



## AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS

Hay una íntima conexión entre la revelación del Amor de Dios y la revelación del propio conocimiento. Es decir, ambas revelaciones corren parejas: en la medida que nos adentramos en el conocimiento amoroso de Dios, vamos, también, conociéndonos a nosotros mismos, y penetramos de lleno en el corazón de la humanidad. Y esta es la aventurada pretensión del tema propuesto, contestar a esta doble y, al mismo tiempo, única cuestión: Señor, ¿Quién eres Tú? (pregunta teológica) y ¿quién soy yo? (pregunta antropológica).

La espiritualidad, es decir, la vida en el Espíritu es la respuesta viva y vital a estos dos grandes interrogantes del ser humano, y que sólo van a ser satisfechos en el laboratorio experiencial de la propia existencia.

Compartimos contigo el Curso «Autoconocimiento y Amor de Dios», de la responsabilidad del P. Carlos G. Cuartango, Prior del Monasterio de Sobrado. Esta formación fue realizada entre 2013 y 2015 con la Fraternidad de Laicos Cistercienses del Monasterio de Sobrado.

Puedes acceder aquí a las 16 charlas que componen el curso:

1. [Charla I](#)
2. [Charla II](#)
3. [Charla III](#)
4. [Charla IV](#)
5. [Charla V](#)
6. [Charla VI](#)
7. [Charla VII](#)
8. [Charla VIII](#)
9. [Charla IX](#)
10. [Charla X](#)
11. [Charla XI](#)
12. [Charla XII](#)
13. [Charla XIII](#)
14. [Charla XIV](#)
15. [Charla XV](#)
16. [Charla XVI](#)

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 1ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 14-9-2013

Fraternidad de Laicos Cistercienses

### **Introducción**

Quisiera empezar aclarando la elección del título del tema que vamos a tratar en este curso. La verdad es que no me satisface totalmente, porque lo que me hubiera gustado poder haber expresado en él, es la íntima conexión que existe entre la revelación del Amor de Dios y la revelación del propio conocimiento. Es decir, ambas revelaciones corren parejas: en la medida que nos adentramos en el conocimiento amoroso de Dios, vamos, también, conociéndonos a nosotros mismos, y penetramos de lleno en el corazón de la humanidad. Y esta es la aventurada pretensión del tema propuesto, contestar a esta doble y, al mismo tiempo, única cuestión: Señor, ¿Quién eres Tú? (pregunta teológica) y ¿quién soy yo? (pregunta antropológica).

La espiritualidad, es decir, la vida en el Espíritu es la respuesta viva y vital a estos dos grandes interrogantes del ser humano, y que sólo van a ser satisfechos en el laboratorio experiencial de la propia existencia.

El dilema de san Pablo, es también nuestro propio dilema, el que nos impulsa a buscar una respuesta que de sentido a este aparente contrasentido en nuestra vida: ¿Por qué no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero? (Rm. 7, 19). Por cierto, no se trata de una pregunta de poca importancia. En su respuesta se juega nuestra postura íntima y decisiva ante Dios. ¿Quién es para mí, qué represento para Él, qué espera de mí y qué no espera..., cómo es mi respuesta ante él, cómo entiende mi debilidad?

En la homilía que Carlos Maria tuvo el pasado domingo, se nos adelantan ya algunas pistas que iremos desarrollando a lo largo de la exposición de este año:

El Maestro Eckhart dice:

“La gente que busca la paz en las cosas exteriores, sea en lugares o en modos o en personas o en obras, o en el extranjero o en la pobreza o en la humillación, por grandes que sean o lo que sean, todo esto, sin embargo, no es nada y no da la paz. Quienes buscan así, lo hacen en forma completamente equivocada: cuanto más lejos vayan, tanto menos encontrarán lo que buscan. Caminan como alguien que pierde el camino: cuanto más lejos va, tanto más se extravía. Pero entonces ¿qué debe hacer? En primer término debe renunciar a sí mismo, con lo cual ha renunciado a todas las cosas. En verdad, si un hombre dejara un reino o todo el mundo, y se quedara consigo mismo, no habría renunciado a nada. En cambio, cuando el hombre renuncia a sí mismo —no importa la cosa que retenga, riquezas, honores o lo que sea— entonces ha renunciado a todo”.

...Jesús es el umbral que nos coloca ante el Misterio. Sabe que la paz, que tanto anhelamos, solo la encontramos renunciando a nosotros mismos. El camino es perderse en el seno de Dios; para esto estamos hechos. Él lo tiene muy claro: Mi alimento es hacer la voluntad del Padre.

Hay un drama que acompaña cada ser humano: es el miedo de desaparecer, de no contar, de no ser reconocido, en definitiva, es el miedo de morir. Aunque sepamos que cuando nuestro pequeño yo pierde el protagonismo, todo se aligera y la vida gana otro sabor, hay en nosotros un núcleo de resistencia que obstinadamente nos aprisiona.

Hay un paso importante en nuestro itinerario espiritual: dejarse llevar. Es otra forma de hablar de la experiencia del Espíritu: ese Sopro que nos lleva. Curiosamente hay gestos que brotaban en nosotros espontáneamente cuando éramos niños, que hoy reconocemos como herramientas fundamentales en el arte espiritual. Posiblemente aún habitan en nuestras memorias la alegría suscitada por ser llevado de la mano. Una mano firme y, a la vez, tierna que nos enseñó a caminar por la vida, sin miedo, con el gozo de ser amados. Ahora, adultos, nos cuestan tanto los gestos simples de la confianza. Medimos, calculamos y nos quedamos tantas veces atrapados en la argumentación de nuestra resistencia. ¿Por qué es así? Probablemente porque a lo largo de la vida, empezando por nuestra más tierna edad, fuimos heridos en nuestra confianza. Y porque el pasado nos persigue, la tentación es protegernos. Vivir a la defensiva, cultivando en nosotros un espacio donde nadie entra, como si fuera nuestra pequeña fortaleza, donde miramos a todo y a todos como potencial amenaza, no es más que esclavitud disimulada de seguridad. Renunciar a sí mismo o, lo que es lo mismo, ser discípulo de Jesús, es la mejor forma de amarse uno mismo. Cuanto más nos encerramos en nosotros mismos, más se nos escapa la paz; solo la encontraremos en la confianza de quien se abandona como niño en brazos de su madre.

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 2ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 12-10-2013

Fraternidad de Laicos Cistercienses

Finalizábamos la charla anterior diciendo que no podemos llegar a Dios por el propio esfuerzo. Lo paradójico consiste en que todo esfuerzo nos lleva a constatar que sólo con él, nadie puede ni hacerse mejor ni llegar a Dios. No podemos lograr solos el ideal que amamos. En un momento dado llegamos a tocar techo en nuestras posibilidades y a comprobar que solos fracasaremos irremediabilmente y que únicamente la gracia de Dios puede cambiarnos. Si Jesús se dirige intencionadamente a los pecadores y publicanos es por la sencilla razón de que los encuentra abiertos al amor de Dios. Por el contrario, los que se tienen por justos, reducen frecuentemente sus intentos de perfección a un monorrítmico girar en torno a sí mismos. Vemos a un Jesús tierno y misericordioso con los débiles y pecadores pero aceradamente duro en su crítica contra los fariseos.

Continuando hoy, vemos cómo Jesús, con la parábola de la cizaña entre el trigo (Mt 13, 24-30), desautoriza a quienes se afanan por alcanzar los ideales a través de un buen discernimiento y separando la cizaña que crece entre el trigo en el campo del corazón humano. El ideal es aquí el hombre puro y santo, sin defectos ni debilidades. Esto mismo se puede aplicar a la Iglesia. Pero este punto de vista lleva directamente a un rigorismo tal que excluiría de la Iglesia a todos los débiles y pecadores.

Probablemente escribió Mateo esta parábola contra los rigoristas de su comunidad, pero se la puede leer con aplicación espiritual a las sombras e imperfecciones en el campo espiritual del corazón. En ella se prohíbe el rigorismo violento y drástico de uno consigo mismo. Jesús compara nuestra vida con un campo en el que Dios ha sembrado buena semilla de trigo. Llega de noche astutamente el enemigo y siembra cizaña. Los criados que preguntan si deben arrancar inmediatamente la cizaña son los idealistas rigurosos que desearían arrancar pronto y de raíz toda clase de imperfecciones. Pero el dueño responde: *No, no sea que al arrancar la cizaña arranquéis también el trigo. Dejad que crezca todo junto hasta el tiempo de la siega (Mt 12, 28)*. La cizaña tiene raíces y están tan entrecruzadas con las del trigo que no se podrían erradicar unas sin arrancar al mismo tiempo las otras. Y además dicen los expertos, que un campo de trigo sin cizaña no permite que el trigo crezca y se desarrolle bien.

El que aspira a ser impecable arranca con sus pasiones todo su dinamismo, se vacía simultáneamente de su debilidad y de su fuerza. El que aspira a una corrección impecable y a cualquier precio no verá crecer en el campo de su corazón más que raquítico trigo. Muchos idealistas viven tan concentrados sobre la cizaña espiritual de sus faltas y sobre la manera y métodos de erradicarla, que viven de hecho una vida incompleta. A fuerza de buscar perfección se vacían de dinamismo, de vitalidad, de cordialidad. La cizaña puede ser nuestras propias sombras, todo lo negativo con lo que hemos eliminado lo que nos resultaba incómodo y no rimaba con nuestros ideales prefijados. Así de sencillo. La cizaña se sembró *durante la noche*, es decir, en la oscuridad del inconsciente. Podemos estar en vela todo el día prevenidos contra lo negativo y defectuoso y venir el enemigo a hacer su siembra de cizaña en la noche. Si logramos reconciliarnos, con la cizaña podrá crecer el buen trigo en el campo de nuestra vida. Al tiempo de la siega, con la muerte, vendrá Dios a hacer la separación para arrojar la cizaña al fuego. A nosotros no nos está permitido quemarla antes de tiempo porque anularíamos también una parte de nuestra vida.

Jesús llama bienaventurados a los pobres, a los hambrientos y sedientos de justicia, a los que lloran, a los que no pueden pensar en construir sobre sí mismos y sobre lo que tienen y, en consecuencia, se ponen confiadamente en manos de Dios. Estos reciben el reino como herencia, tienen un especial sexto sentido para las cosas del reino de Dios. Ya la encarnación del Hijo de Dios, Jesús escoge para nacer un establo y no un palacio, en Belén y no en la capital del imperio. Es decir, quiere nacer en el corazón de los pobres y en la pobreza del corazón. C. G. Jung no se cansa de repetir que *no somos más que el establo en el que Dios nace*. Espiritualmente estamos tan sucios como un establo. Nada tenemos presentable al Señor pero él quiere habitar precisamente en nuestra pobreza.

Nuevamente se nos recuerda que la espiritualidad señala el camino hacia Dios partiendo de la realidad de sí mismo e incluyendo en esa realidad las faltas y fracasos.

Según André Louf el camino hacia Dios pasa siempre por la experiencia de la propia nada.

*En el momento en que ya no puedo más, cuando todo se me ha ido de las manos y lo único cierto que me queda es la constatación de mi fracaso, es precisamente entonces el momento en que ya no tengo otro remedio que el de rendirme y ponerme en manos de Dios, abrir bien mis manos y presentarlas bien abiertas ante él. La experiencia de Dios no llega nunca como recompensa a nuestro esfuerzo; es la respuesta de Dios al reconocimiento y confesión de la impotencia del hombre.*

La meta de todo camino espiritual es llegar a ponerse en manos de Dios.



Louf habla de una espiritualidad de la flaqueza. Toda práctica de ascética auténtica debe proponerse como objetivo llevar al cristiano hasta el punto cero donde se desintegran sus fuerzas y se ve confrontado con su debilidad pura y dura. Su corazón quedará quebrantado, deshecho, y lo mismo que con el corazón le sucederá con todos sus proyectos humanos de perfección. En ese corazón contrito y quebrantado por la experiencia de su radical impotencia puede penetrar la fuerza de Dios y empezar su obra de nuevo. La ascética parecerá un prodigio, un nuevo prodigio permanente en un corazón contrito confrontado con su propia impotencia y al mismo tiempo con la omnipotencia de Dios.

Dicho esto, ahora quizás nos haga falta aclarar qué significa esto de pecador, de justo, qué significa la flaqueza y la fortaleza, la riqueza y la pobreza. Es como si sólo el pecador, el débil, el pobre se diera cuenta de que vive una vida enajenada de sí mismo, que no vive desde su verdadero ser, que vive a la defensiva. El afán de perfección no es sino una manera de huir de sí mismo por miedo a enfrentarse a su ser vulnerable, único camino para ser lo que uno es, para sentirse amado por lo que se es y no por lo que uno intenta o desea o debería ser.

Todos los que estamos aquí –y quizás por eso precisamente estemos hoy aquí- tenemos un prurito de insatisfacción, un anhelo existencial que nos impulsa a buscar, a vivir sintiéndonos vivos, a vivir desde las entrañas, desde el corazón, allí donde podemos conocer el amor, ese amor que se da y que se recibe, y que es, en definitiva, el único sentido de esta vida.

Hablando de este amor, tan humano y tan divino, dice J.I. González Faus:

*No hay que esgrimir demasiado, contra el hombre, la distinción eros-ágape. Ese moralismo nos hace perder de vista hasta qué punto el hombre es un ser necesitado de afecto y gratificación y nada más que eso: cualquier psicólogo sabe muy bien cómo la falta de esos ingredientes, durante los momentos en que el hombre cuaja como hombre, supone sin más su frustración (quizás definitiva) como tal ser humano. El ser de necesidades no puede ser el ser de la gratuidad. Y sin embargo, si aquella es nuestra realidad, ésta es nuestra verdad. He aquí por qué dijimos en otro momento que el hombre es un ser a quien se le exige más de lo que puede dar. Ahí está otra vez la contradicción en el hombre. Si el amor se define como dar, como donación de sí, el darse es constantemente experimentado en el hombre como una muerte (cuando no es utilizado como una especie de trampa cazadora para recibir a través de su donación la gratitud, la dependencia, la reciprocidad, el reconocimiento del otro). Y al hombre no pertenece el morir.*

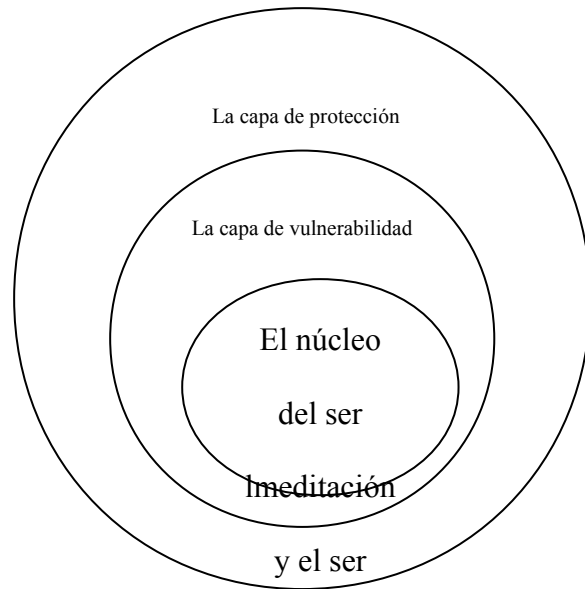
*Todos nuestros proyectos, grandes o pequeños, de comunidad y comunión, fracasan porque concebimos, con razón, la comunidad como gozo, como ser-con, y luego contrastamos que la experimentamos como totalitarismo, como muerte; y a la verdad del hombre no pertenece la muerte sino el gozo. La posible solución de hallar un equilibrio en la idea de un intercambio -dar y recibir- es una solución bien precaria pues el amor queda ahogado en cuanto se le somete al cálculo y al libro de cuentas. El amor sólo es verdaderamente gratificante cuando no se ha buscado la gratificación en él; sólo permite recibir cuando no ha exigido recibir; y cuando se le busca por el propio interés (así sea el interés más legítimo de una estabilidad psicológica absolutamente necesaria y que necesita del cariño para eso) o cuando se le quiere provocar a la fuerza o se le reclama como un derecho, entonces paradójicamente se le impide nacer y se le ahoga antes de nacer, o se le frustra por completo. Por todas partes nuestras reflexiones van a abocar a la contradicción entre necesidad y gratuidad.*

De esta reflexión de González Faus me quedaría con lo de que *el ser de necesidades no puede ser el ser de la gratuidad*, y sin embargo, paradójicamente, sólo el ser consciente de sus necesidades (pecador, débil, pobre) es el sujeto que puede abrirse a la Gracia recibiendo el regalo de la gratuidad. Este sería el ser humano celestial, divinizado, que llega a ser lo que verdaderamente es.

La espiritualidad es como un viaje de regreso a ese espacio íntimo, el más nuestro, que hemos perdido. Para ello nos vamos a servir de un modelo (“De la codependencia a la libertad”, de Krishnananda) que describe, de una forma sencilla, el proceso para regresar.

Imaginaos que estamos de pie en el centro de un gran círculo dividido en tres anillos: un anillo exterior, uno medio y otro interior. Estos círculos radian desde ti hacia fuera. Al anillo exterior le llamaremos capa de protección: éste es el hogar del adulto compensado. El segundo anillo es la capa de los sentimientos y la vulnerabilidad, el hogar del niño vulnerable. Finalmente, el centro es el núcleo del ser esencial y el hogar del espíritu. Allí nos encontramos con nuestra energía fluida y espontánea, y podemos mirar todo lo que sucede dentro y fuera de nosotros con amplitud y objetividad. En su forma más elevada, constituye un estado de armonía con nosotros mismo y con la vida; éste es el centro que los místicos han descrito a través de los tiempos como un estado de unidad con la existencia. Nuestro viaje es para regresar a este núcleo interior.

La mayor parte del tiempo vivimos en la capa exterior, la capa de protección. Éste es un estado de control donde estamos protegidos (hasta cierto punto) de nuestros miedos, y muy raramente somos conscientes de que nos encontramos allí o del por qué nos encontramos allí. Se nos ha hecho familiar y vivimos allí no por elección, sino de forma inconsciente. A menos que realicemos un trabajo interior, podemos fácilmente pasar allí la vida entera. La mayor parte de la gente lo hace.



¿Cómo se vive la espiritualidad desde la capa de protección? Lo normal es que se rinda culto al superyó en lugar de a Dios. Domina la exigencia, el perfeccionismo, y por más que uno combata y se esfuerce, lo único que va a hacer es dar vueltas sobre sí mismo, hipertrofiando el ego. Es un camino sin salida, el camino del fariseo, del narcisista, que tiene ante sí su propio rostro. Estamos en el régimen de la Ley, expuestos a confundir la espiritualidad con la ideología.

Vivir en una capa de protección es algo seguro, conocido y sin peligro, pero es algo vacío y eventualmente -de una forma u otra- la vida comienza a indicarnos que algo va mal. No obstante, cuando nos aventuramos a entrar en la capa de la vulnerabilidad y los sentimientos, nos asaltan recuerdos de tiempos pasados (cuando no se respetó nuestra vulnerabilidad), recuerdos y sentimientos de traición. Nos asusta ir allí debido a estos recuerdos. Una parte de nosotros hace todo lo que puede por evitar sentir ese dolor y ansiedad, manteniéndonos en el reino de lo seguro y conocido.

Otra parte de nosotros sabe que para completar nuestro viaje de vuelta al núcleo no tenemos más alternativa que investigar la capa del medio. Una energía desconocida y misteriosa nos empuja hacia el centro, respondiendo a una llamada que proviene de Dios mismo, y esa parte tiene el valor para enfrentar el dolor y el miedo intrínsecos en el hecho de reclamar nuestra vulnerabilidad. Nos movemos constantemente entre esas dos fuerzas opuestas: una que nos mantiene inconscientes pero seguros y la otra que nos inclina hacia lo desconocido y hacia una verdad más profunda. La espiritualidad desde la capa de vulnerabilidad está dirigida por la fe, se abre a algo mayor que el superyó y la conciencia, a ese Dios increíble y desconocido, el Dios del Amor incondicional que nos introduce en el reino de la Gracia.

### **Preguntas para la reflexión:**

1.- *¿Qué resonancias tiene en mí aquello que decía André Louf: La experiencia de Dios no llega nunca como recompensa a nuestro esfuerzo; es la respuesta de Dios al reconocimiento y confesión de la impotencia del hombre. La meta de todo camino espiritual es llegar a ponerse en manos de Dios?*

2.- ¿Qué ecos me suscita que *el ser de necesidades no puede ser el ser de la gratuidad*? Es decir, que paradójicamente, sólo el ser consciente de sus necesidades (pecador, débil, pobre) es el sujeto que puede abrirse a la Gracia recibiendo el regalo de la gratuidad.

3.- ¿Me doy cuenta de que la espiritualidad vivida desde la capa de protección rinde culto al superyó en lugar de a Dios, estando expuestos a confundir la espiritualidad con la ideología?

4.- ¿Soy consciente que la espiritualidad vivida desde la capa de vulnerabilidad está dirigida por la fe, se abre a algo mayor que el superyó y la conciencia, a ese Dios increíble y desconocido, el Dios del Amor incondicional que nos introduce en el reino de la Gracia?

Dicho de otra manera, vamos a intentar acercarnos al misterio de la vida humana contemplado a la luz de la fe en el Dios de Jesús, el Dios de la Gracia y de la Misericordia, el Dios que se reveló a San Pablo:

“Mi gracia te basta, que mi fuerza se muestra perfecta en la flaqueza”. Por tanto, con sumo gusto seguiré gloriándome sobre todo en mis flaquezas, para que habite en mi la fuerza de Cristo. Por eso me complazco en mis flaquezas, en las injurias, en las necesidades, en las persecuciones y las angustias sufridas por Cristo; pues, cuando soy débil, es cuando soy fuerte (2 Cor 12, 7-10).

Si bien, como dije antes, todo lo vamos a ir viendo en el laboratorio experimental de la vida, es necesario irlo elaborando día a día, sin pausa, en el silencio. Y aquí traigo a colación algo muy bello de Moratíel que titula “La silla”, esa silla en la que nos sentamos y nos paramos, esa silla de la meditación:

El silencio no se vive en función de una lectura erudita. El silencio es quedarse sosegado en el asiento, en una silla. Es dejar que todo, sobre todo nuestro ego, se detenga, se pare, se asiente de modo que todo se aquiete: las frustraciones, las inseguridades, las dudas, la soledad del aislamiento, los temores, los miedos, las cobardías, todo sobresalto, toda agitación.

¡Qué manera tan sencilla de sumergirse en el fecundo silencio, en la gratuidad de la vida! Sentarse es abandonar, despojarse, vaciarse, menguarse, empequeñecerse.

La silla, un mueble para aprender a vivir.

El ego es inhóspito; el silencio es hospitalario, acogedor y receptivo.

La silla, una pausa iluminadora como un amanecer. El ego es lo que de enemistad y de hostilidad tiene la vida.

La silla tiene alma de serenidad, de calma, de silencio. El ego es lo que de sobresalto tiene la vida, el gesto hosco que nos distancia.

La silla separa del ajetreo, del crujir, de las idas y venidas, de las vueltas y revueltas, del ir y venir.

Hacia la paz se va en una silla a lo largo de los años, y una hoguera íntima nos alienta.

Si la silla sustituye a la prisa, viene la calma. Si el ego sustituye al amor, viene el conflicto.

Cuando el ego se instala y se fija y se calcina definitivamente nos volvemos ego, sólo ego, ambición, desamor.

Es el reino del ego helador y congelador.

La silla nos devuelve la única verdad íntima que se halla adentro. La silla, un espacio para estar con el infinito, con el amor, con la paz que nos inunda y fluye en calma.

En la silla nos volvemos presa del adentro. Volverse silla es volverse quietud y paz.

La silla nos guía al adentro; el ego al afuera, es un estorbo, es distanciamiento, es separación, es un callejón sin salida.

La silla nos invita a dar un paseo por el alma. Es la silla nos habita el silencio, nos volvemos habitantes del silencio. Nadie nos cuida, nos pastorea tan amorosamente como la sobriedad de una silla.

De un silencio peatonal, viajero, volvemos a un silencio más sosegado y de asiento.



Todo lo que os voy a decir no es original mío. Me apropio de la sabiduría de personas a las que admiro con la única intención de que la Vida del Espíritu se nos comunique a través de estas palabras.

Y para finalizar esta introducción os leo una cita que nuestras hermanas de la comunidad de Siria introducen en una carta dirigida a la Orden en pleno conflicto bélico y que ellas asumen como vocación; las palabras son de Isaac el Sirio:

"No se te ha establecido para llamar a la venganza contra los acciones y contra los que las cometen, sino para invocar sobre el mundo la misericordia, para cuidar de que todos sean salvados y para unirte al sufrimiento de cada hombre, tanto justo como pecador"

### **Comienzo del tema**

Tenemos un peligro en la espiritualidad que consiste en hacerse a la idea de que se puede llegar a Dios por el propio esfuerzo. Lafrance define este falso concepto de perfección con estas palabras:

Los hombres han imaginado en general la perfección como un continuo crecimiento o como un proceso de ascensión con más o menos dificultades, pero como un logro del esfuerzo humano. En consecuencia elaboran una determinada ascética o técnicas de oración que luego ofrecen a la magnanimidad espiritual de los otros como medio para ayudarlos a escalar los peldaños de la perfección. Si un dirigido habla con su director espiritual de la imposibilidad de lograr ese objetivo recibe muchas veces esta respuesta: basta con intentarlo. En el último peldaño de esta subida se transforma automáticamente este intento en flor de libertad.

Pero no. No podemos llegar a Dios por el propio esfuerzo. Lo paradójico consiste en que todo esfuerzo nos lleva a constatar que con él solo, nadie puede ni hacerse mejor ni llegar a Dios. No podemos lograr solos el ideal que amamos. En un momento dado llegamos a tocar techo en nuestras posibilidades y a comprobar allí que solos fracasaremos irremediabilmente y que únicamente la gracia de Dios puede cambiarnos.

Si Jesús se dirige intencionadamente a los pecadores y publicanos es por la sencilla razón de que los encuentra abiertos al amor de Dios. Por el contrario, los que se tienen por justos, reducen frecuentemente sus intentos de perfección a un monorrítmico girar en torno a sí mismos. Vemos a un Jesús tierno y misericordioso con los débiles y pecadores pero acerbamente duro en su crítica contra los fariseos. Tienen indudablemente aspectos buenos y quieren agradar a Dios en todo lo que hacen: pero no caen en la cuenta de que en su intento por observar todos los preceptos se están buscando en realidad a sí mismos y no a Dios. Son voluntaristas, creen poder hacerlo todo y solos. Les importa mucho menos encontrarse con el amor de Dios que con el cumplimiento literal de la ley. Quieren hacerlo todo por Dios pero piensan que no necesitan de Dios. Lo único verdaderamente importante es el cumplimiento de los ideales y normas que se han prefijado. De tanto mirar a la letra de los preceptos se olvidan de la voluntad de Dios que en ellos se contiene. Dos veces se lo echa en cara Jesús en el evangelio de san Mateo: Misericordia quiero y no sacrificios (9, 13).

### **Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Qué experiencia tengo de la Misericordia de Dios en mi vida?
- 2.- ¿Qué experiencia tengo de las palabras del Maestro Eckhart, de que cuando el hombre renuncia a sí mismo, entonces ha renunciado a todo?
- 3.- ¿Cuál es mi silla, la que me guía al adentro y me invita a dar un paseo por el alma?

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 3ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 16-11-2013

Fraternidad de Laicos Cistercienses

El último día, si os acordáis, dijimos algo del ser de necesidades y del ser de la gratuidad. Este es un dilema difícil de solucionar. El ser de necesidades es nuestra realidad, la capa intermedia de la vulnerabilidad; el ser de la gratuidad es nuestra verdad, el núcleo del ser; y quien vive queriendo obviar el ser de necesidades como si no existiera, viviendo desde su ideal de yo -aquello que creemos que somos, o queremos ser- desde lo que debería ser, está instalado en la capa de protección. Ahora vamos a continuar viendo las diversas capas.

### **La capa de protección**

El propósito de esta capa es proteger nuestra vulnerabilidad. Es un escudo que hemos creado para bloquear las energías dolorosas y evitar que nos hagan daño, y es la forma en que hemos sido capaces de mantener cierto control sobre esas energías que nos acechan. Nuestra capa de protección intenta evitar que sintamos miedo o dolor. Lo conseguimos trasladando la energía a cualquier parte: a través de la acción, la distracción, el pensamiento, el drama, el sexo, la comida, etc.

Una de las formas más comunes de proteger nuestra vulnerabilidad es adoptando un rol, una imagen propia. Desempeñamos cualquier papel para poder escondernos: los papeles de poderoso, víctima, sexy, buen samaritano, espiritual, encantador o carismático, inteligente, divertido o atlético. Podemos escondernos detrás de cualquier cosa que refuerce nuestro ego. Para nuestra mente es impensable imaginar una relación sin una imagen propia de la que poder depender. Sin ella nos volvemos extremadamente vulnerables; perdemos el cobijo para nuestros miedos y éstos quedan así al descubierto.

Existen importantes aspectos, tanto positivos como negativos, de nuestra capa de protección. El ataque a nuestra vulnerabilidad durante la niñez fue tan fuerte y prematuro que sin esta forma de protección tal vez nunca hubiéramos sobrevivido en estado de cordura. Pero desgraciadamente hemos llegado a sentirnos tan identificados y apegados a nuestra protección que, inconscientemente, se ha convertido en nuestra forma de vida. No es algo de lo que podamos entrar o salir de forma voluntaria. Hemos formado estas protecciones a tan temprana edad y de forma tan inconsciente que se han convertido en una costumbre. Mantenemos fuera todas las energías de forma indiscriminada, quedando así aislados y desnutridos. Además, nuestro escudo protector también mantiene nuestra energía encerrada dentro, desconectándonos de nuestros sentimientos y del libre flujo de nuestras energías vitales y creativas.

### **La protección llama a la protección**

Los conflictos que tenemos con otras personas se producen casi siempre cuando dos capas de protección chocan entre sí. A menudo nos rechazan porque nuestro acercamiento a la otra persona se produce desde el estado de protección en lugar del de vulnerabilidad. Nosotros pensamos que estamos abiertos y dispuestos pero, en realidad, estamos situados en nuestra protección, esperando que el otro se abra antes que nosotros, y luego nos indignamos cuando en retribución no obtenemos lo que queremos.

Demasiado a menudo nos perdemos en la interacción mutua desde la capa de protección. Intentamos encontrarnos el uno al otro en el corazón, pero si nos encontramos en nuestra capa exterior no es posible abrirse. Mientras queramos influir en la otra persona de cualquier forma o cambiarla, estamos en la capa de protección, no en la de vulnerabilidad, y esto incluye tener expectativas, querer herir a la otra persona, intentar controlarla, manipularla, culparla, decir algo sarcástico, cortarla o juzgarla. Cada vez que empleamos esta energía estamos atacando y este ataque proviene de nuestra capa de protección. No es fácil observar nuestras formas de protección, pues tenemos tendencia a estar a la defensiva al respecto.

Lo que tenemos que intentar hacer es tratar la capa de protección sin enjuiciarla ni intentar cambiarla, sino *simplemente haciéndonos conscientes de ella para aceptarla y para darnos cuenta de cómo y por qué se ha formado*. Mientras juzguemos nuestra protección y queramos cambiarla, no podremos tener una conciencia compasiva de ella, y la única forma en que puede disolverse por sí misma es a través de una comprensión profunda y de un amor incondicional.

### **La capa de vulnerabilidad**

La capa del medio es la de la vulnerabilidad, el hogar de nuestro niño herido y asustado. En estado puro, nuestra energía consiste simplemente en energía libre que fluye y en sentimientos: el estado de un niño no reprimido y espontáneo respondiendo a su mundo. Hay en él alegría, sexo, ira, tristeza, creatividad, silencio, etc., yendo y viniendo según los cambios de los acontecimientos y las circunstancias.

Si nos hubieran apoyado y animado a descubrir y expresar esas energías naturales y todas las fuerzas recibidas hubieran sido de amor, atención y comprensión, es posible que nos hubiéramos mantenido en ese estado completamente puro y

confiado... o puede que no, tantos son los factores de toda índole que van configurando nuestra biografía. Cuando la vulnerabilidad está mezclada con la confianza, puede ser experimentada como algo suave y receptivo, expansivo y maravilloso. Pero sin confianza, la vulnerabilidad produce miedo. Ahora nosotros sentimos la vulnerabilidad con miedo, porque nuestra confianza fue muy dañada. Vamos a echarle un vistazo a lo que pasó.

### **Nuestra vulnerabilidad fue traicionada**

A través de los tiempos la sociedad y la moral religiosa han intentado, con bastante éxito, recluir al hombre en la conformidad, reprimiendo nuestra locura, nuestra sexualidad y nuestra autenticidad, es decir, nuestras fuerzas de energía. Han utilizado el recurso del miedo y la culpa para reprimir esas energías vitales, y se nos infundió ese miedo con la amenaza de retirarnos la nutrición, el amor o la salvación. Nuestros padres, profesores y figuras religiosas fueron los instrumentos inconscientes de esa represión. ¿Y qué otra cosa podían haber hecho? Ellos también fueron víctimas impotentes de la misma represión.

A menos que nos comportáramos y nos convirtiéramos en lo que ellos querían, nos arriesgábamos a que se cortara nuestra fuente de amor y aprobación. Nuestros padres, profesores y sacerdotes, en el convencimiento de que actuaban desde el amor y la preocupación, nos impusieron los valores represivos de la sociedad y la cultura. Así, en nuestro estado infantil inocente y receptivo sucumbimos, renunciando a nuestra viveza y locura espontánea a cambio de amor y aprobación.

Ahora nuestra vulnerabilidad está cubierta por una capa de vergüenza y shock. Debajo de esta vergüenza y shock hay profundos sentimientos de traición, dolor, ira y desesperación: el dolor y la ira por ser abusados, descuidados, no aceptados, no apreciados y malentendidos; por ser presionados para cumplir y conformarnos, teniendo que reprimir nuestra sexualidad

y nuestra vitalidad. Guardamos toda esa ira y dolor en nuestra capa media. En una situación ideal, viviendo en un mundo libre de violencia, represión e insensibilizada, nos podríamos haber mantenido en un estado puro -aunque tengo mis dudas al respecto- pero eso no ocurrió porque ninguno de nosotros ha sido criado por padres “conscientes”, en una sociedad madura. Entonces, inevitablemente, las heridas y el shock llegaron. Enterramos nuestros sentimientos acallados, no experimentados y nuestra viveza en la capa media, cubiertos por la culpa, el miedo y la falta de vida.

### **Las heridas de la indignidad y la privación**

La mayoría de nosotros, si no todos, hemos recibido de niños *de una forma u otra* el mensaje de que no estaba bien ser como éramos. Este mensaje nos llegó de innumerables formas. En los casos más extremos nos llegó en la forma de abuso sexual, físico o emocional al no ser queridos o ser descuidados. A todos, o por lo menos a la mayoría, nos llegó en la forma de no ser vistos o comprendidos, o al exigirnos que fuéramos o nos comportásemos de una manera que no era auténtica para nuestro ser.

El mensaje nos llegó inicialmente desde el exterior, de los padres, hermanos, profesores o sacerdotes, y luego nosotros lo llevamos dentro. Este mensaje nos invalidó y nos hizo perder contacto con nuestra energía, nuestros sentimientos y nuestra auténtica individualidad, y de esta forma crecimos creyendo que había algo que estaba básicamente mal en nosotros. Llevamos este malentendido en nuestra capa media como una profunda herida de indignidad.

También llevamos otra herida dentro que está estrechamente relacionada con la primera. Se trata del dolor por haber sido dejado, abandonado, privado y separado de la fuente de amor. Llevamos dentro un miedo tremendo a ser privados de esta



fuente. La mayoría de nosotros ya no estamos conectados con ese dolor, pero sale a la superficie cuando nos permitimos acercarnos a otra persona.

Para algunos, la causa de ese dolor es obvia: uno de los padres nos dejó o no estuvo nunca presente física o emocionalmente. Para otros, no está tan claro. Todo aquello que hayamos recibido de niños en forma de rechazo y abuso sólo va agravar el dolor original por la separación que experimentamos al nacer.

Cada uno lleva estas dos heridas -indignidad y privación- de forma diferente, pero de alguna manera todos las compartimos. Creo que pocos se han librado de este ataque a su integridad, inocencia y vulnerabilidad. Puede variar el grado de afectación, pero todos, más o menos, navegamos en el mismo barco. Dado que estas heridas las sufrimos a una edad tan temprana, necesitamos encubrirlas para poder sobrevivir; el dolor era demasiado profundo, así que nos construimos una capa de protección. Como era demasiado doloroso continuar viviendo en la capa media, nos trasladamos a la capa exterior.

### **Trabajar con la capa media**

A lo largo de estas charlas vamos a intentar adentrarnos en la capa media para investigarla con una comprensión compasiva y tierna, pues en esta atmósfera podemos sanar gradualmente nuestras inhibiciones y regresar a nuestra energía espontánea. Como resultado de nuestra vergüenza, bloqueamos gran parte de nuestra energía sexual, creativa, amorosa, feliz, enérgica y extravagante. Al investigar validamos y sanamos la vergüenza y el shock de nuestro niño herido, recuperando todas esas energías vitales, y a medida que nos libramos del peso de la culpa y del miedo al rechazo y la desaprobación, podemos ir arriesgándonos más a afirmar estas energías vitales. Empezamos a redescubrir y a vivir cada vez más nuestra verdad.

Experimentar el miedo y el dolor que llevamos en nuestro niño interior puede permitirnos salir del control para entrar en el corazón, abriendo así un espacio de compasión y entrega. Esto nos prepara el camino para poder entrar en el núcleo; suaviza nuestras aristas y también nuestra energía. Cuando podemos sobreponernos al miedo de entregarnos y enfrentar el dolor de nuestro niño herido, podemos entrar más profundamente en nuestro interior. Experimentar el miedo y el dolor de nuestro niño herido abre un amplio espacio interior en el que hay una comprensión y una aceptación de que el miedo y el dolor son simplemente parte de la vida.

Cuando en lugar de luchar aprendemos a aceptar el miedo, el dolor, la incomodidad, la decepción e incluso la tragedia, también abrimos una puerta a nuestro núcleo interior. Explorar nuestra capa media nos conecta con un profundo anhelo espiritual que nunca podrá ser reemplazado por otro.

Experimentamos el dolor psicológicamente como el padecimiento de haber sido abandonados en la niñez, pero eso nos permite llegar a ese anhelo profundo de nuestra alma. Y ese anhelo, se va sanando a través de la “silla”, al reconectar nuestro rostro original con la existencia.

David G. Benner, psicólogo canadiense, creador de la psico-espiritualidad y que se interesó en su práctica clínica de introducir la espiritualidad dice en su libro “Entregarse al amor” que *lo más importante que ha aprendido a lo largo de más de treinta años de estudio acerca de cómo el amor produce sanación, es que el amor únicamente es transformador cuando es recibido en estado de vulnerabilidad.*

*Supongamos -continúa diciendo- que, con la ayuda de Dios, puedo amar a mi hijo incondicionalmente; pero si él está tratando desesperadamente de complacerme, no percibirá la naturaleza incondicional de mi amor, y no se producirá la profunda experiencia de saberse amado profunda e incondicionalmente. Recibir amor mientras está tratando de ganarlo, no hará sino reforzar sus esfuerzos por ser amable. Lejos de ser transformador, esto sólo incrementará sus esfuerzos por ganar amor. Y el amor que reciba, únicamente será experimentado como fruto de esos esfuerzos.*

*La verdadera transformación requiere vulnerabilidad. No es el hecho de ser amado incondicionalmente el que cambia la vida, sino la arriesgada experiencia de permitirme ser amado incondicionalmente.*

*Paradójicamente, nadie puede cambiar mientras no se acepte tal como es. El autoengaño y la ausencia de auténtica vulnerabilidad bloquean toda transformación significativa. Sólo cuando acepto quién soy, me atrevo a mostrarte mi yo en toda su vulnerabilidad y desnudez; y sólo entonces tengo la oportunidad de recibir tu amor de manera que tenga verdadera incidencia. Esto es aplicable tanto al amor de Dios como al amor de otra persona.*

*El psicoanalista George Benson lo describe como “recibir amor en estado de indefensión y dice que la disposición a recibir el amor de Dios y de los demás sin ganarlo está en la raíz del crecimiento tanto psicológico como espiritual”. Y yo creo que tiene razón. Hablando de la apertura al amor divino que tiene como resultado la transformación, Benson advierte que “es una tontería avanzar en esta temible dirección si uno no está motivado por un anhelo íntimo de la presencia de Dios, si no siente un doloroso déficit interior que no puede compensarse con ningún tipo de ingenioso artificio. Si crees que eres feliz y has alcanzado el éxito o que la buena vida está justo delante de ti, olvida la transformación y descarta la fe cristiana”.*

*Atreverme a aceptarme y recibir amor por ser quien soy, en desnudez y vulnerabilidad, es la condición previa e indispensable de la verdadera transformación. Pero no nos equivoquemos acerca de su dificultad. Todo cuanto hay dentro de mí quiere mostrar mi mejor “yo ficticio” tanto a los demás como a Dios. Se trata de mi yo falso, del yo hechura mía, que nunca puede transformarse, porque jamás está dispuesto a recibir amor en vulnerabilidad. Cuando este yo ficticio recibe amor, simplemente se hace más fuerte, y yo estoy aún más profundamente sometido a mis falsos modos de vivir.*

*Tanto la psicología como la espiritualidad populares -incluso la espiritualidad cristiana popular- tienden a reforzar ese falso yo apelando a nuestra creencia en la autosuperación, tan profundamente arraigada. Ambas apelan también a nuestra tendencia instintiva a intentar organizarnos por nosotros mismos antes de recibir amor.*

*La vida y el mensaje de Jesús son diametralmente opuestos a tales esfuerzos de autosuperación. Jesús no vino a alentar nuestros planes de autosuperación. Él comprendió que, en lugar de anhelar recibir su amor en estado de indefensión, lo que realmente queremos es manipular a Dios para que nos acepte en nuestro modo de ser falso y defensivo. Si lo hiciera, podríamos seguir sin ser conscientes de lo desesperadamente que necesitamos verdadero amor.*

*Qué aterrador es afrontar mi yo desnudo y necesitado, ese yo que ansía amor y que sabe que no puede hacer nada para manipular el universo y lograr que le proporcione la única forma de amor que realmente necesita. El quid del problema es que no puedo sentir el amor de Dios, porque no me atrevo a aceptarlo incondicionalmente. Para saber que soy amado debo aceptar la espantosa indefensión y vulnerabilidad que es mi verdadero estado, y esto es siempre aterrador.*

### **Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Soy consciente del “personaje” o de los “personajes” con que me protejo de mi vulnerabilidad? ¿Puedo decir algo sobre ellos, de sus ventajas e inconvenientes?
- 2.- ¿Me doy cuenta de que en la raíz de los conflictos interpersonales lo que chocan son los personajes? ¿Puedo poner ejemplos?
- 3.- ¿Qué puedo decir de mis heridas, de mi vulnerabilidad? ¿La ignoro... la rechazo... la odio... la acojo... la acepto... la amo...?
- 4.- ¿Tengo experiencia personal de sentirme y saberme amado incondicionalmente en mi vulnerabilidad?

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 4ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 7-12-2013

Fraternidad de Laicos Cistercienses

El último día, si recordáis, hablamos del personaje que protege nuestra vulnerabilidad, y de la importancia de conectar con nuestra capa de vulnerabilidad, y desde ahí –sólo desde ahí- poder experimentar el Amor Incondicional de Dios.

### **El núcleo de meditación y el ser**

Lo que hemos llamado el núcleo de meditación es un espacio interno. Un espacio de naturalidad, silencio interior, aceptación de la vida y compasión desbordante donde existe la sensación de entrega, confianza y no-hacer. Es el lugar del Espíritu, el templo de Dios en nosotros. Aquellos que han conseguido llegar a este espacio lo describen como una sensación atemporal donde se ha detenido la mente, normalmente parlanchina. Te despojas de tu identificación con una personalidad determinada, de la preocupación, de la planificación, las inseguridades, las dudas, y simplemente vives cada momento apreciándolo íntegramente. Su vida progresa y fluye de forma perfecta sin que ellos tengan que "hacer" nada. Simplemente son y observan.

De niños, existimos en este espacio de forma inconsciente, sin identidad, nombre o dirección. Simplemente somos. Existimos en un estado de inocencia prístina y de confianza. Al salir de la infancia, perdemos inevitablemente nuestra conexión con ese estado y nos identificamos con la personalidad que adoptamos. Nuestro viaje de regreso hacia el núcleo es nuestro viaje de retorno a ese estado no con la inconsciencia de un niño, sino con el conocimiento consciente de un adulto maduro y con experiencia. No es regresar a la inocencia perdida, sino vivir la segunda inocencia.

Podemos tener momentos en los que volvemos a experimentar esa sensación de unidad y atemporalidad: tal vez durante la práctica de la meditación, al hacer el amor, al bailar, en momentos de creatividad o durante un período de profunda tristeza y aflicción. Son breves destellos y luego nuestra mente vuelve a lo mismo, a todas nuestras identificaciones, apegos y miedos. Pero esos momentos pueden darnos el valor y el estímulo para continuar nuestro viaje, pues son una muestra de aquello hacia donde nos dirigimos.

Podemos cultivar el núcleo de meditación practicándola diariamente -recordemos nuevamente la “silla”- dándole espacio al cuidado de esa semilla al crear períodos de silencio e introspección, espacios en los que no estamos ocupados en nada y tenemos el espacio para observar. De una forma sencilla, esto crea progresivamente una mayor amplitud interior y más distanciamiento de las tensiones de la presión externa y los conflictos internos. Y este deseo de más silencio se desarrolla de forma natural, simplemente regando la semilla. Gradualmente podemos desarrollar un nuevo estilo de vida basado en los principios de la meditación, lo que es incluso más importante que simplemente la práctica diaria de la reflexión. Los sentimientos, las percepciones y la paz que nos aporta la meditación son inmensos.

## **Conseguir más intimidad con nosotros mismos**

Usando este mapa como guía podemos empezar a ver y a sentir de dónde viene nuestra conciencia en un momento dado. Nuestro viaje nos está llevando gradualmente desde un espacio de protección a otro de vulnerabilidad y meditación; no obstante, en realidad, todo el tiempo vibramos desde cada uno de estos tres lugares.

Nuestro meditador es el protagonista de la historia. Él siempre ha estado allí, pero uno puede comprobar que a medida que se desarrolla lentamente nos va dando una mayor habilidad para observar y mantener los miedos, sin reaccionar mal, y cuanto más profunda es la meditación, más puede abrirse nuestra vulnerabilidad y mejor podemos observar desde qué capa nos estamos moviendo. La meditación nos guía en el proceso de llegar a intimar más con nuestro mundo interior.

Las capas externa y media tienen su correspondiente localización energética en el cuerpo. Cuando nos encontramos en la capa de protección nuestra energía vibra desde el plexo solar o la cabeza. Cuando nuestra vulnerabilidad es amenazada, podemos sentir físicamente una contracción del plexo solar, o al movernos para protegernos, o cortar el miedo o el dolor, llevamos la energía a la cabeza. La tensión crónica que a veces sentimos en los hombros, cuello, cabeza y plexo solar es, creo yo, el resultado de toda una vida aprendiendo inconscientemente a protegernos.

Y al contrario, para conectar con nuestra vulnerabilidad necesitamos dirigir nuestra atención al pecho o el vientre. Allí está el hogar de nuestro niño asustado y herido. Dado que su cualidad es femenina y receptiva, tiende a ser más profundo, más escondido y a menudo más difícil de sentir.



Con este mapa en mente, localizar dónde observamos la energía en nuestro cuerpo en un momento dado puede ayudarnos a aprender más sobre nuestros sentimientos y nuestro niño interno. Por ejemplo, si me siento amenazado y con desconfianza de alguien, moveré mi energía al plexo solar y me protegeré. Si entonces me comunico desde este centro, lo llamaremos comunicación del plexo solar. Cuando abordo a alguien desde mi capa de protección, muy probablemente recibiré a cambio el mismo tipo de energía, y de este tipo de comunicación resulta el mundo del conflicto y las luchas de poder.

Por el contrario, si me comunico desde un espacio de vulnerabilidad lo hago desde el corazón o el vientre. Si abordo a alguien con vulnerabilidad, es mucho menos probable que la otra persona se sienta amenazada y es más probable que me responda desde su vientre o su corazón.

### **Sanar el plexo solar y el vientre**

Mientras nuestras heridas permanezcan sin curar, cuando nos enfrentemos con energía amenazadora, condenatoria, crítica o abrumadora, automáticamente nos moveremos al plexo solar y responderemos, ya sea atacando o desmoronándonos. Sanar el plexo solar significa hacerse consciente del momento en que este mecanismo se ha disparado y, en lugar de reaccionar de forma inconsciente y habitual, podemos responder de forma adecuada. Cuando nuestro plexo solar está sano estamos centrados, perseveramos corremos riesgos y tenemos poder, pero encontrándonos tranquilos y enérgicos. De nuevo estamos en contacto con nuestra integridad y nuestra unicidad. Podemos usar la protección de forma clara y consciente siempre que el momento lo requiera y así nuestra agresión o desmoronamiento son reemplazados por una afirmación consciente de nuestra energía vital.

En términos de nuestra vulnerabilidad, mientras las heridas permanezcan sin curar tendremos dificultados para sentir, o experimentaremos los sentimientos de forma exagerada e histérica. Tenemos miedo a abrirnos porque no queremos sentir dolor. A menudo nuestra vulnerabilidad ha sido tan dañada, que nos encontramos desconectados de los sentimientos y de toda nuestra vulnerabilidad, y hace falta paciencia y un compromiso lento para permitir que paulatinamente la curación de nuestro corazón y nuestro vientre tengan lugar.

Se sana en una atmósfera de amor, aceptación y compromiso para reabrir y trabajar las heridas, y así los sentimientos regresan gradualmente. Al curar nuestra vulnerabilidad podemos permitirnos sentir miedo y dolor sin escapar de ellos, y en ese proceso la calma y el centro vuelven a nuestro ser.

Parece ser que gran parte de nuestro viaje consiste en llegar a un punto donde podemos saber lo que estamos sintiendo en cada instante y aprendemos a expresar esos sentimientos en el momento adecuado. Este viaje es un proceso para salir de un estado de protección inconsciente y restablecer de nuestro poder y vulnerabilidad heridos. El viaje nos lleva a través de nuestra capa de sentimientos, reconectándonos con nuestra vulnerabilidad, nuestra confianza y nuestra inocencia. El viaje de regreso a casa incluye un peregrinaje a través de los miedos y el dolor del niño interior.

*En el origen de toda situación de crisis está siempre una verdad que quiere irrumpir y no encuentra vía para hacerlo, al igual que cualquier planta que busca romper la costra dura de la tierra para encontrar la luz del sol y seguir creciendo.*

*Ante una experiencia de crisis, asustados con el desmoronarse de todo el edificio, se nos presentan dos tentaciones muy comunes: intentar a toda a costa volver al pasado, como si nada hubiera ocurrido o, bien, proyectar hacia fuera, culpabilizando a algo o a alguien por lo sucedido, alimentando así un sabor amargo en la vida. Todo esto forma parte de un movimiento de rechazo y de no aceptación de lo que estamos viviendo. Desgraciadamente podemos quedarnos aquí y seguir por la vida en actitud de resistencia. Nos olvidamos de que no hay vida, ni maduración personal, ni consciencia de sí mismo, ni liberación de la tiranía del ego, sin la experiencia de la crisis. Que “no quede piedra sobre piedra” es una gracia, no exenta de dolor; pero, como bien sabemos, gracia y lágrimas son buenas compañeras. La crisis nos invita a una humilde indagación de la verdad que llevamos dentro, acompañada por la confianza de que ni uno solo cabello de nuestra cabeza se perderá. Cuando todo se desmorona es porque algo nuevo quiere nacer.*

*Es decir, todo está en metamorfosis, la realidad -la nuestra y la del mundo- está en un proceso siempre inacabado. La vida crece de crisis en crisis, como brechas que se abren ante nuestra visión que tiende siempre a limitar la realidad y a fijarla. Tal vez necesitemos descubrir que en el transcurso de nuestra existencia los grandes ciclos de interrogación, de intensificación de la búsqueda, los tiempos de impase son oportunidades únicas que se nos ofrecen. De ahí la importancia de saber permanecer sin ver, con la confianza que la clara luz de la mañana ya está inscrita en la propia experiencia de la noche. Esta travesía de la noche dilata el corazón, nos predispone para el don, nos vuelve más sencillos y más amantes de la vida (Tomado de una homilía de Carlos Maria).*

**Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Puedo compartir alguna experiencia de lo vivido en la “silla” cuando me adentro en mi mundo interior?
- 2.- ¿Soy consciente de las somatizaciones de mi niño/a interior?
- 3.- Alguna de las crisis vividas, ¿me ha hecho más sencillo y amante de la vida?

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 5ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 11-1-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

Acabábamos la última charla diciendo cómo el viaje de regreso a casa nos lleva a través de nuestra capa de sentimientos, reconectándonos con nuestra vulnerabilidad, nuestra confianza y nuestra inocencia. Este viaje incluye un peregrinaje a través de los miedos y el dolor del niño interior. Y añadíamos –al terminar- cómo las crisis en la vida pueden ser oportunidades que se me ofrecen para crecer en sencillez y amor por la vida. Antes de meternos a conocer a este niño temeroso y asustado que habita en nuestro interior, vamos a avanzar un poco más donde lo dejamos el último día.

### **Adoptar un enfoque sin presión ni juicio**

En este enfoque no es importante saber desde qué espacio venimos, sólo es importante aprender a reconocer lo que sucede. No importa si nos estamos protegiendo o estamos sintiendo; si estamos actuando o nos encontramos en nuestra energía; si estamos centrados o reactivos, cerrados o reactivos, cerrados o abiertos. Lo importante es que empecemos a intimar con nosotros mismos, pues cada estado, cada reacción, tiene una razón. El enfoque aquí es el de validar el paquete entero, dándonos espacio y aceptación. En esta atmósfera sin presión ni juicio conseguimos sanar, y todos los sentimientos enterrados afloran a la superficie de manera natural.

Por eso es preciso que las aspiraciones, sentimientos y necesidades sean analizados previamente si se quiere llegar a la verdad de Dios. De no hacerlo así lo que se encuentra no es Dios sino una subjetiva proyección de Dios. La vía espiritual de la contemplación y unión con Dios pasa por el análisis de nuestros pensamientos y deseos. La conciencia de la propia vulnerabilidad es un método muy útil para llegar a la conclusión de la propia incapacidad para mejorarnos a nosotros mismos.

Las lágrimas por los pecados eran para los antiguos monjes expresión de una profunda experiencia de Dios. En este sentido escribe Isaac, el Sirio: *El que es capaz de reconocer sus pecados es más grande que el que por su oración resucita a un muerto; el que durante una hora es capaz de lamentarse y llorar los errores de su vida es más grande que el que imparte sabias lecciones sobre el universo; el que reconoce sus debilidades es mayor que el que tiene visiones de ángeles; el que sigue a Jesús en soledad y compunción es más admirable que el que provoca incendios de entusiasmo con su palabra en las iglesias.*

Cada uno tiene su propio proceso individual de curación. Esta curación implica dejar al descubierto material reprimido en nuestro inconsciente para redescubrir nuestra perdida vitalidad. Implica ponernos en contacto con nuestro perdido amor por nosotros mismos y nuestro anhelo de Dios o la unidad, nuestro anhelo de reconectar con el todo una vez más. Es importante que le permitamos a nuestro proceso individual desarrollarse en su propia manera especial.

## **El pecado entendido como vivir desde el personaje**

Entiendo que el hablar de pecado es algo que a algunos puede resultarles un poco fuera de lugar. Sin embargo -quizás en otro registro-todo esto de lo que venimos hablando tiene que ver con el asunto de lo que llamamos pecado, que en definitiva me conduce a “hacer lo que no quiero, y lo que quiero no lo hago”. El pecado es la compensación de los sentimientos de indignidad que se encuentran en la capa de la vulnerabilidad, y que se orientan hacia la capa de protección, hacia el personaje, haciéndonos vivir en la falsedad. La experiencia de la salvación es la rendición, la entrega de dicha vulnerabilidad al Amor Incondicional de Dios. Por eso, podríamos hablar de la ambivalencia de la vulnerabilidad: *Donde abundó el pecado, sobreabundó la Gracia*. Es decir, lo mismo que es causa de pecado, es causa de salvación al conocer el Amor Incondicional que Dios nos tiene.

El verdadero querer, por lo tanto, es el que nace del núcleo del ser y no de la capa de protección, y entronca precisamente con nuestro deseo fundamental, que es la Voluntad de Dios.

No existen atajos en los recorridos del espíritu. Intentar aplicar técnicas espirituales para eliminar o superar rápidamente las exigencias elementales de la naturaleza humana, sus sentimientos o naturales procesos de desarrollo, está destinado al fracaso. La espiritualidad exige ante todo situarse en el propio camino espiritual partiendo siempre de la propia realidad; incluyendo necesariamente en ella la vitalidad, la sexualidad, la vulnerabilidad, el ser de necesidades. Lo contrario significaría saltar por encima de lo negativo en el sujeto, utilizando un *bypassing espiritual* para llegar más rápidamente a Dios. Pero lo que se encuentra entonces no es el verdadero Dios sino una mera proyección de Dios. Desde la capa de protección nunca vamos a poder encontrarnos con Dios.

Se atribuye a Isaac de Nínive este consejo: *Esfuézate por penetrar en la sala de los tesoros de tu interior y te encontrarás en los salones del cielo. Aquélla y éstos son una misma cosa. Una sola entrada permite ver la una y los otros. La escala del cielo está oculta en el interior de tu alma. Salta desde el pecado para bucear en lo más profundo de tu alma y encontrarás una escalera para ascender. El camino hacia Dios es aquí bajada a la propia realidad. El salto para bucear en las profundidades se da desde el trampolín del pecado. Es él precisamente el que me puede lanzar al abandono de los ideales del espíritu forjados por mí mismo y lanzar me a las profundidades del alma. Allí están juntos mi corazón y Dios. Allí está también la escalera para ascender a él.*

(Un breve inciso: al escuchar estos textos de monjes antiguos o de los padres, sería bueno que tuviéramos en mente el esquema antropológico que venimos manejando de las tres capas: la capa de protección, la capa de la vulnerabilidad y el núcleo del ser).

Y el abad Doroteo de Gaza dice en la misma línea: *Tu caída, dice el profeta, (Jer 2, 19) se convertirá en tu educador.* Exactamente la caída, la falta, el pecado, puede convertirse en pedagogo que enseña el camino hacia Dios. Doroteo cree que todas las dificultades con que tropezamos e incluso las mismas faltas y fracasos están siempre llenos de sentido. Como dice un autor anónimo: *Algún día todo tendrá sentido. Así que, por ahora, riéte ante la confusión, sonrío a través de las lágrimas y síguete recordando que todo pasa por una razón.*

Es decir, es como si Dios supiera que todo eso podía ser positivo para mi alma. Por eso sucedió así. Nada de lo que Dios permite carece de sentido. Al contrario, todo tiene necesariamente un sentido y está ordenado a un fin. Por lo tanto, no hay razón alguna para dejarse deprimir y hundirse ante los graves errores cometidos porque todo sucede bajo la mirada



providente de Dios como elemento cooperante de sus santos proyectos. Cuando suceden cosas adversas que no esperamos ni deseamos, siempre nos preguntamos: *¿por qué? ¿por qué a mí?* Y digo, y *¿por qué no?*

Nuestro ejercicio ascético, nuestro tiempo de “silla”, no confronta con la fortaleza sino con la debilidad, con la experiencia de que no podemos mejorar sin la gracia de Dios de la que dependemos en todo. Debo, por tanto, desconfiar de mí y de mis posibilidades para contar sólo con las posibilidades de Dios en cuyas manos me pongo.

A pesar de todos los fracasos, toda la tradición espiritual habla y llama a la práctica de la ascética. Porque sin el esfuerzo de la ascética o entrenamiento espiritual, la gracia vendría a ser entendida como un *tapa agujeros muy cómodo*, como la define Bonhoeffer. Cuando llego a la convicción de que, a pesar de mis esfuerzos, no logro mejorar en la vida espiritual, estoy en disposición de comprender mejor el significado de la gracia y lo que el cura rural escribía en su diario en la novela de Bernanos: *Todo es gracia*.

La ascética no consiste en hacer pruebas de fortaleza sino en conocer los propios límites para fiarse del que es Infinito. A veces no le queda a Dios otro remedio para llevar al hombre al conocimiento de su debilidad que permitir su pecado. Dice Isaac de Nínive: *Cuando a Dios ya no le queda otro remedio, permite el pecado, y lo permite para llevar al hombre al conocimiento profundo de su debilidad y flaqueza. Es el último remedio, y a veces se sirve Dios de él porque su fuerza se manifiesta mejor en la debilidad*.

En mi pecado –cuando tomo conciencia de él- se desvanecen todas las vanas ilusiones que me había formado sobre mí y sobre mi camino espiritual. En él compruebo que toda mi ascética no me ha servido de nada para evitar el pecado y llego a la conclusión de que no puedo darme a mí mismo garantías de no pecar más. Seguiré cayendo si Dios no me sostiene. Puedo

ensayar todos los métodos posibles, pero sin la ayuda de Dios seguiré siendo y sintiéndome siempre débil. Si soy capaz de llegar a esta sincera conclusión, ya no me queda otro remedio que el de entregarme a Dios. Esta entrega hace caer por tierra todos los muros de separación que yo había levantado entre mí y Dios. Me quedaré con las manos vacías pero es mejor así porque me ayudará a capitular ante Dios. La culpa será entonces una “feliz culpa” que me convencerá de mi propia nada. No puedo darme garantías fiables. El pecado me remite con fuerza a Dios, único capaz de cambiarme.

Todo depende de la manera de interpretar mis experiencias y de reaccionar ante ellas. Porque puedo interpretar mi experiencia de pecado como una traición y reaccionar con violentos autorreproches. Esta reacción me llevaría fácilmente a una situación de depresión interior y de resignación. Puedo reaccionar restando importancia al pecado y entonces mi vida espiritual quedará aburguesada. Puedo también desplazar el pecado, ciego para reconocerlo, y entonces me convierto en fariseo. La espiritualidad verdadera me invita a intentar descubrir en el pecado la oportunidad ofrecida de abrirme totalmente a Dios. Por supuesto, con esto no se invita a nadie a pecar conscientemente (*la mística del pecado* de la que hablaba Rahner). Debemos luchar sin descanso para ser transformados por Dios y, a pesar de todo, nos volveremos a ver sorprendidos en pecado. Pero si nos reconciamos con esta situación, si confesamos nuestra insuficiencia en la lucha por la perfección, en esa confesión encontraremos la gran oportunidad de entregarnos a Dios. Por el pecado hace Dios que caiga toda máscara de nuestro rostro y se derrumben los muros de esquematismos artificiales que habíamos levantado. Entonces podemos presentarnos sin máscaras y pobres ante Dios para que su bondad nos dé forma y nos guíe.

En el *Diario de un cura rural* insiste constantemente Bernanos en la idea de que todo cuanto puede sucedernos termina por desembocar en Dios, lo mismo la decepción que la propia maldad e incluso el mismo pecado. *Diario de un cura rural* no es -o, al menos, no sólo- una novela sobre el sacerdocio, sino una obra sobre la fe y sobre la Iglesia. Encerrado en su “mediocridad”, el joven cura de Ambricourt no se siente capaz de oponerse al mal que ve en sí mismo y en los demás. Pero

descubrirá que la grandeza de la Iglesia no depende de la brillantez de sus miembros, sino del triunfo del Resucitado que se refleja en los suyos, los más débiles, los pequeños como él, y que sólo quienes tienen la sencillez que da el espíritu de infancia pueden reconocer. En ésta una novela sobre la Gracia, que se impone al estupor y el rechazo del protagonista y que convierte su miseria y su incapacidad en camino para una salvación que es de otro mundo. Y es una novela sobre la Iglesia, cuyo rostro resplandece a la luz de la Gracia.

Por ejemplo, a las réplicas de la hija del conde que dice: *Si la vida me decepciona, me da lo mismo. Me vengaré y pagaré mal por mal...*, responde el cura: *A Dios se lo encontrará usted a cada instante. Láncese siempre adelante cuanto quiera. Llegará un día en que se resquebrajará el muro y por todas sus brechas se abrirán puertas hacia el cielo.* También sus fracasos personales y los de su parroquia llevan al cura a un amor más depurado de Dios. Ya próximo a la muerte se transforma en amor toda la anterior desconfianza ante sí y ante sus fracasos: *La peculiar desconfianza de mi persona comienza a esfumarse y esta vez para siempre. La lucha toca su fin. Ahora ya no puedo comprenderla. Me he reconciliado conmigo, con esta pobre envoltura mortal. Odiarse es mucho más fácil de lo que se piensa. La gracia consiste en olvidarse. Pero si muriera toda clase de orgullo, la gracia de las gracias consistiría en aprender humildemente a amarse como parte que somos, aunque insignificante, del doliente cuerpo de Cristo.*

El fracaso personal suele generar desconfianza. Pero hasta esa misma desesperación puede abrirnos a la gracia de Dios que nos sostiene.

El staretz Silvano del Monte Athos, donde vivió con fama de santo según la tradición del monacato antiguo y donde murió en 1938, cuenta que una noche, mientras luchaba en vano contra los demonios, oraba así a Dios: *Los orgullosos sufren*

*constante acoso de los demonios. Señor, tú eres misericordioso; dime qué debo hacer para conseguir la humildad del alma. Y el Señor respondió: piensa constantemente en el infierno sin desesperar.*

Con esta respuesta quedó Silvano purificado en el espíritu y con el alma en paz. ¿Pero qué puede significar este pensar constantemente en el infierno sin desesperar? El infierno es la absoluta separación de Dios, significa desgarramiento interior, endurecimiento, vacío. Ese infierno existe en nuestro interior. Si no nos evadimos de él con el pensamiento, si no borramos del pensamiento la imagen de este abismo del alma y lo hacemos sin desesperar, podemos comprender que solamente Dios puede librarnos de ese infierno, que la conversión tiene lugar en las profundidades interiores y que la salvación de Cristo nos llega en los momentos que nos parece de mayor necesidad y abandono. Olivier Clément vivió en su propio cuerpo la experiencia de Silvano. Vio claro que la salvación de Cristo llega hasta el infierno, tal como lo celebra la liturgia pascual: *A partir de hoy todo se llena de luz, el cielo, la tierra y el mismo infierno.*

Recordemos las palabras de san Pablo: *Te basta mi gracia. Porque mi fuerza se manifiesta principalmente en la debilidad* ( 2 Cor 12, 9). Lo paradójico en la vida espiritual consiste en la posibilidad de experimentar la fuerza de Dios en nuestra flaqueza. En nuestra ascética tenemos a veces el sentimiento y auto-convicción de poder seguir solos adelante en la conquista de las virtudes. Llega el fracaso y entonces nos damos cuenta de la inutilidad de nuestros esfuerzos y de la absoluta necesidad de la gracia de Dios. La gracia se instala en nuestra flaqueza y se transforma allí en fuerza del Espíritu. (No podemos olvidarnos una vez más del modelo que hemos tomado de las tres capas).

El Espíritu sólo puede transformarnos cuando le dejamos abrir brechas y penetrar por ellas. Antes tiene que derribar murallas, fortalezas y castillos. La gracia no es una especie de cobertor que se extiende y lo tapa todo. Dice Louf: *La gracia llega más al fondo que nuestro propio subconsciente, es lo más profundo en nuestro castillo interior y necesita desarrollarse a través*

*de la psique y del cuerpo. Normalmente turbará toda la psique, la desarticulará y la ensamblará de nuevo, la herirá y la curará, la llevará por rectas y por curvas.*

La gracia no destruye la naturaleza sino que edifica sobre ella y la perfecciona. Puede ser también operativa sobre el yo llevándolo al punto cero de sus profundidades. La decisiva prueba espiritual de su vida lleva al buscador al borde de la desesperación, al límite de las posibilidades de perder el control mental de sí mismo. A tal extremo puede llegar si la gracia no le saca de los abismos de su debilidad. Nada hay de extraño. Cuando caen los muros de una falsa humildad y de una falsa perfección todo comienza a ser otra vez posible. Cuando se le vienen abajo al buscador todos los ideales en los que había puesto su ilusión y confianza no le queda otra solución posible que la de entregarse totalmente a Dios.

Y quizás, ahora hayamos entendido un poco mejor lo que os decía antes, que el pecado es la compensación de los sentimientos de indignidad de la vulnerabilidad que se orienta hacia la capa de protección, el personaje. La experiencia de la salvación es la rendición, la entrega de dicha vulnerabilidad al Amor Incondicional de Dios. Por eso de la ambivalencia de la vulnerabilidad: *Donde abundó el pecado, sobreabundó la Gracia.*

Quiero acabar, a propósito de lo dicho, con un cuento lleno de sabiduría:

*Cada mes el discípulo mandaba religiosamente a su Maestro un informe que detallaba su progreso.*

*En el primer mes escribió: “Siento una expansión de la conciencia y experimento mi unidad con el universo”. El Maestro echó una ojeada a la nota y la tiró al bote de basura.*

*Al mes siguiente, escribió: “Finalmente he descubierto que lo Divino está presente en todas las cosas”. El Maestro pareció decepcionado.*

*El tercer mes las palabras entusiastas del discípulo exclamaron: “El misterio del Uno y de la multiplicidad ha sido revelado ante mi mirada de asombro”. El Maestro sacudió su cabeza y volvió a tirar la carta al bote de basura.*

*La siguiente carta decía: “Nadie nace, nadie vive y nadie muere, porque el yo egoico no existe”. El Maestro alzó sus manos al cielo en total desesperación.*

*Después de esto pasó un mes, luego dos, luego cinco, y finalmente un año entero sin recibir noticia. El Maestro decidió que era hora de recordarle al discípulo su deber de mantenerlo informado acerca de su progreso espiritual.*

*Entonces el discípulo respondió: “¡A quién le importa!”.*

*Al leer esto, una mirada de gran satisfacción cruzó la cara del Maestro.*

Es decir, cuando nos rendimos ante el Amor Incondicional de Dios, cuando hacemos entrega de lo que hay y somos, con nuestra capa de protección y nuestra vulnerabilidad vividas desde el núcleo del ser, entonces uno vive en Dios, sigue siendo el mismo pero ya no vive identificándose con el personaje y todo lo que ello conlleva, de tal manera que vive con una armonía y una serenidad inviolables.

### **Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Puedo compartir algo sobre mi proceso de sanación interior?
- 2.- ¿Qué puedo compartir de esa “ambivalencia” de la vulnerabilidad que puede ser fuente de pecado o de salvación?

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 6ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 8-2-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

Continuando nuestro viaje, vamos a proseguir con la investigación de la conciencia de nuestro niño interior, porque en ella se encuentran los cimientos de la curación y del regreso a casa. La inocencia infantil, la confianza y la espontaneidad con la que todos nacemos se ha encubierto debido a los traumas que sufrimos. Ahora, lo que encontramos cuando nos dirigimos dentro, hacia nuestra vulnerabilidad, es un núcleo de miedo; un mundo de miedos, a veces muy, muy profundos, de pánico e incluso terror.

Para poder sobrevivir, aprendimos desde una muy temprana edad a encontrar formas de compensación para esos miedos profundamente asentados, pero eso no los hizo desaparecer. Por el contrario, se asentaron más profundamente en nuestro inconsciente.

Nuestro niño interior herido tiene una mente propia que funciona de forma totalmente independiente de la de nuestro adulto compensado. El o ella viven en su propio mundo; un mundo tantas veces inconsciente, basado en experiencias y recuerdos del lejano pasado que son aún muy vívidos y afectan de manera importante al presente. Lo importante es ser más conscientes de cómo siente, de por qué siente, lo que siente y de cómo funciona.

Pero antes de meternos de lleno en ello, para conocerlo con mayor profundidad, quisiera hacer un inciso -que prácticamente nos ocuparía la charla de hoy- sobre un principio básico de la teología que establece que la Fe y la Sagrada Escritura contienen la respuesta a las inquietudes más profundas del corazón humano. Es decir, antes de adentrarnos en una visión fundamentalmente psicológica de nuestro niño interior, quisiera anticipar que su sanación, en definitiva, va a ser una cuestión de fe, de espiritualidad.

Como sabemos, la fe atañe a la vida, a mi vida. La fe viene a ser como una radiografía de mi existencia humana. Me ayuda en la tarea de vivir una vida mejor, de ser más humano, más integrado. Creer es descubrir que existe una sola unidad: Dios es el fundamento más profundo de mi ser.

### **Nuestra inquietud profunda**

Una de las más hondas necesidades del corazón humano es la de ser apreciado. Todo ser humano desea que le valoren. Y no es que todos queramos que los demás nos tengan por seres maravillosos. A lo mejor esto resulta ser la pura verdad, pero no es lo fundamental. Podríamos decir también que toda persona quiere ser amada, pero eso también resulta algo ambiguo, pues se da tanta variedad en los tipos de amor como en las especies de flores. Para algunos, el amor es, ante todo, apasionado; para otros, es más bien romántico; otros, en fin, lo consideran como meramente sexual. Pero existe un amor mucho más profundo, que podemos llamar *amor de aceptación*. Todo ser humano ansía vivamente que los demás le acepten y que le acepten verdaderamente por lo que él es. Nada hay en la vida humana que tenga efectos duraderos y tan fatales como la experiencia de no ser aceptado plenamente. Cuando no se me acepta, algo queda roto dentro de mí. Un bebé no recibido con agrado está arruinado desde las raíces mismas de su ser. Un estudiante no aceptado por su profesor no llegará



nunca a aprender. Una persona no aceptada por sus colegas de trabajo padecerá de úlceras y hará la vida imposible a los de su hogar. La historia de muchos presidiarios demuestra que la experiencia de no haberse sentido aceptados constituyó el motivo principal de sus extravíos. De igual manera, en la vida religiosa, cuando una persona no se siente aceptada en su comunidad, no puede ser feliz. Una vida sin aceptación es una vida en la que deja de satisfacerse una de las necesidades humanas más primordiales.

Ser aceptado quiere decir que las personas con quienes vivo me hacen sentir que realmente valgo y soy digno de respeto. Son felices porque yo soy quien soy. Ser aceptado significa que me permiten ser como soy y que, aunque es verdad que todos tenemos que desarrollarnos, no me obligan a ello a la fuerza. ¡No tengo, pues, que pasar por alguien que no soy! Y tampoco me tienen fichado por lo que he sido en el pasado o por lo que ahora soy. Por el contrario me dejan campo libre para desplegar mi personalidad, para enmendar mis errores pasados y progresar. En cierto sentido podemos decir que la aceptación constituye un descubrimiento.

Toda persona nace con un gran número de potencialidades, pero si éstas no son estimuladas por el toque caluroso de la aceptación de los demás, permanecerán dormidas para siempre. La aceptación, pues, libera todo lo que hay dentro de mí. Sólo cuando soy amado, en ese sentido profundo de la plena aceptación, puedo llegar a ser realmente yo mismo. El amor y la aceptación por los demás hacen posible que yo llegue a ser esa persona verdaderamente única e inédita que estoy llamado a ser. Cuando se estima a un hombre por lo que hace, no se le trata como a un ser único, porque siempre habrá otro que pueda hacer su mismo trabajo o incluso hacerlo mejor. Pero cuando uno es amado por lo que uno es, sólo entonces se convierte en una persona única e insustituible. Queda claro, por consiguiente, que necesito de la aceptación de los demás para alcanzar la plenitud de mi personalidad. Cuando no soy aceptado, no soy nadie. No puedo alcanzar mi plenitud. Un hombre que es aceptado es un hombre feliz; porque ha sido descubierto y podrá desarrollarse.

Aceptar a otro no quiere decir que tenga que aceptar sus defectos, ni tratar de encubrirlos. Tampoco significa que todo lo que él haga sea “genial” o “perfectamente hecho”. Todo lo contrario. Al negar los defectos de una persona estoy demostrando justamente que no la acepto. Todavía no he llegado a la profundidad de su persona. Sólo cuando acepto a alguien totalmente y sin reservas puedo hacer frente a sus defectos.

De manera negativa podemos decir que aceptar a una persona significa no darle nunca motivos para que se sienta poca cosa. No esperar nada de alguien es como matarlo o hacerlo estéril. Ya no puede hacer nada. Cuentan que, en ciertas regiones, los niños atacados de raquitismo arañan las paredes de las casas para obtener cal. De manera semejante podemos decir que el hombre que no es aceptado “araña las paredes” para obtener caricias, para obtener aceptaciones.

Ahora bien, ¿cuáles son los síntomas del hombre que no es aceptado?:

- Jactancia: de manera sutil o manifiesta, buscan la manera de obtener la alabanzas y estima que tanto necesitan.
- Rigidez: la falta de aceptación produce falta de seguridad en el camino de la vida y, a fortiori, falta de coraje para arriesgarse a dar un paso fuera de lo trazado.
- Complejo de inferioridad: que simplemente define las condiciones ya mencionadas.
- Masturbación o cualquier otra compensación ó placer superficial: le falta tanto profundidad en su ser, que hace todo lo posible para sobrevivir, para sacar de la vida lo que pueda de manera fácil.
- Deseo de hacer valer en todo sus propios derechos: terrible poder de imponerse sobre los demás, excesiva necesidad de que los demás le hagan caso, tendencia a sentirse amenazado, a exagerar las cosas, a murmurar y sospechar de los demás... son algunos de los tantos síntomas de no sentirse aceptado.

La persona realmente equilibrada no tiene necesidad de gratificarse en esa medida. Es bueno recordar aquí a Erik Erikson. Él elaboró una *Teoría del desarrollo de la personalidad* a la que denominó *Teoría psicosocial*. En ella describe ocho etapas del ciclo vital o estadios psicosociales, que no son sino crisis o conflictos en el desarrollo de la vida, a las cuales han de enfrentarse las personas:

- 1.- *Confianza Básica vs. Desconfianza*. La virtud que está en juego es la *Esperanza*. Va desde el nacimiento hasta aproximadamente los 18 meses.
- 2.- *Autonomía vs. Vergüenza y Duda*. La virtud que está en juego es la *Voluntad*. Va desde los 18 meses hasta los 3 años aproximadamente.
- 3.- *Iniciativa vs. Culpa*. La virtud que está en juego es el *Propósito*. Va desde los 3 hasta los 5 años aproximadamente.
- 4.- *Laboriosidad vs. Inferioridad*. La virtud que está en juego es la *Competencia*. Va desde los 5 hasta los 13 años aproximadamente.
- 5.- *Búsqueda de Identidad vs. Difusión de Identidad*. La virtud está en juego es la *Fidelidad*, y va desde los 13 hasta los 21 años aproximadamente.
- 6.- *Intimidad vs. Aislamiento*. La virtud está en juego es el *Amor*, y va desde los 21 hasta los 40 años aproximadamente.
- 7.- *Generatividad vs. Estancamiento*. La virtud está en juego es el *Cuidado*. Va desde los 40 hasta los 60 años aproximadamente.
- 8.- *Integridad vs. Desesperación*. La virtud que está en juego es la *Sabiduría*. Va desde aproximadamente los 60 años hasta la muerte.

La primera etapa, que es la que aquí nos interesa, tiene que ver con la sensación física de confianza. El bebe recibe el calor del cuerpo de la madre y sus cuidados amorosos. Se desarrolla el vínculo que será la base de sus futuras relaciones con otras personas importantes; es receptivo a los estímulos ambientales, y por ello sensible y vulnerable a las experiencias de frustración. Estas son las experiencias más tempranas que proveen aceptación, seguridad, y satisfacción emocional y están en la base de nuestro desarrollo de individualidad. Depende entonces del sentimiento de confianza que tengan los padres en sí mismos y en los demás, el que lo puedan reflejar en sus hijos.

Erik Erikson escribe al respecto: *Hay algo que el ser humano adquiere en su primera relación interpersonal, algo que la mayoría de los que sobreviven y mantienen sano el juicio pueden creer que lo tienen ya asegurado. Sin embargo, sólo los psiquiatras, los sacerdotes y los filósofos natos, llegan a darse cuenta de la forma tan penosa como esto puede faltar, de hecho, en la vida de los individuos. Yo he llamado “confianza básica” a este tesoro temprano, primer rasgo de la psicología humana y base de todas las demás.*

Esta “confianza básica” en la reciprocidad aparece como un “optimismo” original, como la percepción de que “alguien hay aquí” sin el cual no podemos vivir. En determinadas circunstancias, esta confianza básica no logra desarrollarse -por algún defecto del propio niño, o por el ambiente materno-, y los niños mueren mentalmente. No son capaces de responder ni de aprender: no asimilan ni sus alimentos, ni pueden defenderse frente a una infección, llegando con frecuencia a morir, no solo mentalmente sino físicamente.

## La respuesta de Dios

Dios me acepta tal como soy -¡tal como soy!- y no tal como debería ser. Decir esto es, en cierta forma, afirmar algo obvio, pero lo cierto es que yo nunca soy lo que debería ser. Yo sé muy bien que nunca, en realidad, sigo fielmente el camino recto. Ha habido muchas curvas, muchas decisiones equivocadas que, en el curso de mi vida, me han conducido al lugar donde actualmente me encuentro. Pero, he aquí que la Escritura me dice: *el lugar en que estás es tierra sagrada* (Ex. 3,5). Dios me conoce por mi propio nombre: *Mira cómo te tengo grabado en las palmas de mis manos* (Is. 49,16). Lo cual quiere decir que Dios nunca podrá mirarse la mano sin ver mi nombre. . . Y mi nombre, eso soy yo... El mismo Dios garantiza que yo puedo ser quien soy. San Agustín dice: *Un amigo es alguien que sabe todo de ti, no obstante, te acepta*. Todos aspiramos, anhelamos el encuentro con la persona con quien realmente pueda hablar; con la persona que me comprenda a mí y a las palabras que hablo; que me pueda escuchar y logre comprender aun lo que no puedo decir y que realmente me acepte tal como soy.

Saco ahora a colación un cuento -probablemente conocido de todos- que es una auténtica joya:

*Durante años fui un neurótico. Era un ser angustiado, deprimido y egoísta. Y todo el mundo insistía en decirme que cambiara. Y no dejaban de recordarme lo neurótico que yo era.*

*Y yo me ofendía, aunque estaba de acuerdo con ellos, y deseaba cambiar, pero no acababa de conseguirlo por mucho que lo intentara.*

*Lo peor era que mi mejor amigo tampoco dejaba de recordarme lo neurótico que yo estaba. Y también insistía en la necesidad de que yo cambiara.*

*Y también con él estaba de acuerdo, y no podía sentirme ofendido con él. De manera que me sentía impotente y como atrapado.*

*Pero un día me dijo: “No cambies. Sigue siendo tal como eres. En realidad no importa que cambies o dejes de cambiar. Yo te quiero tal como eres y no puedo dejar de quererte”.*

*Aquellas palabras sonaron en mis oídos como música: “No cambies. No cambies. No cambies... Te quiero...”.*

*Entonces me tranquilicé. Y me sentí vivo. Y, ¡oh maravilla!, cambié.*

*Ahora sé que en realidad no podía cambiar hasta encontrar a alguien que me quisiera, prescindiendo de que cambiara o dejara de cambiar.*

*¿Es así como tú me quieres, Dios mío?*

Pues sí, Dios es así. Dios me quiere con mis ideales y con mis fallos, con mis sacrificios y con mis alegrías, con mis éxitos y con mis fracasos. Dios es el fundamento más radical de mi ser entero.

*Una cosa es saberme aceptado; pero sentirlo vivamente es otra cosa completamente distinta. Este es el *quid* de la cuestión. No basta haber palpado una sola vez el amor de Dios. Se necesita mucho más que eso para construir la vida sobre el amor de Dios. Hace falta mucho tiempo llegar a creer que Dios me acepta tal como soy.*

Siempre se nos ha dicho que es importante amar a Dios y, por supuesto, es la pura verdad. ¡Pero es mucho más importante el que Dios nos ame a nosotros! Nuestro amor a Dios es algo secundario. Primero es el amor de Dios a nosotros: *El amor consiste en esto: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que El nos amó a nosotros* (Jn. 1, 4-10). Esto es lo fundamental. Karl Rahner decía cierta vez que estamos viviendo en una época en la que se presta mucho interés a la

“política” de la Iglesia, como los temas de la píldora, la reforma de la Curia Romana, el celibato sacerdotal, etc. Ahora bien, esto puede ser señal de una fe profunda, pero también puede ser señal de una falta de fe profunda. Lo fundamental de la fe es saber que Dios me acepta: *Así hemos llegado a saber que Dios nos ama* (1 Jn. 4,16). Este es, pues, el contenido de nuestra fe: el amor de Dios hacia nosotros.

La noche antes de su muerte, Jesús pidió a su Padre: *Tú, que los amas tanto como me amas a mí... que el amor que me tienes esté en ellos* (Jn. 17,23. 26). Parece increíble que Dios nos ame tanto como a su propio Hijo Jesús. Y, sin embargo, esto es precisamente lo que nos dice la Escritura.

Todos los seres humanos nos hallamos separados, divididos de múltiples maneras, por ejemplo:

- En cuanto al tiempo: para nosotros, un minuto sigue a continuación de otro y así va transcurriendo el tiempo. Pero para Dios las cosas no son tan así. Dios vive constantemente un “ahora” siempre actual. Para El no hay división. La “eternidad” significa que la totalidad del tiempo se halla presente en ese momento que perdura para siempre.
- En cuanto al espacio: contamos con ciertas extensiones delimitadas, vivimos fragmentados. Pero para Dios no es así. Dios es totalmente uno.
- En cuanto al amor: nos dividimos en nuestro amor. A unas personas las queremos muchísimo (90%), bastante (50%), o muy poco (20%). Dios, en cambio, no mide su amor. Dios no puede sino amar plenamente: 100%. Si pensamos que Dios puede dividir su amor, no pensamos en Dios sino en nosotros mismos. Dios es perfectamente uno, la perfecta Unidad. Nosotros tenemos amor; Dios es amor. Su amor es una actividad: es todo su ser. Si pudiéramos aceptar algo de esto, comprenderíamos, pues, que Dios sería incapaz de dar el 100% de su amor a su Hijo y sólo un 70% a nosotros. Si fuera capaz de eso, no sería Dios. Al leer los diálogos de algunos santos y santas, místicos y

místicas, como Santa Catalina de Siena, sacamos la impresión de que Dios no tiene otra cosa que hacer sino preocuparse de Catalina. Y es la pura verdad. Toda la atención individualizada de Dios está concentrada en ella y en cada uno de nosotros.

Paul Tillich define la fe como *el coraje de aceptar la aceptación*, refiriéndose a la aceptación nuestra por parte de Dios. Tal vez no nos demos cuenta de que la fe exige mucho coraje de nuestra parte. Es esa “confianza básica” de la que hablábamos más arriba y que, de alguna manera, no depende de nosotros pues este *coraje de aceptar la aceptación, es un don de Dios*. Quizás incluso, la fe nos parezca algo muy fácil y suave. Pero, en realidad, el coraje es un requisito indispensable y es el valor, justamente, lo que nos falta con demasiada frecuencia. ¿Por qué es tan indispensable tener coraje para aceptar la aceptación?

- En primer lugar, porque, cuando nos ocurre algún acontecimiento adverso, casi siempre nuestra primera reacción es la de quejarnos “¿Cómo es posible que Dios permita tal cosa?”. Ponemos en duda el amor de Dios. Hay que tener valor, pues, para creer en la aceptación de Dios pase lo que pase. De esta forma, el acto de fe trasciende mi experiencia personal. La fe es, pues, una interpretación de la vida que yo acepto.

- En segundo lugar, porque el amor de Dios es infinito. Jamás podemos agarrarlo, ni comprenderlo, ni mucho menos controlarlo. Lo único que podemos hacer es lanzarnos a su profundidad insondable, pero tenemos que lanzarnos así. Nos da miedo soltarnos. Evan Stolpe, un sueco convertido, dice que tener fe significa subir a una escalera portátil muy alta y allí, en el escalón más alto, escuchar una vez que me dice: “Lánzate, que yo te agarraré!”. El que da el salto es el hombre de fe. Y hay que tener coraje para lanzarse.



- Por último, hay un tercer motivo que, aunque parezca sutil no deja de ser verdadero. Resulta más o menos fácil creer en el amor de Dios en general, pero es muy difícil creer en el amor de Dios para conmigo, personalmente. ¿Por qué a mí? En realidad son poquísimas las personas capaces de aceptar la aceptación. Raras veces podemos encontrarnos con una persona capaz de enfrentar la pregunta: “¿Por qué a mí?”. La autoaceptación no puede fundamentarse en mi propia persona, en mis propias aptitudes. Basar la aceptación de mí mismo en tal fundamento produciría un desastre. La autoaceptación es un acto de fe, un don de Su Gracia. Si Dios me ama, yo tengo que aceptarme a mí mismo. No puedo ser más exigente que el mismo Dios ¿verdad?.

### **Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Qué puedo compartir de cómo vivo o experimento eso que hemos llamado la *confianza básica*?
- 2.- ¿Qué puedo compartir de mi fe entendida como *el coraje de aceptar la aceptación*?

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 7ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 26-4-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

Antes de nada me gustaría volver a recordaros lo que ya os dije al empezar este curso, y es que mi misión es más bien la de divulgador de aquello que he leído, que me gusta y me ha ido y va bien, y que como tal os comparto por si puede servir.

Habíamos comentado en las últimas charlas que la inocencia infantil, la confianza y la espontaneidad con la que todos nacemos se ha encubierto debido a los traumas que sufrimos. Ahora, lo que encontramos cuando nos dirigimos dentro, hacia nuestra vulnerabilidad, es un núcleo de miedo; un mundo de miedos, a veces muy, muy profundos, de pánico e incluso terror.

Para poder sobrevivir, aprendimos desde una muy temprana edad a encontrar formas de compensación para esos miedos profundamente asentados, pero eso no los hizo desaparecer. Por el contrario, se asentaron más profundamente en nuestro inconsciente.

Nuestro niño interior herido tiene una mente propia que funciona de forma totalmente independiente de la de nuestro adulto compensado. El o ella viven en su propio mundo; un mundo tantas veces inconsciente, basado en experiencias y recuerdos del lejano pasado que son aún muy vívidos y afectan de manera importante al presente. Lo importante es ser más conscientes de cómo siente, de por qué siente, lo que siente y de cómo funciona.

En el retiro de hace un mes sobre los miedos, si recordáis, habíamos dicho que tan pronto como confiamos en alguien, creemos que porque nos hemos abierto se supone que la otra persona está obligada a satisfacer nuestras necesidades. Cuando estamos en esta situación es como si lleváramos unas gafas que nos enturbiasen la vista; lo que vemos a través de estas gafas deja de ser nuestra pareja, o nuestro hermano... para convertirse en una proyección del padre o la madre que nunca tuvimos y que deseamos con desesperación. Pero las expectativas actúan como un repelente; paradójicamente, en lugar de satisfacer las necesidades de nuestro niño interior nuestra pareja o nuestra relación se aleja por culpa de nuestras reacciones y exigencias, con lo cual aún nos asustamos y nos desesperamos mucho más.

Para nosotros es muy difícil ver o sentir nuestro propio niño aterrado. Podemos verlo y sentirlo en los demás, pero somos reacios a dirigir el espejo hacia nosotros mismos. Es básico que comprendamos esa parte nuestra.

Cuando nos relacionamos por medio de la reacción y la exigencia sabotamos el amor, el respeto propio y el crecimiento interno. Sabotamos el amor porque nuestra actitud y comportamiento están básicamente centrados en nosotros mismos y no respetamos a la otra persona; sabotamos nuestro propio respeto porque, en el fondo, sabemos que cuando actuamos desde la exigencia no nos honramos a nosotros mismos ni a nadie más, y sabotamos nuestro crecimiento interno porque en

este espacio nos enfocamos completamente hacia el exterior, para conseguir lo que queremos de fuera o para culpar a los de fuera por lo que no conseguimos.

Pero, ¿dónde se encuentra el origen de nuestras reacciones y exigencias? La fuente y el combustible de las reacciones y las exigencias proviene de las expectativas. Todos tenemos expectativas respecto a los demás, pero si se mantienen de forma inconsciente destruirán toda la armonía y la intimidad que deseamos crear. Convierten a la otra persona en objeto de nuestros deseos.

Un cuento: *Cuando el demonio vio a un “buscador” entrar en la casa de un Maestro, decidió hacer lo posible por hacerle desistir de su búsqueda de la Verdad.*

*Para ello sometió al pobre hombre a todo tipo de tentaciones: riqueza, lujuria, fama, poder, prestigio... Pero el buscador era sumamente experimentado en las cosas del espíritu y, dada su enorme ansia de espiritualidad, podía rechazar las tentaciones con una facilidad asombrosa.*

*Cuando estuvo en presencia del Maestro, le desconcertó ver a éste sentado en un sillón tapizado y con los discípulos a sus pies. “Indudablemente”, pensó para sus adentros, “este hombre carece de la principal virtud de los santos: la humildad”. Luego observó otras cosas del Maestro que tampoco le gustaron; pero lo que menos le gustó fue que el Maestro apenas le prestara atención. “Supongo que es porque yo no le adulo como los demás”, pensó para sí. Tampoco le gustó la clase de ropa que llevaba el Maestro y su manera un tanto engreída de hablar. Todo ello le llevó a la conclusión de que se había equivocado de lugar y de que tendría que seguir buscando en otra parte.*

*Cuando el buscador salió de allí, el Maestro, que había visto al demonio sentado en un rincón de la estancia, le dijo a éste: “No necesitabas molestarte, Tentador. Lo tenías en el bote desde el principio, para que lo sepas”.*

“Tal es la suerte de quienes, en su búsqueda de Dios, están dispuestos a despojarse de todo, menos de sus ideas acerca de cómo es realmente Dios”.

Tenemos las mismas expectativas de las situaciones y de la vida en general y esto impide de forma efectiva el crecimiento del espacio interior más profundo de confianza y gratitud. En lugar de sentir nuestro miedo, nos trasladamos al niño exigente y nos sentimos víctimas de la gente, las situaciones y la vida. Por todo ello, para conseguir más conciencia de nuestras exigencias debemos explorar nuestras expectativas.

Las expectativas indican la no aceptación propia pero también de la gente y de las cosas tal y como son. La no aceptación propia se detecta muy bien en el mundo religioso, donde es bastante frecuente. No sólo tenemos expectativas hacia los demás sino que generamos expectativas sobre nosotros mismos para “ganar adeptos” que nos quieran, haciéndoles creer que somos lo que no somos.

Como ejemplo: Por lo general dividimos a las personas en dos categorías: la de los santos y la de los pecadores. Pero se trata de una división absolutamente imaginaria. Por una parte, nadie sabe realmente quiénes son los santos y quiénes los pecadores; las apariencias engañan. Por otra, todos nosotros, santos y pecadores, somos pecadores.

*“En cierta ocasión, un predicador preguntó a un grupo de niños: “Si todas las buenas personas fueran blancas y todas las malas personas fueran negras, ¿de qué color seríais vosotros?”.*

*La pequeña Mary Jane respondió “Yo, reverendo, tendría la piel a rayas”.*

Y así tendría también la piel el Reverendo, y los Mahatmas, y los Papas, y los santos canonizados.

*Un hombre buscaba una buena iglesia a la que asistir y sucedió que un día entró en una iglesia en la que toda la gente y el propio sacerdote estaban leyendo el libro de oraciones y decían: “Hemos dejado de hacer cosas que deberíamos haber hecho, y hemos hecho cosas que deberíamos haber dejado de hacer”.*

*El hombre se sentó con verdadero alivio en un banco y, tras suspirar profundamente, se dijo a sí mismo: “¡Gracias a Dios, al fin he encontrado a los míos!”.*

Los intentos de nuestras santas gentes por ocultar su piel rayada muchas veces no tienen éxito y siempre son fraudulentos”.

### **Descubrir nuestras expectativas.**

Esto es más fácil de decir que de hacer. ¿Qué suele ocurrir habitualmente? Pues lo normal es que a medida que uno comienza a trabajar esto, descubre que ponerse en contacto con las propias expectativas es uno de los aspectos más difíciles del trabajo consigo mismo. El primer problema es que uno no quiere ni siquiera admitir que las tenga, porque ¡como soy una persona tan madura y espiritual...! Intellectualmente uno puede comprender que está solo, que es autónomo e independiente, pero cuando alguien me decepciona podría matar. Y allí se acabó mi “comprensión”. Estoy lleno de

expectativas. Espero que la gente me dé tanto como yo les doy a ellos; espero que la gente sea siempre justa conmigo -especialmente mis buenos amigos-, y espero que los íntimos me digan la verdad, que sean fiables y comprensivos. Y la lista continúa.

¿Cómo reconocer nuestras expectativas? A continuación os voy a sugerir algunas de las formas en que pueden trabajarse para hacerlas surgir.

1. Una de las maneras es darnos cuenta de las veces que nos sentimos decepcionados y reaccionamos, ya sea culpabilizando a alguien con ira, aislándonos o adoptando una actitud de resignación. Dependiendo de nuestro temperamento podemos lanzarle a otra persona nuestra ira y decepción por no satisfacer nuestras necesidades, o podemos esconderlas dentro y dejar que sigan cocinando en su salsa. Explotamos o implosionamos. Unas personas reaccionan de una manera y otras de otra. Depende del perfil de cada cual. Algunos reaccionan unas veces de una manera y otras de otra. Otros hacen ambas cosas. Pero es lo mismo, igualmente se trata de expectativas. Es penoso ver lo mucho que esperamos de los demás y por eso no queremos verlo. Siempre que nos sentimos decepcionados o enfadados es porque existe alguna expectativa que no se cumplió, ¿cuál es?.

Por ejemplo, si alguien es especialmente sensible a las personas que se jactan de ser personas espirituales y se consideran hombres de Dios, y eso le pone furioso, posiblemente lo que pasa es que espera que la gente sea honesta, especialmente con respecto a algo tan importante como es la espiritualidad. Y eso le hace sentir abandonado y traicionado.

Imaginaos que he tenido un conflicto con uno de mis amigos más íntimos, y eso me ha hecho sentir traicionado por haberme tratado de una forma insensible e injusta, de tal manera que no consigo perdonarle. ¿Por qué? Porque yo esperaba que él no

me trataría de esa manera. ¿Qué aprendo? Pues que el perdón es superficial y no tiene sentido hasta que no descubrimos cuáles son nuestras expectativas.

No sé si conocéis este cuento: *“Un ex-convicto de un campo de concentración nazi fue a visitar a un amigo que había compartido con él tan penosa experiencia. ”¿Has olvidado ya a los nazis?” le preguntó a su amigo. “Si”, dijo este. ”Pues yo no. Aún sigo odiándolos con toda mi alma”. Su amigo le dijo apaciblemente: “Entonces, aún siguen teniéndote prisionero”.*

Nuestros enemigos no son los que nos odian, sino aquellos a quienes nosotros odiamos”.

2. Otra forma de descubrir nuestras expectativas es investigando lo que se esconde detrás de nuestros *juicios*. A menudo, justo detrás de algún juicio hay algo que deseamos o esperamos de alguien. Cuando se va trabajando con las expectativas, uno va descubriendo que ésta puede ser una forma muy fructífera de descubrir las propias expectativas, porque a menudo uno puede ser tan estricto en sus juicios que no penetra en profundidad para darse cuenta de cuál es la herida que lo ha provocado.

Un cuento muy sabio sobre los juicios: *“Había un viejo sufi que se ganaba la vida vendiendo toda clase de baratijas. Parecía como si aquel hombre no tuviera entendimiento, porque la gente le pagaba muchas veces con monedas falsas que él aceptaba sin ninguna protesta, y otras veces afirmaban haberle pagado, cuando en realidad no lo habían hecho, y él aceptaba su palabra.*



*Cuando le llegó la hora de morir, alzó sus ojos al cielo y dijo: “¡Oh, Alá! He aceptado de la gente muchas monedas falsas, pero ni una sola vez he juzgado a ninguna de esas personas en mi corazón, sino que daba por supuesto que no sabían lo que hacían. Yo también soy una falsa moneda. No me juzgues, por favor”.*

*Y se oyó una Voz que decía: “¿Cómo es posible juzgar a alguien que no ha juzgado a los demás?”.*

Muchos pueden actuar amorosamente. Pero es rara la persona que piensa amorosamente”.

3. Una tercera forma para empezar a identificar nuestras expectativas es elegir a alguien cercano a nosotros -lo mejor es la persona con quien mantengamos nuestra relación más importante- y fijarnos de qué manera podríamos *culpar* a esa persona. Culparle por todo lo malo que tenga, por todo lo que no te da, por todo lo que debería cambiar. Bajo cada una de estas acusaciones se encuentra una expectativa.

Un cuento sabio y divertido: *El Señor Vishnú estaba tan harto de las continuas peticiones de su devoto que un día se apareció a él y le dijo: “He decidido concederte las tres cosas que deseas pedirme. Después no volveré a concederte nada más”.*

*Lleno de gozo, el devoto hizo su primera petición sin pensárselo dos veces. Pidió que muriera su mujer para poder casarse con una mejor Y su petición fue inmediatamente atendida.*

*Pero cuando sus amigos y parientes se reunieron para el funeral y comenzaron a recordar las buenas cualidades de su difunta esposa, el devoto cayó en la cuenta de que había sido un tanto precipitado. Ahora reconocía que había sido absolutamente ciego a las virtudes de su mujer. ¿Acaso era fácil encontrar otra mujer tan buena como ella?*

*De manera que pidió al Señor que la volviera a la vida. Con lo cual sólo le quedaba una petición que hacer. Y estaba decidido a no cometer un nuevo error, porque esta vez no tendría posibilidad de enmendarlo. Y se puso a pedir consejo a los demás. Algunos de sus amigos le aconsejaron que pidiese la inmortalidad. Pero, ¿de qué servía la inmortalidad -le dijeron otros-: no tenía salud? ¿Y de qué servía la salud si no tenía dinero? ¿Y de qué servía el dinero si no tenía amigos? Pasaban los años y no podía determinar qué era lo que debía pedir: ¿vida, salud, riquezas, poder, amor...? Al fin suplicó al Señor: “Por favor, aconséjame, lo que debo pedir”.*

*El Señor se rió al ver los apuros del pobre hombre y le dijo: “Pide ser capaz de contentarte con todo lo que la vida te ofrezca, sea lo que sea”.*

4. Además de darnos cuenta de lo que hay detrás de nuestra ira, juicios y acusaciones, otra forma de reconocer nuestras expectativas es investigando en las diferentes áreas de nuestra vida. ¿Cómo queremos que alguien esté a nuestro lado en el aspecto emocional? ¿Qué expectativas tenemos respecto al sexo? ¿Cómo queremos que nos hagan el amor? ¿Cuán espiritual queremos que sea nuestra pareja? ¿Qué es lo que esperamos en términos de supervivencia? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea poderosa, fuerte, clara, centrada, segura de sí misma y se mantenga siempre fuerte y coherente? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea capaz de ponernos límites? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea alegre, creativa y positiva en la vida? Cuando investigamos estas expectativas, también podemos darnos cuenta de lo que sentimos en nuestro cuerpo a medida que las vamos repasando: algunas pueden tener una carga ligera y otras una muy fuerte.

### **Expectativas positivas.**

Como he dicho antes, cuando no se cumple una expectativa, explotamos o implosionamos, o ambas cosas a la vez. Cuando hacemos lo primero, es decir, cuando explotamos, se trata de expectativas positivas que se encuentran tras nuestra ira o nuestros juicios. Llevan la energía que provoca el sentimiento en la mente de nuestro niño de que nos merecemos conseguirlas. Las llamo positivas en el sentido de que por lo menos, allí hay alguna energía con la que podemos conectar y esa energía nos ayuda a reconocer y buscar las necesidades insatisfechas, el agujero interior que están cubriendo. Las expectativas cubren ese agujero interior. En lugar de sentir el miedo y el dolor, transformamos la energía en la expectativa de que alguien, o la vida misma, lo llenará.

### **Expectativas negativas.**

Las expectativas negativas son creencias que mantenemos que nos impiden admitir que realmente deseamos o esperamos algo. Esto hace que nos sea mucho más difícil identificar nuestras expectativas porque no existe ninguna energía. Cuando negamos tener necesidades o deseos, o cuando nos sentimos tan indignos que no creemos merecer nada, escondemos nuestras expectativas en lo más profundo, pero puedes estar seguro de que sí que están allí, sólo que nos es más difícil llegar a ellas. Por ejemplo, algunos de nosotros vivimos en el error de creer que no necesitamos nada de nadie. Otros tenemos tanta vergüenza, que creemos no merecer nada. Aun así, tenemos expectativas, pero éstas salen de manera indirecta en la forma de sentimientos inexpresados, en depresiones cónicas, malicia, agresión pasiva o violencia manifiesta.

Encubrimos nuestras necesidades con pensamientos como: “No está bien necesitar a nadie”. “Tenemos que aprender a ocuparnos de nosotros mismos”. “No sirve de nada querer o necesitar algo porque de todas maneras no lo conseguiré”. “Cuando expreso una necesidad sólo consigo frustración, así que ¿para qué molestarme?”.

Puede que no seamos capaces de reconocer nuestras necesidades en absoluto. Las hemos negado durante tanto tiempo que ya nos es casi imposible traerlas a la conciencia. Nuestras expectativas negativas se encuentran en lo más profundo de nuestras heridas internas, y nos crean una profunda desesperación por no llegar a ser nunca amados, aceptados o comprendidos.

Es un buen momento para investigar vuestras expectativas negativas. A un nivel profundo, ¿qué es lo que crees que pasará si realmente te abres? ¿Cómo te decepcionarán? ¿Notas algún patrón en este sentido? Nuestras expectativas negativas son poderosas, porque se convierten en profecías que se cumplen.

Ya sea que nuestras expectativas surjan en forma de ira, de decepción o de acusación (expectativas positivas), o puedan ser identificadas por una creencia negativa que cubre nuestros deseos y necesidades (expectativas negativas), de todas formas cubren un lugar dentro que está profundamente herido y hambriento. Al mirar desde la conciencia del niño, la realidad que vemos en el presente se encuentra distorsionada. Nuestro niño interior proyecta en el presente lo que experimentó hace mucho tiempo, con todos los miedos y la desconfianza provenientes de la experiencia. De hecho, puede que el presente sea mucho más seguro y lleno de amor de lo que creemos, pero no somos capaces de verlo. Aun reaccionamos como lo haría un niño. Para descubrir a este niño, tenemos que descubrir nuestras expectativas.

Sin conciencia ni comprensión es fácil sentirnos víctimas de nuestras parejas, de nuestras comunidades, de nuestras relaciones en general, o de la existencia por todo lo que nos está pasando en lugar de ver que somos nosotros los que lo estamos creando, pero al identificar el patrón con una profunda compasión y perspicacia podemos empezar a cambiarlo.

Otro cuento: *Un amante estuvo durante meses pretendiendo a su amada sin éxito, sufriendo el atroz padecimiento de verse rechazado. Al fin su amada cedió: “Acude a tal lugar a tal hora”, le dijo.*

*Y allí, a la hora fijada, al fin se encontró el amante junto a su amada. Entonces metió la mano en su bolso y sacó un fajo de cartas de amor que había escrito durante los últimos meses. Eran cartas apasionadas en las que expresaba su dolor y su ardiente deseo de experimentar los deleites del amor y la unión con ella. Y se puso a leérselas a su amada. Pasaron las horas y él seguía leyendo.*

*Por fin dijo la mujer: “¿Qué clase de estúpido eres? Todas esas cartas hablan de mí y del deseo que tienes de mí. Pues bien, ahora me tienes junto a ti y no haces más que leer tus estúpidas cartas”.*

“Ahora me tienes junto a ti”, dijo Dios a su ferviente devoto, “y no haces más que darle vueltas a tu cabeza pensando en mí, hablar acerca de mí con tu lengua y leer lo que dicen de mí tus libros. ¿Cuándo te vas a callar y me vas a probar?”.

Más adelante explicaremos con más detalles este comportamiento. Por ahora, baste decir que la mente de nuestro niño, basada en la experiencia de nuestra niñez, ha formado creencias y repite patrones, y nosotros tenemos que encontrar una manera de salir de esa película que está distorsionando nuestra realidad presente con proyecciones del pasado

Un cuento final para animarnos en la búsqueda con alegría y esperanza: “*Lo malo de este mundo*”, dijo el Maestro tras suspirar hondamente, “*es que los seres humanos se resisten a crecer*”.

“*¿Cuándo puede decirse que una persona ha crecido?*”, preguntó el discípulo.

“*El día en que no haga falta mentirle acerca de nada en absoluto*”.

Termino animándoos a seguir haciendo camino y recordando que adentrarse “mar adentro” en uno mismo, es doloroso, pero nos consuela que *la verdad nos hará libres* porque abre todas las puertas al Amor Incondicional de Dios.

### **Preguntas para la Reflexión:**

- 1.- ¿Qué es lo que más me ha tocado interiormente de todo lo dicho hoy? Compartirlo en el grupo
- 2.- ¿Me doy cuenta de cuales son mis expectativas y, consecuentemente, de mis reacciones y exigencias? Compartirlo en el grupo

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 8ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 31-5-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

*Una mujer soñó que entraba en una tienda recién inaugurada en la plaza del mercado y, para su sorpresa, descubrió que Dios se encontraba tras el mostrador.*

*“¿Qué vendes aquí?”, le preguntó.*

*“Todo lo que tu corazón desee”, respondió Dios.*

*Sin atreverse casi a creer lo que estaba oyendo, la mujer se decidió a pedir lo mejor que un ser humano podría desear: “Deseo paz de espíritu, amor, felicidad, sabiduría y ausencia de todo temor”, dijo. Y luego, tras un instante de vacilación, añadió: “No sólo para mí, sino para todo el mundo”.*

*Dios se sonrió y dijo: “Creo que no me has comprendido, querida. Aquí no vendemos frutos. Únicamente vendemos semillas”.*

Como ya hemos hablado en otras ocasiones, aquí no tenemos recetas mágicas a nuestros problemas, más bien se nos ofrecen pistas y tareas que cada uno debe trabajar personalmente.

El último día, os animaba a seguir haciendo camino y recordando que adentrarse “mar adentro” en uno mismo, es doloroso, pero nos consuela que *la verdad nos hará libres* porque abre todas las puertas al Amor Incondicional de Dios. No tratamos de revolver introspectivamente en el interior, sino simplemente saber dónde enfocar para poder observar con atención lo que acontece dentro de nosotros, aprendiendo a poner nombre a lo que nos pasa, contemplar desde dónde nos movemos, quien es el que pilota esta nave; tratamos de salir de la inconsciencia para ganar en interioridad, conocernos y abrirnos irremediabilmente al núcleo de nuestro ser, a nuestro verdadero yo, al Amor Incondicional de Dios. Pero este trabajo es sólo una parte del trabajo total si queremos que dé frutos. Quizás sea el trabajo más psicológico, pero es fundamental para nuestro crecimiento espiritual.

Hay otros dos trabajos que junto a este nos ayudan a hacer camino en el conocimiento propio y de Dios. Uno de ellos es el de la “silla”: la meditación para cultivar nuestro núcleo del ser, para aprender a vivir desde nuestro rostro originario, que como hemos repetido muchas veces puede tomar formas diversas. Y el otro, íntimamente relacionado con este, es la toma de contacto con nuestro cuerpo para aterrizar, para aprender a poner los pies en el suelo, para enraizarnos en la tierra, pues habitualmente vivimos en la cabeza. En definitiva, podríamos decir que son las tres patas del mismo trípode, y si falta alguna de ellas andaríamos cojos.

Hecha esta breve introducción entramos ya en materia. Si recordáis nos quedamos hablando de las expectativas, y acabábamos diciendo que ya sea que nuestras expectativas surjan en forma de ira, de decepción o de acusación (expectativas positivas), o puedan ser identificadas por una creencia negativa que cubre nuestros deseos y necesidades (expectativas negativas), de todas formas cubren un lugar dentro que está profundamente herido y hambriento. Al mirar desde la conciencia del niño, la realidad que vemos en el presente se encuentra distorsionada. Nuestro niño interior proyecta en el



presente lo que experimentó hace mucho tiempo, con todos los miedos y la desconfianza provenientes de la experiencia. De hecho, puede que el presente sea mucho más seguro y lleno de amor de lo que creemos, pero no somos capaces de verlo. Aun reaccionamos como lo haría un niño. Para descubrir a este niño, tenemos que descubrir nuestras expectativas que nacen de las exigencias de nuestro niño que sólo quiere salirse con la suya. De no ser así, puede pasarnos que establezcamos relaciones como la de aquella pareja de novios:

*La madre: “¿Qué es lo que le gusta a tu novia de ti?”.*

*El hijo: “Piensa que soy guapo, inteligente y simpático y que bailo muy bien”.*

*“¿Y qué es lo que te gusta a ti de ella?”*

*“Que piensa que soy guapo, inteligente y simpático y que bailo muy bien”.*

Sin conciencia ni comprensión es fácil sentirnos víctimas de nuestras parejas, de nuestras comunidades, de nuestras relaciones en general, o de la existencia por todo lo que nos está pasando en lugar de ver que somos nosotros los que lo estamos creando, pero si identificamos el patrón con una profunda compasión y perspicacia podemos empezar a cambiarlo.

La mente de nuestro niño, basada en la experiencia de nuestra niñez, ha formado creencias y repite patrones, y nosotros tenemos que encontrar una manera de salir de esa película que está distorsionando nuestra realidad presente con proyecciones del pasado.

Nuestro niño asustado está volcado en conseguir lo que necesita. Es muy tenaz, y esta tenacidad está escondida detrás de estrategias. Las estrategias son la manera en que conseguimos lo que queremos, es la manera cómo demostramos nuestras reacciones y exigencias.

Hemos visto que en la mente de nuestro niño tenemos expectativas, muchas de las cuales son inconscientes. Cuando no se cumple alguna de ellas podemos elegir: o sentir el dolor por no conseguirla o, como sucede normalmente, hacer uso inmediato y de forma inconsciente de una estrategia. Si sentimos el miedo o el dolor de no conseguir lo que necesitamos o de que nuestra expectativa no se ha cumplido, entonces no estamos usando ninguna estrategia. Las usamos para evitar sentir el miedo o el dolor.

Ahora vamos a ir viendo algunas de las muchas estrategias que nuestro niño utiliza para conseguir lo que quiere:

### **Estrategia 1: El martillo: exigencia y condena**

El niño exigente cuando no consigue lo que quiere se enfada y exige. La energía de la exigencia en esta estrategia del martillo viene a decir: "Yo me lo merezco, lo quiero ahora y no me importan tus necesidades o tus excusas".

Cuando somos niños tenemos rabietas y montamos pataletas, pero de adultos nos volvemos violentos y abusivos. La energía del martillo es agresiva. Usamos el martillo para intimidar y dominar a la otra persona y así conseguir lo que queremos. Esto puede ser bastante irracional, instintivo e impetuoso. La carga que hay tras el martillo puede ser muy fuerte, porque está alimentada por la ira de un niño que ha sido abusado, ignorado, violado, abandonado o humillado y que lleva consigo la convicción de que ésta es la única manera de conseguir lo que quiere.

La condena forma parte del martillo. Detrás de la condena está la exigencia de que la otra persona cambie. La energía de condena es energía del martillo. La condena nos hace sentir bien a cierto nivel. No tenemos que sentir el dolor de no conseguir lo que queremos y no tenemos que responsabilizarnos de nuestro papel en esta situación. Por el contrario podemos culpar a otra persona.

Creo que todos tenemos aún dificultades para vencer nuestra tendencia a la condena. Cuando me comporto así, ¡me parece tan correcto y justificado! En mi condición de persona adulta, puedo dominar todos los razonamientos psicológicos para explicarle a mi pareja o a mi hermano o amigo qué le pasa y lo mal que se comporta. Se necesita –y, aquí no nos libramos ninguno- tener una conciencia muy clara para poder regresar y conectar esa energía dentro, sentir el dolor de no conseguir lo que quiero en ese momento y darme cuenta de cómo estoy contribuyendo yo a esa situación.

Todos culpamos a alguien, pero si lo hacemos de forma inconsciente eso destruye la intimidad. Hay una línea muy fina entre aprender a expresarnos con pasión y culpabilizar; es tan fácil lanzarse a un ataque de la otra persona en lugar de sólo expresar el dolor y la frustración. Quizás pueda ayudarnos el hecho de ver hacia dónde se dirige mi energía. Si es hacia fuera y está enfocada en intentar convencer o cambiar a la otra persona, entonces estoy culpando. Si está dentro de mi vientre y comparto mi propia experiencia, aunque en ella esté involucrada la otra persona, entonces es menos probable que esa persona se sienta culpada o atacada y tal vez pueda escuchar.

Por otra parte, cuando uso el martillo, generalmente provoco que los demás se sientan intimidados o enfadados y se cierran. Eso no hace más que aumentar mi pánico, y el pánico del niño interior de la otra persona, y entonces sale el martillo con más fuerza aún. Cuando usamos el martillo, nos gratifica sentir que por lo menos no nos hemos desmoronado y podemos

expresarnos con fuerza, pero siempre que se use esta energía no para expresarse solamente, sino también para afectar a la otra persona, se convierte en una estrategia.

Una historia:

*Federico Guillermo, que reinó en Prusia a comienzos del siglo XVIII, tenía fama de ser un hombre muy temperamental y poco amigo de formalidades y cumplidos.*

*Solía pasear sin escolta por las calles de Berlín y, si se encontraba con alguien que le desagradaba -lo cual no era infrecuente-, no dudaba en usar su bastón contra la desventurada víctima.*

*No es extraño, por tanto, que, cuando la gente le divisaba, se escabullera lo más discretamente posible. En cierta ocasión, yendo Federico por una calle -golpeando el suelo con su bastón, como de costumbre-, un berlinés tardó demasiado en percatarse de su presencia, y su intento de ocultarse en un portal resultó fallido.*

*“¡Eh, tú!”, dijo Federico, “¿adónde vas?”.*

*El hombre se puso a temblar. “A esta casa, Majestad”, respondió.*

*“¿Es tu casa?”.*

*“No, Majestad”.*

*“¿Es la casa de un amigo?”.*

*“No, Majestad”.*

*“Entonces, ¿por qué entras en ella?”.*

*Al hombre le entró miedo de que el rey pudiera confundirle con un ladrón, y decidió decir la verdad: “Para evitar topar con su Majestad”.*

*“¿Y por qué quieres evitar topar conmigo?”.*

*“Porque tengo miedo de su Majestad”.*

*Al oír aquello, Federico Guillermo se puso rojo de furia, agarró al pobre hombre por los hombros, lo sacudió violentamente y le gritó: “¿Cómo te atreves a tener miedo de mí? ¡Yo soy tu soberano, y se supone que tienes que amarme! ¡Ámame, desgraciado! ¡Te ordeno que me ames!”.*

## **Estrategia 2: El gancho: manipulación**

El niño aterrado en el cuerpo de un adulto usa todo tipo de formas ingeniosas para manipular. Manipulamos a través del dinero, del amor, del sexo, la inteligencia, el poder, la edad, la culpa, las concesiones, la adulación o, simplemente, quedando bien. Manipulamos haciendo pucheros o pasando de todo y simulando que no nos importa o no necesitamos nada. Desde una edad muy temprana aprendimos cómo manipular, observábamos la situación que teníamos delante y calculábamos cómo manejarla para conseguir lo que queríamos. Fue un mecanismo de supervivencia magnífico que en ese momento todos necesitamos.

La manipulación, al igual que todas las estrategias, tiene su energía muy particular. Es engañosa, calculadora y deshonesta. Con el gancho, básicamente usamos nuestra inteligencia para controlar a la otra persona a través del engaño. Lamentablemente, nuestro comportamiento manipulador se vuelve inconsciente, y luego lo repetimos sin darnos cuenta; los demás sí que lo ven, sienten nuestra manipulación y se alejan para protegerse; entonces nuestro niño se siente aún más abandonado y asustado y encuentra más motivos para ser político. Dado que la honestidad y la sinceridad no nos fueron bien de pequeños, no vemos ningún motivo para pensar que ahora nos podrían ir mejor.

Para que veamos cómo interpretamos las cosas y cómo tenemos una tendencia inconsciente a manipular según cómo nos vaya en la fiesta, os cuento una historia muy gráfica:

*Dos amigas se encuentran al cabo de muchos años.*

*“Cuéntame”, dice una de ellas, “¿qué fue de tu hijo?”.*

*“¿Mi hijo?”, responde la otra suspirando. “¡Pobre hijo mío...! ¡Qué mala suerte ha tenido...! Se casó con una chica que no da golpe en su casa. No quiere cocinar ni coser ni lavar ni limpiar... Se pasa el día en la cama holgazaneando, leyendo o durmiendo. ¿Querrás creer que el pobre muchacho tiene incluso que llevarle el desayuno a la cama?”.*

*“¡Es espantoso! ¿Y qué ha sido de tu hija?”.*

*“¡Ah, ésa sí que ha tenido suerte! Se casó con un verdadero ángel. Figúrate que no permite que ella se moleste para nada. Tiene criados que cocinan, cosen, lavan, limpian y lo hacen todo. ¿Y querrás creer que él le lleva todas las mañanas el desayuno a la cama? Todo lo que hace es dormir cuanto quiere, y el resto del día lo emplea en descansar y leer en la cama”.*

### **Estrategia 3: El cuchillo: venganza**

El cuchillo es, simplemente, la estrategia de la venganza. Cuando alguien nos hace daño, registramos el dolor. Algunas veces reaccionamos de inmediato, pero a menudo, cuando nos han herido, estamos demasiado conmocionados, desanimados y humillados como para responder, así que guardamos la herida bajo una máscara, simulando que no nos importa. No obstante, por dentro no nos quedamos tranquilos hasta que de alguna manera hemos devuelto el daño, ya que una herida a nuestro propio respeto es la forma más profunda de herida que pueda existir.

Un cuento: *“¿Por qué no dejas nunca de hablar de mis pasados errores?”*, le preguntó el marido a su mujer. *“Yo pensaba que habías perdonado y olvidado”*.

*“Y es cierto. He perdonado y olvidado”*, respondió la mujer. *“Pero quiero estar segura de que tú no olvides que yo he perdonado y olvidado”*.

Posiblemente casi nunca nos damos cuenta de hasta qué punto guardamos resentimiento dentro, porque siempre hacemos a un lado nuestras humillaciones simulando como que nada nos molesta. Pero cuando hurgamos más profundamente, podremos ver que tanto de niños como de adultos hemos aceptado tantas humillaciones que nos hemos vuelto insensibles a ellas. De esa manera, dentro de uno, los resentimientos producen cólera surgiendo en forma de chismorreos negativos, juicios o sarcasmos. Es como si uno estuviera demasiado hundido como para expresar directamente su resentimiento. Y, justamente ahí, es donde aparecería la táctica de la venganza, quizás en forma de aislamiento o de estar muy ocupado. Y podía hacerlo con una frialdad despiadada y una total falta de sentimientos.

En una relación en estado de inconsciencia, la venganza es un poderoso impacto: sin darnos cuenta nos estamos vengando de la gente por las heridas del pasado. Una persona que reabre nuestra herida en el presente se lleva toda la artillería de nuestro ataque por resentimientos enterrados, queremos herir a otra persona por todas las heridas que llevamos dentro. Rara vez esto es racional. Lo podemos hacer de forma directa castigando, aislando, rebajando a la otra persona o siendo sarcásticos, pero también podemos hacerlo de forma indirecta haciendo algo que sabemos puede herir a la otra persona cuando lo descubra. Básicamente, cuando nos sentimos heridos, en cuanto nos recobramos de la impresión y el colapso, planeamos cómo ajustar las cuentas. Puede llevarnos años, pero nuestro niño herido tiene memoria de elefante. Nuestra inconsciencia en relación con nuestras estrategias nos provoca mucho sufrimiento.

Cuando usamos una estrategia, perpetuamos la desconfianza que nos llevó a crear esa estrategia en primer lugar. Cuanto más usamos el martillo, el gancho o el cuchillo, mayor es nuestro convencimiento de que ésta es la forma de poder sobrevivir y que no es seguro abrirse y ser vulnerable. La gente reacciona a nuestras estrategias. La desconfianza que acarreamos desde la niñez crea esa traición que tanto tememos, y después se hace aún más profundo nuestro convencimiento de que abrirse y hacerse vulnerable nos traerá a cambio una traición.

#### **Estrategia 4: El plato de la limosna**

“Por favor, no te marches aún. Me dijiste que te quedarías un poco más. No tienes que trabajar hasta más tarde. Una horita más. No te pido demasiado, sólo que me dediques un poco más de tiempo”. Esto es lo que usamos cuando caemos en la vergüenza y la humillación y empezamos a suplicar. Nos sentimos desesperados, hemos renunciado a todos nuestros esfuerzos por mantener nuestra dignidad y lo único que nos importa es conseguir el amor.

La estrategia de la súplica es humillante y nos descalifica; cuanto más suplicamos, peor nos sentimos. Está motivada por una sensación de pánico y pérdida tal, que generalmente nos impide hacer nada más.

Algunos de nosotros somos mendigos habituales porque todo el tiempo estamos anticipando el rechazo. Lamentablemente, esta misma sospecha provoca que todo se convierta en realidad, creando la respuesta que tanto tememos. Anticipando el rechazo nos convertimos en mendigos y la otra persona se aleja o nos deja por culpa de nuestra súplica. Es la *profecía que se cumple a sí misma*.



Un cuento:

*Una maestra observó que uno de los niños de su clase estaba extrañamente triste y pensativo.*

*“¿Qué es lo que te preocupa?”, le preguntó.*

*“Mis padres”, contestó él. “Papá se pasa el día trabajando para que yo pueda vestirme, alimentarme y venir a la mejor escuela de la ciudad. Además, hace horas extra para poder enviarme algún día a la universidad. Y mamá se pasa el día cocinando, lavando, planchando y haciendo compras para que yo no tenga por qué preocuparme”.*

*“Entonces, ¿por qué estás preocupado?”.*

*“Porque tengo miedo de que traten de escaparse”.*

### **Estrategia 5: El plato de limosna volcado: resignación**

El plato de limosna volcado es una energía de resignación. Nos retiramos desesperados porque en la superficie hemos perdido nuestra energía para cambiar a la otra persona. Nos sentimos impotentes y nos retiramos a nuestra cueva, a ese lugar interior conocido y seguro, pero aislado. Tapamos la entrada de la cueva con una roca y nos sentimos solos. Muchos de nosotros estamos familiarizados con ese lugar, pues es a donde siempre hemos ido cuando las estrategias nos han fallado. Creo que todos podemos observar que siempre que nos escondemos en nuestra resignación, hay un profundo enfado con la existencia y un deseo de que las cosas sean diferentes.

Puede que gran parte de nuestra niñez haya estado llena de sentimientos de impotencia y resignación, por lo que no es de sorprender que volvamos a sentirlos una vez más, pero al igual que sucede con las otras estrategias, esto se convierte en una profecía que se cumple. En lugar de mantenernos conectados con la otra persona o con la vida, y sentir y expresar nuestro dolor, nos aislamos y nos retiramos, volviendo repetidamente a ese refugio interior solitario pero conocido y seguro.

La resignación no es una solución legítima para nada. No podemos vivir sin amor. La renuncia nos lleva de forma más profunda a la depresión o al cinismo. Muchos nos resignamos durante un tiempo, pero como nuestra necesidad de amor es tan fuerte, en algún momento volveremos a salir de la cueva y lo intentaremos de nuevo. Y así continuamos, hasta que nos volvemos a dar cuenta de que no estamos consiguiendo lo que queríamos. Una vez más hacemos uso de nuestras estrategias que no funcionan y volvemos a la cueva. No es un patrón muy feliz; sin embargo, es lo que hacemos todos. ¿Cómo salir de esta montaña rusa deprimente y despiadada? Tenemos que penetrar dentro y sentir el miedo y el dolor que estamos evitando con nuestras estrategias.

### **Las estrategias tienen características comunes**

A continuación, vamos a ver algunas formas de identificar una estrategia:

- Todas son formas de afectar a la otra persona para cambiar su comportamiento, de forma que podamos conseguir lo que queremos. En otras palabras, es una forma de intentar cambiar la situación desde la decepción a la gratificación. Cuando deseamos conseguir algo de alguien y no somos conscientes de ello, invariablemente utilizamos una de las citadas estrategias.

- Las estrategias son aspectos de nuestra personalidad y nuestra capa de protección. No tienen nada que ver con nuestra naturaleza fundamental, pero nos hemos acostumbrado tanto a ellas que las confundimos y nos identificamos con ellas.
- Dado que es una parte de nuestra personalidad creada para afectar a los demás, puede ser ofensiva y, por tanto, provocar una reacción negativa. Luego, cuando nos sentimos rechazados pensamos que es nuestra persona quien está siendo rechazada y reaccionamos con estrategias. Después, a menudo nos rechazan de nuevo, y esto se convierte en una espiral muy dolorosa.
- Las estrategias son las formas en que nuestro niño aprendió a comportarse para conseguir lo que quería. Son mecanismos de supervivencia. Son comportamientos aprendidos de alguna situación pasada, pero que son aplicables al presente de forma inconsciente.
- Para dejar de usar una estrategia, debemos sentir la vulnerabilidad que subyace tras ella.
- Cuando nuestras estrategias funcionan nos aferramos a ellas durante más tiempo y nos es aún más difícil tener conciencia de las mismas.
- Es extremadamente difícil reconocer nuestras propias estrategias. En esta área tenemos enormes debilidades y somos hipersensibles a cualquier referencia a las mismas, pues nos sentimos atacados.

## La danza de las estrategias

En nuestras relaciones casi todo el tiempo bailamos la "danza de las estrategias". Cuando nos sentimos decepcionados, rechazados o necesitados, normalmente reaccionamos con una estrategia en lugar de expresarlo directamente. Entonces el otro reacciona a nuestra estrategia con su propia estrategia, y así comienza la danza. A menudo esto acaba en conflicto, distanciamiento y dolor.

Un ejemplo gráfico: *Roberto quiere levantarse pronto por la mañana para correr y luego meditar. Tiene poco tiempo para si mismo y encuentra que la hora temprana de la mañana es especialmente tranquila, perfecta para estar consigo mismo antes de irse a trabajar. Susana quiere que se quede en la cama en intimidad. Ella no le ve demasiado y quiere conectar con él en ese tiempo. Él se despierta y se siente dividido entre la alternativa de sentirse culpable, si se va, o resentido, si se queda. Ella siente su dilema pero quiere que él se quede, así que intenta seducirlo (el gancho: manipulación).*

*Al principio él responde, pero luego se retira (el cuchillo: venganza). Susana se enfada y le recrimina porque nunca tiene tiempo para ella (el martillo: exigencia y condena). Él se siente controlado, se enfada, se levanta y se pone la ropa de correr sin decir nada (el martillo: exigencia y condena). Susana empieza a llorar, sintiéndose una vez más necesitada y descuidada (el gancho: manipulación, y el plato de limosna volcado: resignación). Roberto se niega a que le hagan sentir culpable y se marcha con la sensación de que nunca puede conseguir la libertad que necesita y de que nunca nadie le entenderá (cuchillo: venganza y plato de limosna volcado: resignación). Susana, que una vez más se ha quedado atrás, abandonada, se hunde aún más en un llanto desesperado (plato de limosna volcado: resignación).*

## **Trabajar con estrategias**

Al examinar nuestras estrategias abrimos una ventana muy útil para examinarnos a nosotros mismos. Es una oportunidad para darnos cuenta de muchos juegos inconscientes que todos jugamos y con los que nos hacemos mucho daño. Al traer la conciencia a este hecho profundizamos nuestra meditación y nuestra habilidad para intimar, pues las estrategias sabotean la intimidad, pero al desarrollar la conciencia de cuándo y cómo utilizamos las estrategias, aumentamos nuestra habilidad para ser cuidados por los demás.

Cuando comenzamos a ser más conscientes de nuestras estrategias, a menudo nos juzgamos por lo que vemos, pero tenemos que abordarnos con mucha compasión, como si fuéramos científicos llenos de amor y comprensión que exploramos nuestro mundo interior, nuestro comportamiento inconsciente.

Es en el desarrollo de una relación interpersonal, de pareja o de amigos, que nos provocamos mutuamente. De hecho, tenemos tendencia a sentirnos atraídos por aquellas personas que son las que más nos provocan. El otro nos obligará a revivir nuestra experiencia anterior. Si no tenemos conciencia de ello, será fácil que nos deslicemos inconscientemente al uso de estrategias y que sigamos reforzando nuestras convicciones negativas del pasado de que tenemos que luchar, de que siempre nos rechazarán, etc. Cada momento que pasa es una nueva oportunidad de traer conciencia al presente en lugar de vivir en los efectos del pasado.

En el ejemplo anterior, Roberto pudo reaccionar de forma automática o pudo haberse expresado de una manera nueva. Tal vez pudo haber explicado lo mucho que necesita pasar un tiempo a solas y al mismo tiempo intentar comprender los

sentimientos de Susana. Ella, en lugar de lanzarse inmediatamente a usar estrategias, podría haber escuchado a Roberto, comprender lo que necesitaba y luego expresarle sus propias necesidades directamente.

Siempre que usamos una estrategia, no estamos conectando con la otra persona. Puede que no siempre sepamos lo que estamos haciendo, pero al sentir el dolor de no conectar podemos tener la indicación de que estamos usando una estrategia. Dos niños hambrientos que reaccionan no conectan ni se cuidan muy bien el uno al otro.

### **La meditación nos hace posible sentir en lugar de reaccionar.**

Si pudiéramos darnos cuenta de que las estrategias realmente no funcionan, tal vez podríamos dejar de usarlas. Lamentablemente es más fácil decirlo que hacerlo. Usamos las estrategias porque esconden un profundo miedo interior de no conseguir lo que queremos o necesitamos. Se trata de una desconfianza básica en la benevolencia de la existencia, en la Providencia Divina, que más adelante estudiaremos, y que proviene de nuestras heridas por la vergüenza, el shock y el abandono.

De acuerdo con la propia experiencia, cuando hacemos una meditación más profunda encontramos el espacio para sentir el dolor o el miedo interior en lugar de reaccionar de forma automática con una estrategia. Sólo la meditación nos ayuda a distanciarnos.

Los miedos de supervivencia que llevamos dentro son demasiado grandes y convincentes. Tiene que existir un espacio interior en desarrollo que solo se obtiene con la quietud de la meditación. La práctica de la meditación nos puede conectar

con la armonía de la existencia y nos enseña gradualmente a dejarnos ir, volver a confiar y ser simplemente lo que somos sin tener que ajustarnos a ningún ideal. Cuando nos ajustamos demasiado a un ideal puede sucedernos algo parecido a lo que narra el cuento siguiente:

*Entró un hombre en la consulta del médico y le dijo: “Doctor, tengo un terrible dolor de cabeza del que no consigo librarme. ¿Podría usted darme algo para curarlo?”.*

*“Lo haré”, respondió el médico. “Pero antes deseo comprobar una serie de cosas. Dígame, ¿bebe usted mucho alcohol?”.*

*“¿Alcohol?”, replicó indignado el otro. “¡Jamás pruebo semejante porquería!”.*

*“¿Y qué me dice del tabaco?”.*

*“Pienso que el fumar es repugnante. Jamás en mi vida he tocado el tabaco”.*

*“Me resulta un tanto violento preguntarle esto, pero..., en fin, ya sabe usted cómo son algunos hombres... ¿Sale usted por las noches a echar una cana al aire?”.*

*“¡Naturalmente que no! ¿Por quién me toma? ¡Todas las noches estoy en la cama a las diez en punto, como muy tarde!”.*

*“Y dígame”, preguntó el doctor, “ese dolor de cabeza del que usted me habla, ¿es un dolor agudo y punzante?”.*

*“¡Sí!”, respondió el hombre. “¡Eso es exactamente: un dolor agudo y punzante!”.*

*“Es muy sencillo, mi querido amigo. Lo que le pasa a usted es que lleva el halo demasiado apretado. Lo único que hay que hacer es aflojarlo un poco”.*

Lo malo de los ideales es que, si vives con arreglo a todos ellos, resulta imposible vivir contigo.

### **Preguntas para la reflexión:**

- 1.- Permítete investigar cuáles son tus estrategias preferidas. ¿A qué recurres cuando necesitas satisfacer una necesidad? Fíjate qué es lo que haces cuando quieres algo.
- 2.- ¿Qué haces cuando no consigues algo que quieres? Investiga la energía, los sentimientos que se encuentran tras estos comportamientos.



## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 9ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 28-6-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

Acabábamos diciendo el último día que si pudiéramos darnos cuenta de que las estrategias realmente no funcionan, tal vez podríamos dejar de usarlas. Lamentablemente es más fácil decirlo que hacerlo. Usamos las estrategias porque esconden un profundo miedo interior de no conseguir lo que queremos o necesitamos. Se trata de una desconfianza básica en la benevolencia de la existencia, en la Providencia Divina, que proviene de nuestras heridas por la vergüenza, el shock y el abandono.

Cuando hacemos una meditación más profunda –un trabajo de “*silla*”- encontramos el espacio para sentir el dolor o el miedo interior en lugar de reaccionar de forma automática con una estrategia. Sólo la meditación nos ayuda a distanciarnos.

Los miedos de supervivencia que llevamos dentro son demasiado grandes y convincentes. Tiene que existir un espacio interior en desarrollo que solo se obtiene con la quietud de la meditación. La práctica de la meditación nos puede conectar con la armonía de la existencia y nos enseña gradualmente a dejarnos ir, volver a confiar y ser simplemente lo que somos sin tener que ajustarnos a ningún ideal.

Gran parte de nuestro condicionamiento está basado en evitar el miedo y el dolor. Como resultado, nos hemos procurado un estilo de vida basado en evitar estos sentimientos. En nuestra cultura hay muy poco apoyo al trabajo interior. Es difícil entrar a algún supermercado y oír por los altavoces alguna canción sobre el gozo de penetrar en tu interior, de sentir el dolor y entrar en meditación profunda. Al contrario, probablemente oiríamos algo como: “Mi chica acaba de dejarme y me siento tan triste. ¿Por qué la vida siempre me trata tan mal?”.

Se nos ha condicionado a escapar de nosotros mismos a través del encuentro con el “amor”. Dada la profundidad de nuestro miedo y nuestro dolor, existen motivos importantes para querer escapar de ellos, y una de las grandes decepciones con las que nos enfrentamos viene cuando creemos que encontraremos alguna persona que nos hará felices y los eliminará. Rara vez nos damos cuenta de que nuestra búsqueda y nuestros dramas “amorosos” son una forma muy eficaz de evitarnos a nosotros mismos, así que gran parte de nuestra huida del miedo proviene de nuestras relaciones amorosas como formas habituales e inconscientes de escapar.

### **Enfrentarnos a nuestros engaños sobre el amor.**

¿Cuál es el tópico más íntimo que compartimos a menudo con un amigo o amiga cuando estamos tomando un café? Nuestras historias de amor, nuestras relaciones interpersonales. Son nuestra principal preocupación. No podemos vivir sin amor, pero encontrarlo y mantenerlo es muy difícil. ¿Por qué es que el amor que empieza con tantas esperanzas y promesas se convierte con el tiempo en una verdadera pesadilla? ¿Por qué es que el amor tan a menudo parece deteriorarse hasta convertirse en una lucha de poder o en fría indiferencia? ¿Y por qué es que repetimos los mismos patrones dolorosos una y otra vez?

Es imposible encontrar y mantener el amor hasta que no nos hemos enfrentado a nuestros miedos y hemos empezado a trabajar con ellos. Hasta entonces, nuestras relaciones amorosas sólo son una forma de intentar evitar enfrentarnos con el miedo.

A continuación vamos a hablar de tres estrategias que habitualmente usamos para evitar el miedo:

- Nos aferramos al convencimiento de que encontraremos a alguien que nos libraré del miedo y del dolor, especialmente del miedo a nuestra soledad.
- Nos engañamos creyendo que somos autosuficientes, que básicamente podemos arreglárnoslas solos.
- Creemos que cuando surge el miedo o el dolor es por culpa de algo o alguien del exterior.

Estos son los *tres engaños sobre el amor*, que podríamos formular así:

1. Encontré a la persona perfecta
2. Puedo arreglármelas solo
3. Todo es culpa suya

Éstos son grandes engaños que hay que superar. Muy grandes. Mucho más de lo que a primera vista podamos imaginar. Llevan capas y capas de engaño. Traspasamos una capa sólo para darnos cuenta de que luego hay otra más. Las creencias erróneas y los comportamientos que les siguen quedan al descubierto en cuanto nos abrimos a otra persona. A menos que les dejemos al descubierto y nos hagamos conscientes de ellos, sabotearán continuamente nuestros esfuerzos por encontrar el amor.

## 1. El sueño romántico

Quizás nunca nos hayamos dado cuenta de lo fuertes que pueden ser nuestras adicciones y nuestro condicionamiento a creer en el sueño romántico. Puede que pensemos que como somos personas adultas y maduras, esto no se nos aplica a nosotros... ¡Nosotros buscar al príncipe o a la princesa encantada! Pero, posiblemente, a medida que vayamos adentrándonos en este trabajo interior vayamos cayendo en la cuenta de que algo o mucho podemos estar engañándonos.

A lo mejor lo hemos espiritualizado tanto que hemos creído que lo único que hemos hecho era creer que buscamos nuestra “media naranja” ó a nuestra “alma gemela”. No sé si realmente existen las almas gemelas, pero este concepto es simplemente romanticismo glorificado.

Seguramente que no pocas veces habré comenzado cada nueva relación lleno de expectativas de que por fin había encontrado a la pareja perfecta que me había estado esperando. Y al principio ciertamente parecía así, pero con el tiempo, al aparecer el conflicto y la frustración, llegaban la decepción y la desilusión. Entonces, en lugar de darme cuenta de que algo había dentro de mí que tenía que trabajar, culpaba a la otra persona por no satisfacer mis expectativas.

Este sueño nos ha seducido desde la niñez como los cuentos de hadas: “Existe un príncipe o una princesa maravillosos esperándote por allí y cuando le encuentres todos tus sueños se harán realidad.” A un nivel más profundo, lo que la voz decía era: “Cuando encuentres la persona correcta se habrán acabado el dolor y la soledad. La persona correcta te comprenderá y te amará profundamente y te dará todo su apoyo, respeto y sensibilidad”.

En otra versión, igualmente dañina, la voz dice: “En cuanto aparece el conflicto, es el momento de separarse. Los problemas significan que no eres compatible con tu pareja y, por tanto, no estás con la persona adecuada. Discutir, pelearse o intentar solucionarlo es una pérdida de tiempo y energía. No hay nada que se pueda solucionar, es hora de encontrar a otra persona. Las relaciones no deben ser nunca difíciles o convertirse en una lucha”.

Un cuento: *Tras una acalorada discusión con su mujer, el hombre acabó diciendo: “¿Por qué no podemos vivir en paz como nuestros dos perros, que nunca se pelean?”.*

*“Claro que no se pelean”, reconoció la mujer. “¡Pero átalos juntos, y verás lo que ocurre!”.*

Mirando hacia atrás, algunos de nosotros, a lo mejor podamos caer en la cuenta de que uno de los refugios más comunes que hemos usado para llenar nuestro vacío interior han sido los engaños románticos. Al fin y al cabo, gran parte de nuestros condicionamientos están basados en perpetuar el mito de la relación amorosa ideal. La persona perfecta va a satisfacer todas nuestras necesidades. Desde la niñez se nos ha inculcado esta fantasía a través de libros, canciones de amor, la televisión y las películas.

Podemos mantener el sueño romántico durante el período de la luna de miel, cuando las cosas son lo suficientemente frescas y nosotros somos lo suficientemente inocentes como para mantener todas nuestras proyecciones en la otra persona. Entonces aún podemos creer que esto es el ideal y, además, la fantasía se mantiene por la gran ayuda que nos proporciona nuestra función hormonal.

Pero cuando eso se gasta y el tiempo empieza a revelarnos que nuestro/a amado/a no es tan perfecto/a como pensábamos, entonces comienzan los problemas. Es entonces cuando, o nos conformamos con algún arreglo codependiente, o nos largamos. Eso es lo que muchos hacen o hacemos durante años... pero ninguna de las dos opciones aportan gran cosa.

*Un cuento: Una princesa árabe se había empeñado en casarse con uno de sus esclavos. Todos los esfuerzos del rey por disuadirla de su propósito resultaban inútiles, y ninguno de sus consejeros era capaz de darle una solución.*

*Al fin, se presentó en la corte un sabio y anciano médico que, al enterarse del apuro del rey, le dijo: “Su Majestad está mal aconsejado, porque, si prohíbe casarse a la princesa, lo que ocurrirá es que ella se enojará con Su Majestad y se sentirá aún más atraída por el esclavo”.*

*“¡Entonces dime lo que debo hacer!”, gritó el rey.*

*Y el médico sugirió un plan de acción.*

*El rey se sentía un tanto escéptico acerca del plan, pero decidió intentarlo. Mandó que llevaran a la joven a su presencia y le dijo: “Voy a someter a prueba tu amor por ese hombre: vas a ser encerrada con él durante treinta días y treinta noches en una celda. Si al final sigues queriendo casarte con él, tendrás mi consentimiento”.*

*La princesa, loca de alegría, le dio un abrazo a su padre y aceptó encantada someterse a la prueba. Todo marchó perfectamente durante unos días, pero no tardó en presentarse el aburrimiento. Antes de que pasara una semana, ya estaba la princesa suspirando por otro tipo de compañía y la exasperaba todo cuanto dijera o hiciera su amante. Al cabo de dos semanas estaba tan harta de aquel hombre que se puso a chillar y a aporrear la puerta de la celda. Cuando, al fin, consiguió salir, se echó en brazos de su padre, agradecida de que la hubiera librado de aquel hombre, al que había llegado a aborrecer.*

“La separación facilita la vida en común. Cuando no hay distancia, no es posible establecer relación”.

Rendirse al sueño romántico es fácil, pero eso no tiene nada que ver con rendirse al amor, pero la vida nos enseña por activa y por pasiva, y en ocasiones de forma muy dura, que lo romántico no tiene ninguna relación con la realidad. Mientras nos aferremos a la fantasía nunca tendremos la oportunidad de enfrentarnos a nuestra falta de confianza, a nuestros miedos o a nuestro dolor por no ser amados. Podemos buscar refugio en la esperanza de que algún día, alguien, de alguna forma... La fantasía romántica nos sirve de escudo contra el miedo porque nos impide ver y experimentar la vida tal como es. Con ella, proyectamos en la vida una idea de cómo creemos que debería ser. Vivimos esperanzados.

Cuento: *“¿Cree usted que podrá darle a mi hija todo cuanto desee?”*, le preguntó un hombre a un pretendiente.  
*“Estoy seguro de que sí, señor. Ella dice que todo lo que desea es a mí”*.

“Nadie lo llamaría amor si todo lo que ella deseara fuera dinero. ¿Por qué es amor si todo lo que ella desea eres tú?”.

## **2. Negación y falsa autodependencia.**

Por educación y formación, parece ser que los varones nos identificamos más con este engaño que las mujeres.

Cuando éramos pequeños y mirábamos a nuestro alrededor lo que veíamos era gente que nos parecía muy autónoma y autosuficiente. No era ése un entorno que nos animara a sentir ni a expresar los sentimientos. Y esto puede haberse retrasado mucho tiempo antes de que pudiéramos descubrir ni tan siquiera lo que era una necesidad. Las enseñanzas que

algunos de nosotros recibimos, nos inculcaron que la manera correcta de ir por la vida era desarrollando el potencial personal, trabajando duramente y ayudando a los demás con lo que haces y haciéndolo de la mejor manera posible. Son éstas lecciones valiosas, pero lamentablemente en ellas había un total falta de reconocimiento de mi vulnerabilidad. Posiblemente las aprendimos muy bien y nos volvimos muy autónomos y autosuficientes, muy buenos en conseguir resultados, pero negando totalmente la parte femenina.

Naturalmente, cuando por fin nos permitíamos acercarnos a una mujer, o a un hombre, antes o después la juzgábamos por ser demasiado insegura o necesitada.

Ésta es una manera muy engañosa de enmascarar el miedo porque cubría todos los miedos que teníamos sobre el acercamiento y el abandono. Quizás nunca habíamos sospechado que tuviéramos esos miedos dentro. La voz interior que escuchamos podía decir algo así como: “Tú puedes cuidarte a ti mismo, acepta tu soledad porque así son las cosas. Olvídate de intentar encontrar a alguien que te ame y te comprenda. De todas formas nunca lo conseguirás. Tú puedes ocuparte sólo de tus propias necesidades mucho mejor que ninguna otra persona. De hecho, no hay nada que no puedas proporcionarte a ti mismo y así te ahorrarás muchos problemas. Si empiezas una relación amorosa, acabarás, de todas formas, solo y decepcionado una vez más.”

Negando tener ninguna necesidad conseguíamos evitar el miedo a abrirnos a las mismas. Evitábamos sentirnos vulnerables o arriesgarnos a perder el control viviendo envueltos en una imagen de fortaleza propia, actividad, importancia, retos e independencia. Más tarde descubrimos que en la codependencia existe un nombre para este tipo de personas: se les llama “antidependientes”.



Alimentamos esa fantasía de autodependencia con adicciones; con compulsiones como el trabajo, el alcohol, las drogas, el sexo, etc. Para superar la negación no queda más remedio que salir del “trance de poder con todo”. Hacemos lo indecible -inconscientemente casi siempre- y hasta quedamos como hipnotizados para mantenernos fuera de nuestra vulnerabilidad y para “seguir adelante”, simulando que todo va bien y que nuestras necesidades están cubiertas. De esta manera lo único que tenemos en realidad es una vida privada sin intimidad ni profundidad.

Un cuento: *En cierta ocasión, se hallaban reunidos en Escete algunos de los ancianos, entre ellos el Abad Juan el Enano. Mientras estaban cenando, un ancianísimo sacerdote se levantó e intentó servirles. Pero nadie, a excepción de Juan el Enano, quiso aceptar de él ni siquiera un vaso de agua.*

*A los otros les extrañó bastante la actitud de Juan, y más tarde le dijeron: “¿Cómo es que te has considerado digno de aceptar ser servido por ese santo varón?”.*

*Y él respondió: “Bueno, veréis, cuando yo ofrezco a la gente un trago de agua, me siento dichoso si aceptan. ¿Acaso me consideráis capaz de entristecer a ese anciano privándole del gozo de darme algo?”.*

La ilusión de la autodependencia nos sirve de escudo para nuestros miedos tanto como el sueño romántico. Lo hace escondiéndonos en el aislamiento en donde nunca nos vemos obligados a reconocer o enfrentar el miedo. No es hasta que nos salimos de nuestro aislamiento y nos atrevemos a acercarnos a alguien que aparecen los miedos. El precio que pagamos por esto es no sentir nuestra vulnerabilidad y si no nos podemos sentir vulnerables, simplemente no podemos sentir el amor.

Quiero traer a colación una cita de la Dra. África Sendino, una gran mujer con verdadera vocación de médico que, ante la dramática aparición de un cáncer que la condujo a un desenlace final, dice en sus notas autobiográficas: *He dedicado mi*

*vida a ayudar a los demás, pero no he podido marcharme de este mundo sin dejarme ayudar por ellos. Dejarse ayudar supone un nivel espiritual muy superior al del simple ayudar. Porque si ayudar a los demás es bueno, mejor es ser ocasión para que los demás nos ayuden. Sí, lo más difícil de este mundo es aprender a ser necesitado.*

### **3. Ser conscientes de la acusación**

Con este engaño, todo lo que está mal siempre es culpa de la otra persona o es su problema, o puede ser culpa del entorno o de la situación. De alguna forma no podemos o no queremos ver que nosotros somos los responsables. La otra persona o la situación es sólo nuestro espejo. Para muchos, este engaño es el más difícil de superar. Darme cuenta de que mi culpa cubre un espacio interior donde me encuentro profundamente enfadado sin saber siquiera cuál es el motivo, es ya todo un paso adelante. Y desde ahí podremos descubrir que gran parte de esto proviene de traumas de la niñez y otra parte proviene de mi enfado con la existencia por haberme proporcionado dolor y decepción. Sin saberlo, he proyectado esa ira y dolor en mis parejas, amigos, en situaciones en las que me he sentido frustrado y negado.

En el calor de la decepción o la frustración, para muchos de nosotros ha sido casi instintivo moverse hacia la acusación en lugar de mantenernos en el dolor. ¿Y por qué no? Es mucho más cómodo acusar a alguien que sentir el dolor.

Un cuento: *Un monje que siempre tenía problemas con los hermanos, pide a su abad irse a vivir solo. El abad le dijo que no era ése el remedio, pero insistió tanto, que le dejó ir.*

*Cuando llegó a la ermita, allá lejos, encontró la puerta cerrada, intentó abrirla de muchas maneras y, como no podía, empezó a patadas con la puerta, se enfadó, tiró la puerta... y cayó en la cuenta de que estaba solo, de que no había allí ningún hermano.*

Acusar a alguien es bastante común. La acusación traslada la energía, de forma conveniente, a la otra persona y así no tenemos que mirarnos a nosotros mismos. Todos lo hacemos. En ese momento puede que ni se nos ocurra que hay algo en nosotros que deberíamos observar.

Cuando alguien me dice que debo tomar más responsabilidad estoy totalmente de acuerdo, pero luego agrego: “Pero es que estoy harta de que él pase siempre de mí, y estoy harta de que él no sea capaz de ver sus propios defectos.” Intelectualmente aprendemos con mucha rapidez, pero cuando nos enfrentamos con el dolor inmediatamente sale la acusación. Para volver a enfocar nuestra atención hacia dentro y darnos cuenta de que la otra persona es para nosotros sólo un espejo para aprender más sobre nosotros mismos, hace falta estar en constante estado de conciencia. Eso, realmente no es nada fácil de digerir.

Un cuento: *Estaba un día Diógenes plantado en la esquina de una calle y riendo como un loco.*

*“¿De qué te ríes?”, le preguntó un transeúnte.*

*“¿Ves esa piedra que hay en medio de la calle? Desde que llegué aquí esta mañana, diez personas han tropezado en ella y han maldecido, pero ninguna de ellas se ha tomado la molestia de retirarla para que no tropezaran otros”.*

Por supuesto, no acusar a nadie no significa que no debemos establecer límites cuando sea necesario. Una de las cosas más difíciles en nuestro trabajo interior (“la silla”) es aprender a distinguir la diferencia. Acusar a alguien no es lo mismo que establecer un límite. Cuando establezco un límite, la energía se queda conmigo, no se la lanzo a la otra persona para hacerla ver que está equivocada. Establecer un límite aumenta mi autorrespeto y dignidad; la condena no lo hace.

## La decisión de penetrar dentro

Cuando huimos de la soledad como quien huye de la octava plaga de Egipto, lo que solemos intentar es alejarnos de un escenario interior que nos inquieta, que nos provoca dolor, tristeza, ira, ansiedad, insatisfacción o confusión. El resultado de esa acción es que trasladamos el paisaje con nosotros, pero, más allá de la ilusión, no nos alejamos de él. *Somos ese escenario*. Al olvidarlo o al ignorarlo, creemos que bastará la presencia de otro, de alguien, para disipar la sensación que rechazamos. Creemos que otro llenará el vacío de nuestras querellas interiores, que nos hará sentir menos disconformes con lo que nos enoja o con lo que no nos gusta de nosotros mismos.

Si ese otro no aparece, o si su presencia no provoca el efecto esperado, quedamos de cara a la peor de las soledades. Es aquella que nos deja encerrados con nuestros desacuerdos, con nuestras discusiones, con nuestros reproches, con nuestras quejas, con nuestros disgustos, con nuestros lamentos íntimos. Es una soledad incómoda e hiriente. Buscar a otro para escapar de ella significa valerse de ese otro como quien usa un salvavidas, una muleta o un salvoconducto. *No es la mejor base para compartir un espacio con alguien*. Además, a menudo hace que terminemos por ver en el otro al culpable de nuestra infelicidad. Entonces, a las luchas internas se les suma una disputa interpersonal. Los príncipes azules, que nunca lo fueron, son acusados de haberse desteñido. Las diosas inmaculadas y deslumbrantes se convierten, y así son tratadas, en culpables del error de quien las eligió. Unas y unos tratan a otros y otras como se tratan a sí mismos: a veces con enfado, a veces con desprecio, a veces con resignación, a veces con reproches, a veces con indiferencia o con incredulidad. Pero el otro es sólo otro. Nada más. *Y nada menos*. De ninguna manera es un relleno hecho a imagen y semejanza de nuestros vacíos.

Todo esto es propio de una soledad rechazada, pero existe otra diferente. Es aquel espacio fértil en el que nuestros distintos aspectos interiores producen interacciones de encuentro y armonización. Es ese tiempo y compás en el que fluyen nuestras voces internas, reflejándonos como diamantes de facetas sutiles y únicas.

El romance, la autodependencia y la culpa son estados de conciencia que penetran en nuestra psique de forma muy profunda. Nos justifican y le dan un significado a nuestra vida. Nuestras ideas románticas, nuestra autodependencia o nuestra convicción de que nuestro dolor está causado por el exterior son algunos de los pilares sobre los que descansa nuestra comprensión de la vida y cómo la vivimos. Al renunciar a ellos no sumergimos en lo desconocido. Además, los usamos inconscientemente para mantenernos escondidos, protegidos y a salvo; sin ellos estamos desnudos. En el proceso de aprender a abrirnos tenemos que enfrentarnos a ellos constantemente, viendo formas más profundas en las que se manifiestan.

Es aterrador enfrentarnos a nuestras heridas y hay pocas situaciones que las provoquen de forma más poderosa que nuestras relaciones íntimas. Desencadenan nuestros sentimientos de celos, abandono y rechazo; nuestras heridas de incompreensión, falta de amor o de apoyo. Pero creo, que cuando llevamos la energía dentro y empezamos sinceramente a observarnos a nosotros mismos sucede la transformación. Ni siquiera tenemos que preocuparnos de desenterrar recuerdos del pasado o de la niñez, pues nuestras relaciones importantes traen consigo todos los patrones, todas las heridas, todo el material que necesitamos trabajar.

Crecemos en la medida en que vamos reconociendo nuestros aspectos internos, los vamos aceptando y vamos compenetrándonos con ellos. Maduramos cuando podemos aplicar nuestros recursos emocionales a generar modelos de relación armoniosa y equilibrada entre esos interlocutores interiores. Entonces, cuando el silencio circundante nos permite

aguzar el oído hacia nuestra interioridad, escuchamos diálogos en lugar de peleas y discusiones, un sonido inteligible en lugar de mero barullo. Para apreciarlo y disfrutarlo, se necesita discreción, intimidad, soledad. Se trata, en este caso, de una soledad provechosa, reparadora, en la que se reafirma la autovaloración, la certeza de nuestro ser y el sentido de nuestro estar en el mundo.

Esta soledad nos prepara y nos dispone para el encuentro con otro. Tras haber construido en nuestro interior modelos de consenso, de acuerdo y de integración, después de haber verificado nuestros recursos e instrumentos existenciales, nos presentamos ante los demás y actuamos entre ellos como individuos reconciliados con nuestro niño interior. Esto no significa ser autosuficientes, ya que la autosuficiencia se erige sobre la creencia de que los otros son prescindibles y de que se puede vivir sin ellos. El autosuficiente cree que no necesita nada.

El que está reconciliado con su niño interior se siente amado por Dios, valioso y válido por lo que es, responde a las situaciones de la existencia a partir de sus capacidades y habilidades, sabe que los otros son complementos imprescindibles en la vida –no enemigos, ni obstáculos, ni conspiradores contra su felicidad, ni objetos para su manipulación-, los asiste cuando le piden algo que está a su alcance y acude a ellos cuando lo necesita. Ni se siente salvador ni los toma como salvavidas. Es imperfecto e incompleto, pero ha desarrollado su capacidad de autorregulación, de autoescucha, de autocompasión. Por eso puede escuchar y acompañar. Ha necesitado de una soledad fértil para ese proceso y la reconoce, la valora y se nutre de ella cuando lo necesita. Está afianzado en el Amor Incondicional de Dios.

Al aprender a vivir conmigo asimilo cuáles son los aspectos que me conforman y los modelos de convivencia entre ellos; conozco mis tiempos, ritmos y necesidades; adquiero destreza en el empleo de mis capacidades y habilidades físicas y

emocionales; penetro en los confines de mi universo íntimo. Incompleto, sí, porque sólo me completo cuando me integro a la totalidad de la que formo parte y de la cual soy una expresión. Pero con capacidad de convivir con mi niño interior.

Es importante puntualizar que la soledad –como el miedo, la alegría, la vergüenza, la ira, la satisfacción- es un estado, no una condición. Se está solo -y hay, como hemos visto, diferentes maneras de estarlo-, no se es solo. Hay quien puede vivir ese estado como marginación y hay quien puede vivirlo como integración. La soledad fértil -que cultivamos en “la silla”- es el territorio que debemos atravesar para ir desde la unión indiscriminada al encuentro integrador.

*Un cuento para acabar: Un hombre, muy sencillo y analfabeto, llamó a las puertas de un monasterio. Tenía deseos verdaderos de purificarse, de hallar un sentido a la existencia. Pidió que lo aceptasen como novicio, pero los monjes pensaron que el hombre era tan simple e iletrado que no podría entender las más básicas escrituras ni efectuar los más elementales estudios. Como le vieron muy interesado en permanecer en el monasterio, le proporcionaron una escoba y le dijeron que se ocupara diariamente de barrer el jardín.*

*Así, durante años, el hombre barría muy minuciosamente el jardín sin faltar ni un solo día a su deber. Paulatinamente, los monjes empezaron a ver cambios en la actitud del hombre. Se le veía tan tranquilo, gozoso y equilibrado que emanaba de él una atmósfera de paz sublime. Y tanto llamaba la atención su inspiradora presencia, que los monjes, al hablar con él, se dieron cuenta de que había obtenido un considerable grado de evolución espiritual y una excepcional pureza de corazón. Extrañados, le preguntaron si había seguido alguna práctica o método especial, pero el hombre, muy sencillamente, repuso:*

*–No. No he hecho nada, creedme. Me he dedicado diariamente y con amor, a limpiar el jardín. Cada vez que barro la basura, pienso que estoy también barriendo mi corazón y limpiándome de todo veneno.*

**Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Con cuál de los tres engaños sobre el amor te identificas más? Comparte abiertamente con el grupo
- 2.- ¿Qué experiencia tienes de esa soledad fértil que permite integrar a nuestro niño interior?



## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 10ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 6-9-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

En la última charla del pasado mes de junio, estuvimos viendo los *tres engaños sobre el amor*, que podríamos formular así:

1. Encontré a la persona perfecta
2. Puedo arreglármelas solo
3. Todo es culpa suya

Éstos son grandes engaños que hay que superar. Muy grandes. Mucho más de lo que a primera vista podamos imaginar. Llevan capas y capas de engaño. Traspasamos una capa sólo para darnos cuenta de que luego hay otra más. Las creencias erróneas y los comportamientos que les siguen quedan al descubierto en cuanto nos abrimos a otra persona. A menos que los dejemos al descubierto y nos hagamos conscientes de ellos, sabotearán continuamente nuestros esfuerzos por encontrar el amor.

Y nos habíamos quedado viendo que crecemos en la medida en que vamos reconociendo nuestros aspectos internos, los vamos aceptando y vamos compenetrándonos con ellos. Maduramos cuando podemos aplicar nuestros recursos emocionales a generar modelos de relación armoniosa y equilibrada entre esos interlocutores interiores. Entonces, cuando el silencio circundante nos permite aguzar el oído hacia nuestra interioridad, escuchamos diálogos en lugar de peleas y discusiones, un sonido inteligible en lugar de mero barullo. Para apreciarlo y disfrutarlo, se necesita discreción, intimidad, soledad. Se trata,

en este caso, de una soledad provechosa, reparadora, en la que se reafirma la autovaloración, la certeza de nuestro ser y el sentido de nuestro estar en el mundo.

Dicho esto, continuamos dando un paso adelante. Una de las formas más poderosas en las que evitamos contactar con nuestro miedo y dolor interior es perdiéndonos en interminables relaciones dramáticas, repitiendo los mismos patrones una y otra vez. Hasta que descubrimos lo que hay bajo estos dramas, nuestra vida está llena de decepciones y frustraciones continuas. Observemos el drama. En su núcleo, se trata del drama del dependiente y el antidependiente.

### **El escenario del drama**

Este drama no comienza hasta que no ha acabado el período de la luna de miel. Y aquí, la etapa de la luna de miel, podemos aplicarla a cualquier relación en sus comienzos. La luna de miel es un estado alterado, como una droga. Nos encontramos perdidos en la fantasía, en proyecciones positivas que aún no han sido dañadas por el tiempo y la familiaridad. Nos sentimos abiertos y llenos de amor, y cada persona nueva se convierte en el contenedor de todas las proyecciones positivas que tenemos sobre el amante, el amigo, el hermano o el pariente ideal.

Durante un tiempo, mientras dure el sueño, la pareja -o la relación que sea- podrá mantener esa proyección y generalmente cuando te encuentras en este estado casi no existen conflictos. El sexo es estupendo y la compatibilidad parece casi perfecta, nuestras defensas disminuyen y disfrutamos de un período maravilloso de fusión y unión, algo que todos deseamos profundamente. Nuestra energía se expande con esta nueva viveza. Proyectamos en nuestro amor muchas necesidades que no fueron satisfechas en la niñez y durante este período creemos que ahora realmente sí serán satisfechas.

Antes o después la energía empieza a cambiar, algunas veces en un aterrizaje accidentado, otras en un período lento de desilusión. Hemos permitido a alguien que se nos acerque más allá de cierto límite que, normalmente y a menudo de forma inconsciente, mantenemos en nuestras relaciones con los demás. Esta persona ha abierto nuestras puertas, por lo menos temporalmente, pero una vez abiertas también estamos más abiertos a la decepción. Hemos salido de nuestro aislamiento y nos hemos abierto al amor. La verdad es que sólo nos hemos abierto a nuestra codependencia.

El final de la luna de miel puede golpearnos como un sentimiento aplastante de desilusión y desesperación. Nos damos cuenta de que es posible que nuestras expectativas más profundas de satisfacción no se hagan realidad, que esta persona simplemente no es la pareja ideal y perfecta que creíamos que era. Nos hemos trasladado del país de sueños de las proyecciones positivas a la pesadilla de las proyecciones negativas.

### **El antidependiente se encuentra con el dependiente**

A modo de ejemplo de esta situación, que parece casi universal, podría servirnos lo siguiente: Ricardo y Sandra son pareja y llevan viviendo juntos más de cuatro años. Durante los primeros años de su relación ambos disfrutaron de un magnífico período de luna de miel, sin conflictos, apreciándose el uno al otro y sintiendo que habían encontrado su pareja perfecta, pero este último año las cosas se han complicado para ellos. La diferencia en sus prioridades se ha hecho mayor y se pelean más a menudo.

Ambos se sienten frustrados y empiezan a sospechar que algo va muy mal. Ricardo valora sobre todo su libertad, independencia y búsqueda espiritual, y se siente presionado por Sandra. Ésta, que valora la intimidad y tener tiempo para

profundizar con su pareja, siente que nunca tiene el tiempo que desea tener con Ricardo y que emocionalmente él casi nunca está disponible.

Éste breve diálogo, podría ser un resumen de sus quejas mutuas:

*Sandra: No soporto cuando te aíslas de mí. Pasas tanto tiempo dedicado a tus tonterías porque tienes miedo de permitir que alguien se acerque a ti.*

*Ricardo: No me importaría acercarme a ti si dejaras de mostrarte tan necesitada. No soporto la forma en que siempre me machacas con lo de acercarse y compartir, me vuelves loco.*

*Sandra: Te vuelvo loco porque te aterra pensar que si dejas que se te acerque alguien, no podrías controlar tanto todo, ni hacerlo todo el tiempo.*

*Ricardo: ¡Ya estamos! Tú estás igualmente interesada en controlar. Tú quieres controlarme a mí hasta hacerme exactamente como quieres que sea. Tienes tanto miedo de estar sola que quieres esconderte en las relaciones. Eso no es intimidad, es adicción.*

*Sandra: ¿Ah, sí?, y ¿no es una adicción la forma en que tú estás tan obsesionado todo el tiempo con el trabajo y con todas esas otras actividades tuyas?.*

*Ricardo: Vale; creo que los dos tenemos algo que observar, pero no hay forma de solucionar nada de esto a menos que tú medites más.*

*Sandra: Lo que tú llamas meditación es sólo otra forma de escape. Lo que nos hace falta es más espacios de intimidad, no meditar más.*

Y así puede seguir la cosa indefinidamente. ¿Nos resulta familiar?

## **El antidependiente**

El antidependiente suele seguir un patrón parecido al de Ricardo con todas sus relaciones íntimas y tiene casi fobia a que alguien se le acerque demasiado por miedo a ser asfixiado. La persona o las personas con las que haya mantenido relaciones estables habrán tenido más o menos las mismas quejas. Posiblemente le hayan admirado y se hayan sentido atraídas por su inteligencia, autosuficiencia, dedicación y entrega a todo lo que haya hecho, a su devoción por la búsqueda espiritual y su carácter afectuoso, pero seguramente le encontraron demasiado rígido y cuadriculado, inalcanzable emocionalmente, habiéndose sentido siempre las últimas de su lista de prioridades.

El antidependiente no puede estar disponible emocionalmente para los demás porque no está disponible emocionalmente para mí mismo. Siempre le es muy difícil acceder a sus sentimientos y aún más difícil compartirlos. Como tiene tanta desconfianza de ser verdaderamente tomado en cuenta y amado, se protege y cuida muy bien emocionalmente. Desea desesperadamente abrirse a la otra persona, pero siempre desconfía y piensa que eso significaría perder su libertad y poner en peligro su intensidad espiritual por culpa de un romance.

Siempre desconfía de los “numeritos” emocionales que van unidos a las relaciones y nunca soporta la idea de que se le cargue con un montón de dramas. Sin embargo, la alternativa de vivir solo siempre le ha parecido sosa y árida, así que sigue y seguirá intentándolo, pero cada vez tropieza con las mismas barreras. En cierto momento, se siente presionado y empieza a retirarse, volviendo a su tan conocido refugio interior que le mantiene a salvo. Sus parejas reaccionan con enfado y frustración y él responde retándose aún más, sintiéndose más sofocado e indignado.

Ansía encontrar la verdad en las relaciones, pero cuando desde su aislamiento mira a las personas que quieren compartir su corazón con él, lo que ve mayormente es dependencia emocional, control y manipulación. Siente que si se abre le dominarán totalmente.

Esta situación es extremadamente angustiada, su corazón está cerrado y no sabe qué hacer con su niño interior desconfiado y ansioso. Es como una prisión hecha por sí mismo sin puerta para salir. En muchas ocasiones, esto tiene que ver con tener una madre sobreprotectora de sus miedos propios y también de los de sus hijos.

Por eso al acercarse a alguien para entablar una relación afectiva e íntima se desencadena el mismo miedo de ser controlado y dominado, pero su peor miedo al acercarse a la otra persona es realmente el miedo de que le atraiga y le obligue a fundirse con sus propios miedos. De ahí, que no haga más que repetir que le está desviando de su espiritualidad y su creatividad. Para superar estos miedos que él mismo proyecta, primero tendrá que abrirse a sus propios miedos.

La antidependencia también tiene que ver con el modelo de intimidad recibido del padre, ya que según el patrón clásico carecía de las herramientas o la conciencia suficiente para compartir sus miedos y vulnerabilidad con los demás. El resultado es que también él aprendió a aislarse y esconder sus sentimientos.

Solamente uno empieza a darse cuenta de la profundidad de sus propios miedos cuando comienza a cambiar sus patrones. El antidependiente simplemente actúa movido por el miedo en lugar de enfrentarlo.

Llegado ese momento se tiene más claro que los miedos están basados en realidades del pasado que uno continuamente recrea en el presente. Aprender a fijar límites y a arriesgarse a salir de los antiguos patrones de retirada ayudan a penetrar en el miedo a la intimidad, de tal manera que, sorprendentemente, uno puede llegar a experimentar la otra cara de la moneda, lo que es sentirse dependiente.

### **El dependiente**

El dependiente suele seguir un patrón semejante al de Sandra. Un ejemplo:

*Nuria lleva más de diez años con su pareja. Está muy enamorada de él pero aún ahora, después de todo ese tiempo, está aprendiendo a no tenerle miedo, a no sentir miedo de su ira y de su rechazo. Cuando está con él se pierde con facilidad y a menudo le es difícil sentirse a sí misma o comunicar lo que siente. Esto es especialmente fuerte cuando él se muestra crítico con ella. Su miedo al rechazo es tan agobiante que no puede soportar la idea de que él la abandone, y debido a eso gran parte de su vida gira alrededor de las necesidades y deseos de él.*

*Cuando está sola o con amigos es más fácil para ella sentirse confiada consigo misma. Aunque en el pasado tuvo muchas otras parejas y aún atrae la atención de los hombres, ella tiene tan poca confianza en sí misma que cree que si alguna vez perdiera a su ser amado, no volvería a encontrar nunca a otro como él, tan sensible, fuerte y tan comprometido con la verdad y con su crecimiento.*

*De hecho, actualmente ya no tiene ni idea de cómo sería vivir sin él. Tan sólo el pensar en ello le aterra.*

Nuria necesitaría hacer gradualmente un trabajo de forma muy intensa en la línea de empezar a encontrar el coraje para darse a sí misma el espacio que necesita. Aprender a confiar en sí misma y encontrar el valor para hacer y decir lo que necesita, sin temer tanto el rechazo o la ira, será un proceso lento.

### **Las relaciones del antidependiente**

A modo orientativo, al entrar en el dormitorio del antidependiente se puede observar austeridad. Casi vacío, con sólo lo esencial, y muy ordenado. Algo parecido a un templo de meditación. Todo muy ordenado, silencioso y tranquilo. También la habitación podría parecer un almacén de equipo deportivo.

Sus dioses son la soledad, la libertad y la meditación, y racionaliza su postura montando un sistema de fe que afirma que la vida consiste en mantener la soledad. Naturalmente encontrará todo tipo de literatura que apoye esta postura y puede que le diga a su pareja: “Mira este párrafo sobre la soledad”, esperando que cada nuevo párrafo finalmente le convencerá de la verdad de su punto de vista.

Pero todos estos dioses son realmente falsos dioses, porque su soledad, libertad y meditación están encubriendo una profunda necesidad de ser tocado, una profunda necesidad de calor y afecto. Podemos ser muy disciplinados, pero habitualmente la disciplina es una compensación por una inseguridad y vacío que subyacen profundamente.

Es verdad que un antidependiente puede tener cierto conocimiento de lo que es la independencia y la libertad. Su búsqueda de un estado de indiferencia es sincera, pero al mismo tiempo incompleta porque su corazón está cerrado. Puede que haya



aprendido cómo pasar solo largos períodos de tiempo, pero en esta soledad hay un profundo dolor. La libertad que él busca sólo puede llegarle si incluye el amor, pero le tiene tanto miedo que se forma unas creencias rígidas que encubren el terror a llegar a ser dependiente y perder el control.

No es capaz de ver sus propios juegos de poder. En su “autosuficiencia”, puede fácilmente avergonzarse y abusar de su pareja porque no está en contacto con su propio niño herido, y en lugar de sentir su propio dolor, pone su energía en la acusación y el abuso. Si teme que su pareja pueda dejarle tal vez haga algún gesto de apertura, pero esto es sólo un juego. Cuando vuelve a tener el control empieza de nuevo su anterior comportamiento. Para aliviar toda la tensión y el dolor por estar continuamente cubriendo la necesidad oculta de contacto emocional busca evadirse con el alcohol o las drogas, pero eso hace que se aleje aún más de sí mismo y la espiral descendente a menudo continúa haciéndose más y más autodestructiva.

Finalmente, su pareja comienza a darse cuenta de que todos sus esfuerzos por establecer un contacto emocional son inútiles. Puede ser que él o ella consiga penetrarle ocasionalmente, pero luego es rechazado(a). En este punto puede que el antidependiente caiga de rodillas.

De hecho, si se permite a sí mismo sentir el dolor, puede que se vea enfrentado a su profunda soledad reconociendo, cuando empieza a mirar hacia dentro, que está repitiendo un doloroso patrón; pero normalmente sólo culpa al otro de necesitarle demasiado o encuentra alguna otra excusa para la relación fallida, aumentando así su convicción de que el amor es algo imposible.

Se pierde en alguna distracción hasta que se vuelve a “enamorar” y entonces empieza la misma película una vez más. Se encuentra frente a una persona nueva oyendo las mismas quejas, y diciéndose con perplejidad: “vaya, ¿esto no lo he oído antes en alguna parte?”.

### **Las relaciones del dependiente**

La habitación del dependiente no es ninguna estancia de meditación. Por el contrario, es más probable que se trate de una estancia con aire artístico: luces tenues, cojines, flores, lámpara de olor... Mientras el antidependiente lee sobre la soledad, la libertad y la independencia, el dependiente no hace más que hablar de compartir, de intimidad y la apertura. Es la guerra. Al igual que el antidependiente, el dependiente también tiene sus falsos dioses. Lo que llama intimidad y amor no es real porque proviene del miedo. El miedo del dependiente a la soledad puede sabotear una relación tanto como el miedo del antidependiente a la intimidad. Si evita estos miedos, el dependiente se encontrará para siempre buscando a alguien que le cobije de ellos. Lo que sucede es que ya sea la otra persona o la vida le obligará continuamente a volver sobre sí mismo a través del rechazo o la privación.

El miedo, o más bien, el terror del dependiente, es estar solo y que no le amen. Sus esfuerzos por obtener el amor a menudo son desesperados. Se convierte en un experto en complacer, aceptarlo todo y mendigar, apoyándose en el otro para conseguir amor, esperando, deseando y sintiéndose frustrado. Busca a aquella persona que realmente esté dispuesta a abrirse, que se comprometa con la relación y que no ponga la intimidad como la última de sus prioridades.

Cuando se encuentra solo sufre, pero cuando se encuentra con alguien espera las migajas de afecto que pueda conseguir. Cuando tiene una relación le es casi imposible dejarla porque gran parte de su identidad, bienestar y sentido propio han sido traspasados a la otra persona. Los dependientes casi no tienen límites y siempre se están perdiendo en el otro.

Su expresión emocional, aunque intensa y total, a menudo puede ser más bien una forma de evitar los sentimientos que de estar presente en ellos. Dado que el antidependiente suele sentirse culpable por su falta de presencia o sentimientos, el dependiente puede usar los sentimientos como forma de manipular a su pareja. Cuando el dependiente dice venir de un lugar de vulnerabilidad y apertura, muchas veces no es más que una “forma de poder” llena de expectativas, exigencias y deseo de controlar a la otra persona. Naturalmente, esto produce una reacción en la pareja que provoca que en lugar de amor se desate una Guerra Mundial. El deseo de intimidad del dependiente siempre está contaminado con deseos por los cuales él no está siendo responsable. Sus esfuerzos por conseguir intimidad están teñidos de una sutil manipulación, acusando al otro de no querer abrirse. Esto crea un sentimiento de culpa que sólo lleva a más distanciamiento y conflicto.

---

### **Antidependiente**

Comportamiento: Alejando al otro, evita el acercamiento.

Falsos dioses: Meditación, soledad, libertad.

Miedo de: Ser absorbido, agobiado, presionado o exigido.

## **Dependiente**

Comportamiento: Pegajoso, suplicante, exigente.

Falsos dioses: Intimidación, acercamiento, compartir el amor.

Miedo de: El abandono, la soledad, la separación

---

## **El drama puede ser el estímulo que nos lleve hacia dentro**

Lo que hace la historia tan interesante y tan difícil de abandonar es que en ambos casos estamos convencidos de tener la razón, y en cierta forma es así: tenemos razón a medias. Podemos ver la hipocresía y la falsedad en el otro, pero desgraciadamente no en nosotros mismos. Si reunimos a una pareja codependiente comprobaremos las quejas de cualesquiera de los dos sobre el otro. Habitualmente, los dependientes asisten a sesiones y a grupos más a menudo que los antidependientes, porque están más interesados en que la relación funcione, mientras que los antidependientes trabajan con la falta de armonía a través de la meditación, el deporte o el trabajo. Además los dependientes generalmente están más en contacto con su dolor.

Para acabar con el drama tenemos que mirar hacia dentro en lugar de centrarnos en el otro. Antes o después, tras muchas repeticiones, empezamos a darnos cuenta de que aunque los personajes cambien, la historia es la misma. De hecho, este drama es lo que a menudo nos obliga a dirigirnos hacia el interior.

Los antidependientes y los dependientes se encuentran. Son dos partes que luchan para convertirse en una y cada uno ha proyectado la parte que le falta en el otro. Estos dos tipos deben encontrarse el uno al otro para reconocer la parte de ellos que les falta. Eso es lo que produce la energía de la atracción.

Cuando se da el juego del cortejo, la energía entre las dos personas no es sólo biológica, también toma parte el deseo fundamental de ambos que busca la oportunidad de convertirse en uno solo. Lamentablemente, a menudo nos falta la conciencia y la comprensión suficientes para aprovechar esta situación para penetrar en nuestro interior y aprender más sobre nosotros mismos. Lo que suele pasar, por el contrario, es que nos perdemos en el drama.

### **Un buen punto de partida es la desesperación**

Es fácil llegar al punto de sentirse desesperado y pensar que nunca lo vas a solucionar, que nunca llegará el amor a tu vida. Pero llegar a ese punto es bueno, pues nos da la motivación suficiente para hacer el trabajo interior que necesitamos hacer.

Estos patrones no se resolverán solos, simplemente, por observar los problemas de nuestra relación, por cuestionar la compatibilidad con nuestra pareja o por estar convencidos de que el problema es del otro. No lo vamos a solucionar desde fuera, tenemos que trabajarlo dentro, no vamos a resolver este desastre sin llegar hasta sus raíces. Todos llevamos dentro tanto un antidependiente como un dependiente, cosa que podemos descubrir en diferentes relaciones o en una sola, pero antes o después tenemos que penetrar, tanto en nuestro miedo a la soledad como en nuestro miedo a la intimidad.

El drama del dependiente y del antidependiente empieza a solucionarse cuando finalmente dejamos de concentrarnos en el exterior para encontrar la fuente de la felicidad y la solución de los problemas y empezamos el proceso de trabajar con nuestras heridas de vergüenza, shock y abandono.

### **Ejercicios: Investigar el dependiente y el antidependiente**

Si nos tomamos un tiempo para investigar los propios patrones en aquellas relaciones que nos afectaron más profundamente, ¿a qué conclusión llegamos? ¿Crees que eras predominantemente dependiente o antidependiente? Tal vez creas que ambos a la vez. En la última relación importante que tuviste, ¿cuál de los dos eras tú? Si no estás seguro, entonces escoge cualquiera mientras investigamos juntos cómo se sienten por dentro.

### **El antidependiente**

Si has descubierto que tu postura fue la del antidependiente, permítete sintonizar con las formas en que te proteges de alguien que se acerca demasiado. Reconoce, sin juzgarte, que si te estás protegiendo es porque, en el fondo, existe un miedo profundo y válido. ¿De qué te estás protegiendo?

Analiza las siguientes preguntas y comprueba si son aplicables a ti:

1. ¿Tienes miedo de perderte en la otra persona, de dejar de saber lo que quieres o de no poder volver a sentirte a ti mismo?

2. ¿Tienes miedo de que se aprovechen de tu corazón? ¿Miedo de que si abres tu corazón la otra persona te va a arrastrar con su dolor? ¿Miedo de que tendrás que ocuparte de él o ella?
3. ¿Sientes que necesitas espacio para encontrarte a ti mismo, que no te exijan nada, espacio para investigar tu creatividad y tu silencio? ¿Tienes miedo de que si dejas entrar a alguien te va a asfixiar, que no vas a poder respirar.
4. ¿Te sientes irritado o enfadado cuando intuyes la expectativas de la otra persona? ¿Sientes ira porque no quieres tener que vivir para estar a la altura de sus exigencias y expectativas? ¿Sientes ira porque la otra persona no está dispuesta a ser responsable de su propio dolor?
5. ¿Sientes, a un nivel profundo, que nunca te comprenderán y que si te abres a alguien esa persona abusará de ti, te manipulará o te rechazará? ¿Al sentir a ese niño interior, conectas con una profunda desconfianza? ¿Está tu niño interior hambriento de amor y aceptación pero temeroso de que abusarán de él o le traicionarán?

## **El dependiente**

Al investigar la postura del dependiente imagina que te encuentras en una actitud de súplica. Imagina que tienes en tus manos un plato de limosna y que estás mendigando amor. Permítete sentir la espera, la esperanza de que conseguirás el amor que estás esperando.

Analiza las siguientes preguntas y comprueba si son aplicables a ti:

1. ¿Estás esperando que aparezca la persona adecuada, alguien lo suficientemente sensible para abrirte y amarle? ¿O esperas sentir pena y desesperanza y crees que nunca lo conseguirás?
2. ¿Te ves a ti mismo entregándole toda tu dignidad y tu poder a la otra persona, temiendo ser rechazado, avergonzado o abusado? ¿Sientes pánico de perder el amor de la otra persona?

3. ¿Sientes la frustración de no conseguir nunca lo que quieres, la ira de que te aislen una y otra vez, de abrirte y luego sentir que tu pareja se distancia una y otra vez? ¿Existe en ti ira por todas las formas en que la otra persona te engancha, pero sin embargo nunca está dispuesta a estar presente, realmente presente?
4. ¿Tienes la sensación de que básicamente no eres merecedor de amor? ¿Que no mereces que te amen de una forma que de verdad te permita relajarte y nutrirte?



## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 11ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 11-10-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

El último día, si recordáis, hablando del dependiente y del antidependiente, acabamos diciendo que es fácil llegar a ese punto de sentirse desesperado y pensar que nunca lo vamos a solucionar, que nunca llegará el amor a nuestra vida. Pero llegar a ese punto es bueno, pues nos da la motivación suficiente para hacer el trabajo interior que necesitamos hacer.

Estos patrones no se resolverán solos simplemente por observar los problemas de nuestra relación, por cuestionar la compatibilidad con nuestra pareja o por estar convencidos de que el problema es del otro. No lo vamos a solucionar desde fuera, tenemos que trabajarlo dentro, no vamos a resolver este desastre sin llegar hasta sus raíces. Todos llevamos dentro tanto un antidependiente como un dependiente, cosa que podemos descubrir en diferentes relaciones o en una sola, pero antes o después tenemos que penetrar, tanto en nuestro miedo a la soledad como en nuestro miedo a la intimidad.

El drama del dependiente y del antidependiente empieza a solucionarse cuando finalmente dejamos de concentrarnos en el exterior para encontrar la fuente de la felicidad y la solución de los problemas y empezamos el proceso de trabajar con nuestras heridas de vergüenza, shock y abandono.

Pero antes de pasar a ver y trabajar con nuestras heridas profundas, había pensado que, hoy, para animarnos en este duro camino, vamos a recordar, una vez más, que no estamos solos, que lo definitivo es el Amor de Dios que es siempre accesible.

Después de todo lo que hemos visto, nos podemos preguntar, ¿qué somos, santos o pecadores? ¿Qué es lo más profundo que hay en nuestro interior, la bondad o el egoísmo? ¿O es que somos dualistas con dos principios innatos dentro de nosotros, uno bueno y otro malo, cada uno en perpetua dualidad con el otro?

Sin duda, a nivel de experiencia, somos conscientes de un conflicto. Dentro de nosotros hay un santo que quiere reflejar la grandeza de la vida, aun cuando hay también dentro de nosotros algún otro que se empeña en caminar por un sendero más tortuoso. Me encanta la honradez de Henri Nouwen cuando describe este conflicto de su propia vida: “Quiero ser un gran santo -confesó una vez- pero me resisto a privarme de todas las sensaciones que experimentan los pecadores”. Es por esta bipolar tensión de nuestro interior por lo que encontramos tan duro esclarecer opciones morales. Queremos las cosas correctas pero, no menos, muchas de las censurables. Cada elección supone una renuncia, y así la lucha entre el santo y el pecador que llevamos dentro se manifiesta con frecuencia en nuestra incapacidad para llevar a cabo opciones difíciles.

Pero no sentimos esta tensión solo en nuestra lucha por esclarecer decisiones morales; lo sentimos diariamente en nuestras espontáneas reacciones a situaciones que nos afectan adversamente. Dicho simplemente: cada vez que otros influyen de forma negativa, estamos bandeándonos entre ser mezquinos y bondadosos, rencorosos e indulgentes.

Por ejemplo, todos nosotros hemos tenido esta clase de experiencia. Estamos en el trabajo y en un buen estado emocional, teniendo pensamientos de paz y compañerismo, fomentando sentimientos de colaboración, sin desear mal a nadie, cuando de pronto un compañero de trabajo entra y, sin ninguna razón, nos ofende o insulta de alguna manera. En un instante, todo nuestro mundo interior se revuelve: una puerta se cierra de golpe y nosotros empezamos a sentir frialdad y rencor, pensando cualquier cosa menos piropos, mientras manifiestamente nos volvemos otras personas: pasando de ser amables a avivar rencor, de ser santos a fomentar sentimientos de venganza.

¿Cuál es nuestra verdadera persona? ¿Qué somos en realidad, santos con un gran corazón, o mezquinos y rencorosos? Al parecer, somos ambas cosas: santos y pecadores, puesto que tanto la bondad como el orgullo corren por nosotros.

Curiosamente, no siempre reaccionamos del mismo modo. A veces, ante un desaire, insulto o incluso ataque o injusticia, reaccionamos con paciencia, comprensión y disculpa, ¿por qué? ¿Qué es lo que cambia la química? ¿Por qué a veces respondemos a una mezquindad con un gran corazón, y otras con encono? Después de todo, no sabemos la razón, eso es parte del misterio de la libertad humana. Ciertos factores, desde luego, actúan dentro; por ejemplo, si nos hallamos en un buen espacio interior cuando somos ignorados, desairados o tratados groseramente, estamos más dispuestos a reaccionar con paciencia y comprensión, con un gran corazón. Por el contrario, si nos sentimos cansados, tensos y faltos de amor y estima, estamos prontos a reaccionar negativamente, y devolvemos rencor por rencor.

Por eso, si queremos aprender a entendernos a nosotros mismos, debemos aprender a abrirnos a todas nuestras reacciones emocionales y a aceptarlas. Conocer y acoger nuestras emociones es la clave para entendernos, por ello, necesitamos aprender a escuchar a nuestras emociones si queremos crecer como personas. Hay una creencia básica en la que debo confiar absolutamente para comprenderme a mí mismo mediante la comprensión de mis emociones, y es la siguiente: Nadie más

que yo puede causar o ser responsable de mis emociones. Pero lo cierto es que nos sentimos mejor atribuyendo nuestras emociones a otras personas. “Me has hecho enfadar...Me has dado miedo...Has hecho que me vuelva celoso...”. Y la verdad es que tú no puedes hacerme nada de eso. Lo único que puedes es estimular las emociones que ya están en mí esperando ser activadas. La diferencia entre causar y estimular las emociones no es un simple juego de palabras; es importante además aceptar la verdad que encierra. Si yo creo que tú puedes hacerme enfadar, entonces, cuando me enfade, me limitaré a culparte de ello y a cargarte a ti con el problema, y nuestro encuentro no me habrá enseñado nada. Lo único que concluiré es que tú has sido el culpable de mi enfado. Y ya no necesitaré hacerme pregunta alguna sobre mí mismo, porque habré descargado en ti la responsabilidad del asunto.

Si acepto la tesis de que los otros sólo pueden estimular emociones ya presentes en mí de forma latente, cualquier experiencia que produzca esas emociones será una experiencia de aprendizaje. Y entonces me preguntaré: ¿Por qué tenía tanto miedo? ¿Por qué me sentí amenazado por el comentario? ¿Por qué me enfadé tanto? ¿No sería mi enfado una forma encubierta de guardar las apariencias? Había ya algo dentro de mí que este incidente sacó a la luz. Pero ¿qué era ese algo? Las personas realmente responsables se relacionan con sus emociones de una manera positiva y ya no se permiten el fácil recurso de juzgar y condenar a los demás. Serán personas que podrán crecer a medida que estén cada vez más en contacto consigo mismas.

Lo importante es darse cuenta de que cada una de nuestras reacciones emocionales nos dice algo acerca de nosotros mismos. Debemos aprender a no descargar en los demás la responsabilidad de estas reacciones, prefiriendo culparles a ellos en lugar de aprender algo sobre nosotros mismos. Cuando yo reaccione emocionalmente, sé que no todos reaccionarán de la misma manera. No todos tienen en su interior las mismas emociones que yo. Cuando se trata con muchas personas, hay una gran variedad de reacciones emocionales: esas personas son diferentes, sienten diferentes necesidades, tienen un diferente pasado y persiguen diferentes objetivos. Consiguientemente, sus reacciones emocionales son también diferentes, en función de lo

que haya dentro de cada una de ellas. Lo más que yo puedo hacer es estimular esas emociones. De modo análogo, si deseo saber algo acerca de mí mismo, de mis necesidades, de mi auto-imagen, de mi sensibilidad, de mis condicionamientos psicológicos y de mis valores, entonces tengo que escuchar mis propias emociones y aprender de ellas.

Evidentemente, la no expresión de las emociones es sumamente habitual. Muchas emociones humanas, aun reconocidas interiormente, no se expresan nunca (por ejemplo: “jamás permitiré que sepa que estoy celoso”). Hay dos razones fundamentales para no expresar los sentimientos reconocidos. La primera es que podemos dudar de que los demás los entiendan. Seguramente les entrarían dudas sobre nosotros mismos, y hasta es posible que llegaran a cuestionar nuestra cordura o nuestra integridad. Esta duda invade esa sensible zona que hay en nosotros y que constituye el centro de la conducta y la existencia humanas: nuestra propia auto-imagen y la consiguiente autoaceptación, autoestima y autocomplacencia. El segundo motivo posible para no expresar las emociones resulta aún más alarmante: tememos que las emociones que admitamos puedan emplearse contra nosotros, ya sea de manera irreflexiva, ya sea por pura crueldad. En cualquier caso, los demás pueden emplearlas, y aun cuando no las empleen de manera explícita, siempre podremos preguntarnos si no se están compadeciendo de nosotros, si no nos tendrán miedo, o si no se estarán distanciando de nosotros. Nos preguntaremos si sus reacciones no son consecuencia de los sentimientos que les hemos confiado.

Pero, sea como sea, en definitiva, en todo esto actúan realidades más profundas, más allá de nuestro bienestar emocional de un día determinado. Nuestra reacción ante una situación determinada, con simpatía o con rencor, depende de algo más. Los Padres de la Iglesia tenían un concepto y un nombre para esto. Ellos creían que cada uno de nosotros tiene dos almas: una grande y otra pequeña; y la manera como reaccionamos a cualquier situación depende mayormente de con qué alma pensamos y actuamos en ese momento. Así que, si recibo un insulto o una injuria con mi alma grande, me encuentro más dispuesto a tomarlo con paciencia, comprensión y perdón. Por el contrario, si recibo un insulto o daño cuando está actuando mi alma pequeña, estoy más pronto a responder con mezquindad, frialdad y rencor. Y, para los Padres de la Iglesia, ambas

almas están dentro de nosotros y son reales; así que somos de gran corazón a la vez que mezquinos; somos santos a la vez que pecadores.

Pero debemos tener cuidado para no entender esto dualísticamente. Afirmando que tenemos dos almas, una grande y otra pequeña, los Padres de la Iglesia no están enseñando una variación de un viejo dualismo, a saber, que hay dentro de nosotros dos principios innatos, uno bueno y otro malo, luchando constantemente por controlar nuestros corazones y almas. Esa clase de lucha entra de hecho en nosotros, pero no se da entre dos principios separados.

El santo y el pecador que hay dentro de nosotros no son dos entidades separadas. Más bien sucede que el santo que hay en nosotros, el alma grande, es no solo nuestra verdadera identidad sino nuestra única identidad. El pecador que hay dentro de nosotros, el alma pequeña, no es una persona separada o una fuerza moral separada que libra perpetua lucha contra el santo; es simplemente la parte dañada, enferma, herida, esa parte del santo que ha sido maldita y nunca bendecida propiamente.

Nuestra dañada identidad no debería ser demonizada ni maldecida de nuevo; más bien necesita ser amparada y bendecida. Necesita ser conocida y acogida con mucho amor para ser entendida y comprendida. Entonces dejará de ser mezquina y rencorosa ante cualquier adversidad.

En definitiva, cuando cada uno de nosotros se pregunta sobre sí mismo: ¿quién soy yo?, sentimos que la vulnerabilidad nos caracteriza, la realidad es que 'yo siempre soy un enigma para mi mismo'. En muchas ocasiones y de diversas maneras nos preguntamos a lo largo de la vida quiénes somos y cómo queremos ser.

Y dicho todo esto, vamos a indagar en ello dejándonos guiar por la espiritualidad de la debilidad de San Pablo. La expresión de San Pablo: *¡pobre de mi, quién me libraré de este cuerpo que me lleva a la muerte! (Rm 7, 24)* nos ha servido en tantas

oportunidades para hacer referencia a una experiencia personal y a la vez universal, la experiencia de la debilidad, que no respeta credos ni naciones, que no le ha sido, ni le será ahorrada a ningún ser humano, porque simplemente es una manifestación de su contingencia y creatureidad. Nacemos en el más absoluto desvalimiento y por lo general, llegamos al final de nuestros días experimentando dolorosamente ese mismo desvalimiento, sea por una enfermedad que nos invalida o que lentamente nos consume, o por el paso del tiempo que va dejando en nuestro cuerpo su huella inexorable...

Sin embargo, aunque la experiencia de la debilidad física, corporal, pueda ser muy grande, mayor y más estremecedora aún es siempre la experiencia de la debilidad moral... ¡Cuando experimentamos que ya no podemos más! ¡No podemos realizar lo que está ante nosotros como ideal! No podemos cumplir con nuestros propósitos, no podemos llevar a cabo nuestras resoluciones. No podemos complacer a nuestros seres queridos, no podemos seguir más los dictados de nuestra conciencia, de nuestro yo mejor. ¡Sencillamente no podemos más! Sentimos el peso del cansancio, de la soledad, de la fatiga, el desánimo, la debilidad, la superficialidad, el desgaste de nuestra voluntad y de nuestro corazón ante la tentación que nos acecha, ante una dificultad sostenida, que nos predisponen a escapar o a ceder, más que a resistirla.

Esta experiencia que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida, conoce épocas en las que se condensa dolorosamente y nos empuja a buscar respuestas: ¿Por qué? ¿Por qué el fracaso o la incompreensión, por qué la injusticia o la ingratitud, por qué la falta de dominio, la susceptibilidad, la envidia, el desamor, la falta de virtud, sí, en definitiva, por qué el pecado? ¿Y además, por qué si nuestra vida como creyentes desea estar permanentemente orientada a la virtud? ¿Por qué *no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero?* (Rm. 7, 19). Este dilema de Pablo, es también nuestro propio dilema, el que nos impulsa a buscar una respuesta que de sentido a este aparente contrasentido en nuestra vida. Por cierto, no se trata de una pregunta de poca importancia. En su respuesta se juega nuestra postura íntima y decisiva ante Dios. ¿Quién es para mí, qué represento para Él, qué espera de mí y qué no espera..., cómo es mi respuesta ante él, cómo entiende mi debilidad?

La pregunta crucial es: ¿Qué hacer con la propia debilidad? Esa que se experimenta dolorosa, sí, hasta vergonzosamente en el fuero interno. ¿Qué hacer para que no nos aplaste, ni nos desanime, para que no nos desvalorice ni nos canse, qué hacer para que no nos quite autoridad ante los demás, para que no nos enferme o nos amargue? Si cada uno ha de ser tratado conforme a sus obras, ¿cómo es posible que sufra un justo, que sus esfuerzos no sean coronados con la virtud, sino con la experiencia de la debilidad? Si cada quien se esfuerza por dar lo mejor de sí, ¿por qué esta cosecha y no los éxitos, las alabanzas, las bendiciones, el reconocimiento, la satisfacción ante la tarea cumplida, la paz...?

Hay tantas formas de enfrentar esta pregunta por el sentido de la debilidad o de la pequeñez en nuestras vidas: Hay quienes elegantemente la minimizan, la trivializan para no tener que sufrirla. La convierten en una broma simpática, en una anécdota más. Hay otros que no la toleran, que la niegan porque no pueden soportar la evidencia de la impotencia, inevitablemente asociada a la minusvalía de “no ser capaz”. También están aquellos que la reprimen y le quitan derecho a expresarse con libertad, que la ahogan con pensamientos religiosos, con ilusiones de mayor virtud. O aquellos que se entregan sin restricción a la amargura por el triste resultado de la autoevaluación o de la evaluación de los demás que conlleva la experiencia de la incapacidad.

Si la debilidad no se puede asumir correctamente, cada una de estas formas de responder, tiene sus consecuencias, que van desde las enfermedades del cuerpo y del alma, hasta las compensaciones y los excesos, o el cultivo solapado de ciertas “originalidades” y privilegios... todo lo que pueda hacerme experimentar que valgo, que soy especial, que me va bien, que puedo, que signifique algo para los demás, que al fin y al cabo no soy tan malo como parece... ¡Qué difícil resulta aceptar nuestros propios límites con honestidad! Reconocer con hidalguía lo que podemos y lo que no. Soportar con valentía la tensión interna entre el reconocimiento de ese “barro” del que estamos hechos, y a la vez esa tendencia hacia lo ilimitado, hacia lo eterno, hacia la perfección y la plenitud.



No aceptar lo débil, lo vulnerable, sí, incluso lo pecaminoso y defectuoso en nuestra vida, es no pocas veces, la causa de enfermedades físicas y psicológicas, de complejos y de stress. Así lo constata José Kentenich en su larga experiencia como guía espiritual de laicos y consagrados:

*...un sinfín de enfermedades neuróticas: tienen su origen en el hecho de que el hombre contemporáneo no es capaz de asimilar psíquicamente: que tenga un cuerpo, y por lo tanto, que tiene límites; que sea sexuado y que, por lo tanto no es perfecto en sí mismo y necesita ser complementado; que sea un ser comunitario y, por lo tanto, que depende de los demás.*

*El hombre es un ser limítrofe en un doble sentido. Por una parte, posee límites que son la consecuencia de su estructura de ser; y, sin embargo, por otra parte, con sus limitaciones se proyecta y abarca todas las esferas del ser. Si el hombre padece ya tantas enfermedades neuróticas a causa de sus límites, cuánto más aparecerán estas si cavamos más hondo y no sólo constatamos limitaciones derivadas de la estructura del ser, sino también debilidad moral, incluso, hasta el pecado y el pecado grave.*

*Por eso se comprende que es tarea de cada creyente, el aprender a manejar mejor su sentimiento de culpa y su necesidad de castigo y de no reprimirlos. De lo contrario deben suponer que el cuerpo y el alma tengan que pagar la cuenta. La culpa y la debilidad no comprendidas y no reconocidas son caldo de cultivo de muchísimas enfermedades del cuerpo y del alma (José Kentenich, *Desafíos de nuestro tiempo*).*

¿No arrastran nuestras familias y comunidades en sus miembros un sinfín de enfermedades que nunca terminan de sanar, cuyo origen no resulta claro para ningún especialista? ¿No son las cuentas de exámenes, médicos y medicamentos –en ocasiones- más altas incluso que las de alimentación? ¿No nos expone la vida familiar y comunitaria a una constante

comparación, en ocasiones incluso a una innecesaria competencia, a una especie de manía de validación y de reconocimiento?

*Si concentro todas mis fuerzas en no ensuciar mi cuello blanco -continúa diciendo José Kentenich- no seré nunca un hombre religioso, ni siquiera tocaré la esfera de lo religioso. Dios quiere nuestra dependencia filial llena de afecto. Y, normalmente, no aprendemos la dependencia de Dios si no cometemos “tonterías”. Desde luego, me esfuerzo por no cometerlas. Pero es algo muy distinto a ese “bloquearse”, a ese “por ningún motivo”. Esta actitud representa al hombre que está enfermo de moralismo, es el eticista, el que ha reprimido lo religioso: sólo se mueve en el ámbito del mundo ético y no quiere salir de allí (José Kentenich, Desafíos de nuestro tiempo).*

Qué distinto se nos presenta San Pablo, pero qué humano a la vez. Sin embargo, su honestidad es demoledora. Tanto como conoce sus méritos, es consciente de su debilidad, de su pecado, de su pequeñez. Sin duda la experiencia Damasco es la hora de su conversión, el momento en que se define y se reorienta su relación con Dios. Esta experiencia que literalmente lo tiró por tierra que lo hizo morder el polvo, lo ayudó a volver en sí, y a saborear su condición de criatura, la de necesitado de misericordia, la de hijo, digno de la gratuidad de Dios... Sin esta condición, no hay lugar en la vida para tal manifestación. Si podemos solos, si todo nos resulta, si el éxito nos confunde y los hombres nos aplauden, si basta con nuestra fuerza humana, con nuestro ingenio y talento ¿dónde hay lugar para la manifestación de Dios?

¿No es este el drama del tiempo actual, el drama de todos los tiempos? Ya lo decía la serpiente en el Edén: *y seréis como dioses (Gn 3,4)*. Es la tentación de no necesitar más a Dios, de creernos capaces de reemplazarlo por nuestro criterio, nuestra ciencia, nuestro bienestar, nuestra creatividad, nuestras estrategias, nuestros seguros contra catástrofes, enfermedades, terceros y cuartos..., es la que también en la esfera personal, lo obliga -por decir así- a usar todo su ingenio para hacernos caer en cuenta, para regalarnos infinidad de veces una nueva oportunidad de experimentar nuestra debilidad, de

experimentar nuestra necesidad de Él. Porque cuando Dios permite en nuestra vida la experiencia abrumadora de nuestro error, de nuestra limitación, de nuestra pobreza y pequeñez, nos está regalando la oportunidad de regresar a su propio corazón.

¡Cuántos intentos se deben hacer hasta conseguirlo! y nunca el retorno es del todo definitivo. Por lo general es un largo proceso muchas veces entorpecido por nuestras vivencias previas o anteriores, por nuestra vitalidad que nos hace ponernos de pie demasiado rápido, por nuestro carácter -en extremo melancólico o en exceso colérico- que reacciona desde lo meramente humano, por nuestros complejos de grandeza o de inferioridad, etc. Son pocos los que han perseverado en la prueba, hasta experimentar irracionalmente la gratuidad del amor, la fuerza incontenible de la misericordia, y pocos también los que permanecen en esta experiencia salvadora, liberadora.

Y curiosamente, para experimentar esta misericordia, es necesario ser digno de ella, es decir, no tener más méritos que necesitarla. Esta es también la conclusión a la que llega San Pablo, confrontado de manera aguda con su debilidad: *Y por eso, para que no me engría con la sublimidad de estas revelaciones, fue dado un aguijón a mi carne, un ángel de Satanás que me abofetea para que no me engría. Por este motivo tres veces rogué al Señor que se alejase de mi, pero él me dijo: “Mi gracia te basta, que mi fuerza se muestra perfecta en la flaqueza”. Por tanto, con sumo gusto seguiré gloriándome sobre todo en mis flaquezas, para que habite en mi la fuerza de Cristo. Por eso me complazco en mis flaquezas, en las injurias, en las necesidades, en las persecuciones y las angustias sufridas por Cristo; pues, cuando soy débil, es cuando soy fuerte (2 Cor 12, 7-10).*

André Louf en sus meditaciones en el libro “A merced de su gracia” escribe al respecto: *¿Tuvo miedo San Pablo ante su debilidad? ¿Le es intolerable su imagen? Jesús no cede sin embargo. No se le suprime la tentación a San Pablo, porque le es mucho más provechoso permanecer en ella para que aprenda lo que el poder de Dios es capaz de hacer en el corazón de*

*la debilidad. Ni la fuerza de Pablo, ni su victoria personal tienen importancia, únicamente su perseverancia en la tentación, y al mismo tiempo en la gracia. La gracia no viene a injertarse en nuestra fuerza o en nuestra virtud, sino sólo en nuestra debilidad. Entonces ella sola es suficiente. Somos fuertes cuando nuestra debilidad se nos hace evidente. Es el lugar bendito en el que la gracia de Jesús puede sorprendernos e invadirnos. (...) Pensamos inconscientemente que hay que buscar la santidad en la dirección opuesta al pecado, y contamos con Dios para que su amor nos libere de la debilidad y del mal, y nos permita así alcanzar la santidad. Pero Dios no actúa con nosotros de esa manera. La santidad no se encuentra en el extremo opuesto de la tentación, sino en el corazón mismo de la tentación. No nos espera más allá de nuestra debilidad sino en el interior mismo de ella. Escapar de la debilidad sería escapar del poder de Dios que sólo actúa en ella. Tenemos que aprender a permanecer en nuestra debilidad al mismo tiempo que entregados a la misericordia de Dios. Sólo en nuestra debilidad somos vulnerables al amor de Dios y a su poder. Permanecer en la tentación y en la debilidad es el único camino para entrar en contacto con la gracia y para convertirse en milagro de la misericordia de Dios.*

Este es el secreto que hace comprensible la confesión de Pablo: *¡Por lo tanto con sumo gusto seguiré gloriándome sobre todo en mis flaquezas, para que habite en mí la fuerza de Cristo! Por eso me complazco en mis flaquezas, en las injurias, en las necesidades, en las persecuciones y en las angustias sufridas por Cristo; pues cuando estoy débil, es cuando soy fuerte (2 Cor. 12, 9).* Su debilidad lo ha hecho vulnerable al amor de Dios y a su poder.

Los días que permaneció en Damasco, sin ver, ni comer, ni beber, el tiempo que perseveró en ese dolor agudo que lo llevó a confesarse *el último de los elegidos, como un aborto (1 Cor. 15,8)* revelan cómo y en qué medida experimentó su miseria y pequeñez. No huyó de ella sino que la sufrió en silencio y dejó que se desplegara en ella la fuerza de la misericordia de Dios que no vino a llamar a los justos sino a los pecadores. Pablo no da vuelta a la hoja a continuación, como queriendo olvidar rápidamente ese episodio en su vida, por el contrario, lo recuerda una y otra vez, no para desmoralizarse o por el placer de sufrir, sino porque es allí, en esa circunstancia donde descubre que donde abundó el pecado, sobreabunda el amor de Dios.

Porque finalmente se trata justamente de esto, de que la fuerza de Cristo habite en nosotros, *pues cuando estoy débil, es cuando soy fuerte*. ¿Pero qué mayor garantía de que es su gracia la que nos sostiene y se regala a través nuestro sino nuestra pobreza y pequeñez? Quien no ha tenido la oportunidad de llegar hasta el final de esta experiencia -la de la propia debilidad en su vida- construye aún sobre arena, permanece expuesto a las angustias de la subsistencia cotidiana, está todavía demasiado centrado en sí mismo, pendiente de sus logros, ahogado en sus criterios personales, incapacitado de llevar a cabo los encargos divinos porque no confía en su gracia, necesitado –por lo tanto- de conversión.

Y dice José Kentenich a este respecto: *A la larga, solamente podremos soportar la experiencia de la pequeñez si simultáneamente tenemos la vivencia de la entrega a un Tú grande. Por consiguiente, casi podemos decir: la vivencia de la pequeñez debe ser completada por la vivencia de la grandeza.*

*Esta es precisamente la gran realidad; que yo pierda totalmente mi centro de gravedad. Esto quiere decir, debo trasladar mi centro de gravedad fuera de mí. Cuánto tiempo necesitamos hasta que nos hemos perdido en un tú, hasta que el tú haya llegado a ser el centro de mi ser, de mi vida, de mi actuar; hasta que el tú determine realmente mi sentimiento de vida.*

*Mirad, cuando el tú, cuando Dios es el centro de gravedad, recién entonces comprenderéis lo que quiere decir: la piedad filial (o infancia espiritual) consiste en la pequeñez y la grandeza. (...) En la experiencia del desamparo, pero también en la experiencia de la dependencia y de la adhesión.*

Esto supone también una cuota grande de humildad, entendida como esa actitud que nos capacita y motiva, basados en un clarísimo y veraz conocimiento de nosotros mismos y de Dios, de estimarnos -separados de Dios- como poca cosa, y de estimarnos en unión con Él, como personas de un gran valor y grandeza. Sí, es necesario llegar a ser milagros de humildad,

no sólo en el de complacernos en nuestra propia debilidad, sino también en complacernos en que otros conozcan nuestra debilidad y nos traten de acuerdo a ella. Sólo así es posible llegar a ser además un milagro de confianza, de paciencia y de amor. En la medida en que realmente me experimento en mi debilidad, entonces, todo mi ser me impulsa hacia la profundidad de Dios. Y entonces, sé que la fuerza divina debe desposarse con mi impotencia, con mi debilidad. Me glorío en mi debilidad, porque así se manifiesta en mí la fuerza de Cristo.

Todos estos son contrastes que nos hablan de ese orden nuevo que viene a instaurar el Señor, cuando nos exhorta: *si no cambiáis y os hacéis como niños (Lc. 18, 17)*. Porque sólo en el amor, en la experiencia del perdón, del ser amados y contenidos en nuestra debilidad -como lo experimentan los niños- es posible aceptar y comprender que la debilidad ante Dios es una ventaja, la ventaja del hijo sobre el corazón de su Padre.

De esta profunda vivencia, nace el reconocimiento lúcido de Pablo que nos dirá más tarde cuáles son las categorías con las que Dios escoge a los suyos y les confía una misión: *¡Mirad hermanos, quiénes habéis sido llamados! No hay muchos sabios según la carne ni muchos poderosos, ni muchos de la nobleza. Ha escogido Dios, más bien lo necio del mundo, para confundir a los sabios. Y ha escogido Dios lo débil del mundo, para confundir lo fuerte. Lo plebeyo y despreciable del mundo ha escogido Dios; lo que no es, para reducir a la nada lo que es. Para que ningún mortal se gloríe en la presencia de Dios. De él os viene que estéis en Cristo Jesús, al cual hizo Dios para nosotros sabiduría de origen divino, justicia, santificación y redención, a fin de que, como dice la escritura, el que se gloríe gloríese en el Señor (1 Cor. 1,26)*

¿No pertenece cada cristiano a esta porción de los elegidos? Cada uno de nosotros podría dar testimonio -como Pablo- de las ocasiones en las que el Señor nos ha permitido experimentar nuestra pequeñez, gozosa y dolorosamente a la vez. Y así, percibimos cómo en esta vivencia se juega nuestra postura íntima y decisiva ante Él. En la pequeñez radica pues el secreto

de nuestra grandeza. La pequeñez condiciona y despierta nuestra grandeza en Dios. Por eso, humildad, entrega, confianza.  
*¡Todo lo puedo en aquel que me conforta!*

**Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Qué puedo compartir de los sentimientos, experiencias y situación en la que me encuentro tras las 11 charlas escuchadas?
- 2.- ¿Qué puedo compartir de mi experiencia de debilidad y de la frase *Todo lo puedo en Aquel que me conforta?*

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 12ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 15-11-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

El último día hicimos hincapié en el Amor Incondicional de Dios y dijimos que se manifiesta en nuestra debilidad, tomando como guía a San Pablo. Antes de pasar adelante, siguiendo con el tema de nuestras heridas, me gustaría que nos detuviésemos hoy en un aspecto importante al que nos conduce la meditación y es el vivir el ahora, el momento presente. Hablar de ello puede ser una manera de darnos anchura y de motivarnos en el trabajo de la atención plena que supone una buena meditación.

Vamos a ver cómo este tema de tanta actualidad hoy en día en todos los círculos de espiritualidad, tiene ya una larga trayectoria en nuestra tradición cristiana.

Nos dice J.P. de Caussade (s.j. del s. XVIII) en su *Tratado del Santo abandono a la Providencia divina*:

*En aquella época se reconocía que cada momento trae consigo un deber que hay que cumplir con fidelidad, y eso bastaba para los espirituales de entonces.*

*Toda su atención se concentraba en ello momento a momento, a semejanza de la aguja que marca las horas y que, cada minuto responde al espacio que debe recorrer.*

*El espíritu de aquellos hombres, movido sin cesar por el impulso divino, se encontraba insensiblemente orientado hacia el nuevo objeto que se ofrecía a ellos, según Dios lo quería, a cada hora del día.*



*Los deberes de cada momento son las sombras bajo las cuales se oculta la acción divina...*

*Así... los deberes de cada instante, bajo sus oscuras apariencias, ocultan la verdad del querer divino, único que merece nuestra atención.*

*... ¿Qué descubren en ellos bajo la apariencia común de los acontecimientos que los van llenando? Lo que se ve de fuera es semejante a lo que ocurre a los demás; pero lo invisible que la fe descubre y discierne en ellos es nada menos que Dios obrando grandes maravillas.*

*¡Oh pan de los ángeles, maná celestial, perla evangélica, ‘sacramento del momento presente’!*

Con este texto clásico podemos comprobar que eso de lo que tanto se habla hoy en día -vivir el ahora, vivir el presente- es algo que forma parte de nuestra tradición espiritual.

Una de las condiciones indispensables para conquistar la libertad, la mirada interior, en definitiva, para conocernos a nosotros mismos y que se nos revele el Amor Incondicional de Dios, es la capacidad de vivir el momento presente. Es este tema absolutamente fundamental para vivir la vida con penetración y sabiduría.

Y ahí va la primera observación: no podemos ejercer auténticamente nuestra libertad si no es en el instante presente. Carecemos de toda influencia sobre el pasado, del que no podemos cambiar ni una coma; cualquier escenario imaginario sobre el que intentemos revivir algún hecho pasado del que nos arrepentimos o que consideramos un descalabro (debería de haber hecho esto o aquello...) cae por su propio peso: no es posible echar marcha atrás en el tiempo. Sólo hay un acto de libertad que podamos plantear con respecto a nuestro pasado: aceptarlo tal como es y ponerlo confiadamente en manos de Dios.

Tampoco somos capaces de dominar nuestro futuro: sabemos muy bien que, independientemente de cuáles sean nuestras previsiones, planes y promesas, basta muy poco para que nada salga como pensábamos. Es imposible programar la vida; sólo nos queda acogerla un instante tras otro.

A fin de cuentas, lo único que nos pertenece es el momento actual: sólo en este medio nos podemos plantear actos libres; sólo en el instante presente establecemos un auténtico contacto con la realidad; sólo en el ahora nos podemos relacionar con Dios.

Existe la posibilidad de entender trágicamente el carácter fugaz del momento actual o el hecho de que ni el pasado ni el futuro nos pertenezcan. Pero, desde la perspectiva de la fe y la esperanza cristianas, el momento presente se revela ante nosotros como un tesoro de gracia y de inmenso consuelo.

En primer lugar, el “ahora” es el de la presencia de Dios: *yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo (Mt. 28,20)*. Dios es el eterno presente, el eterno Viviente. Tenemos que convencernos de que cada instante, sea cual sea su contenido, está lleno de la presencia de Dios y supone la posibilidad de la comunión con Dios. Nuestra relación con Dios no se establece en el pasado ni en el futuro, sino mediante la aceptación de cada instante como el lugar de su presencia, el medio en el que se da a nosotros. Cada segundo constituye un momento de comunión con la eternidad; en cierto sentido, contiene la eternidad. En lugar de proyectarnos constantemente sobre el pasado o el futuro, deberíamos aprender a vivir cada momento como suficiente en sí mismo, como plenitud de existencia, porque en él está Dios; y, si Dios está en él, no nos falta nada.

Una breve historieta:

*Se acercó al Maestro, vestido con ropas sannyasi y hablando el lenguaje de los sannyasi (el sannyasi es un asceta, un renunciante hindú): “He estado buscando a Dios durante años. Dejé mi casa y he estado buscándolo en todas las partes donde Él mismo ha dicho que está: en lo alto de los montes, en el centro del desierto, en el silencio de los monasterios y en las chozas de los pobres”.*

*“¿Y lo has encontrado?”, le preguntó el Maestro.*

*“Sería un engreído y un mentiroso si dijera que sí. No; no lo he encontrado. ¿Y tú?”.*

*¿Qué podía responderle el Maestro? El sol poniente inundaba la habitación con sus rayos de luz dorada. Centenares de gorriones gorjeaban felices en el exterior, sobre las ramas de una higuera cercana. A lo lejos podía oírse el peculiar ruido de la carretera. Un mosquito zumbaba cerca de su oreja, avisando que estaba a punto de atacar... Y sin embargo, aquel buen hombre podía sentarse allí y decir que no había encontrado a Dios, que aún estaba buscándolo. Al cabo de un rato, decepcionado, salió de la habitación del Maestro y se fue a buscar a otra parte.*

Deja de buscar. No hay nada que buscar. Sólo tienes que estar tranquilo, abrir tus ojos y mirar. No puedes dejar de verlo.

Nuestra sensación de vacío o frustración, esa impresión de que carecemos de esto o aquello, proviene a menudo del hecho de vivir en el pasado (entre lamentos y decepciones) o en el futuro (cargados de temores o vanas esperanzas), en lugar de habitar cada segundo acogiéndolo tal como es, es decir, lleno de una presencia de Dios que -si nos unimos a ella con fe- nos fortalece y sostiene. Como dice el salmo 144, *los ojos de todos te están aguardando Señor, se dirigen expectantes a ti, y tú les das la comida a su tiempo. Abres tu la mano y sacias de favores a todo viviente.*

Desde una perspectiva cristiana, esta realidad de la gracia del momento presente es muy liberadora. Por muy desastroso que haya sido mi pasado, por muy incierto que parezca mi futuro, *ahora*, con un acto de fe, de confianza y abandono, puedo ponerme en contacto con Dios: Dios eternamente presente, eternamente joven, eternamente nuevo, a quien pertenecen mi pasado y mi futuro, y que puede perdonarlo todo, purificarlo todo, renovarlo todo... *El Señor tu Dios en medio de ti, es un salvador poderoso. Dará saltos de alegría por ti, su amor te renovará, por tu causa danzará y se regocijará, como en los días de fiesta (Sof. 3,17).*

En el momento presente, a causa de ese amor infinitamente misericordioso con que me ama el Padre, siempre cuento con la posibilidad de volver a empezar de cero, sin que el pasado (por lamentable que haya sido) me lo impida, y sin que el futuro (aunque parezca oscuro) me atormente. Mi pasado está en manos del Dios Rico en Misericordia, que puede sacar provecho de todo, tanto de lo bueno como de lo malo, y mi porvenir en manos de Su Providencia, que no se olvidará de mí.

“Los hindúes han creado una encantadora imagen para describir la relación entre Dios y su Creación. Dios “danza” su Creación. Él es su bailarín; su Creación es la danza. La danza es diferente del bailarín; y, sin embargo, no tiene existencia posible con independencia de El. No es algo que se pueda encerrar en una caja y llevárselo a casa. En el momento en que el bailarín se detiene, la danza deja de existir.

En su búsqueda de Dios, el hombre piensa demasiado, reflexiona demasiado, habla demasiado. Incluso cuando contempla esta danza que llamamos Creación, está todo el tiempo pensando, hablando (consigo mismo o con los demás), reflexionando, analizando, filosofando. Palabras, palabras, palabras... Ruido, ruido, ruido...

Guarda silencio y mira la danza. Sencillamente, mira: una estrella, una flor, una hoja marchita, un pájaro, una piedra... Cualquier fragmento de la danza sirve. Mira. Escucha. Huele. Toca. Saborea. Y seguramente no tardarás en verle a él, al Bailarín en persona.

*El discípulo se quejaba constantemente a su Maestro Zen: “No haces más que ocultarme el secreto último del Zen”. Y se resistía a creer las consignas negativas del Maestro. Un día, el Maestro se lo llevó a pasear con él por el monte. Mientras paseaban, oyeron cantar a un pájaro.*

*“¿Has oído el canto de ese pájaro?”, le preguntó el Maestro.*

*“Sí”, respondió el discípulo.*

*“Bien; ahora ya sabes que no te he estado ocultando nada”.*

*“Sí”, asintió. el discípulo.*

Si realmente has oído cantar a un pájaro, si realmente has visto un árbol..., deberías saber (más allá de las palabras y los conceptos).

¿Qué dices? ¿Que has oído cantar a docenas de pájaros y has visto centenares de árboles? Ya. Pero lo que has visto ¿era el árbol o su descripción? Cuando miras un árbol y ves un árbol, no has visto realmente el árbol. Cuando miras un árbol y ves un milagro, entonces, por fin, has visto un árbol. ¿Alguna vez tu corazón se ha llenado de muda admiración cuando has oído el canto de un pájaro?”.

Esta actitud de fe, de confianza es sumamente valiosa, pues evita que vivamos como tantas personas que sufren una permanente insatisfacción, sintiéndose “ahogados” entre un pasado que les pesa y un futuro que les inquieta. Por el contrario, vivir el instante presente ensancha el corazón.

En los tratados de espiritualidad se suele hablar de las etapas de la vida interior: los grados de la escala de virtudes o los peldaños de la escalera hacia la perfección; según cada autor, se enumeran tres, siete, doce o cualquier otra cifra. Sin duda, hay mucho que aprender de estas consideraciones, sea de los doce grados de la humildad de la regla de San Benito, sea de la descripción de las siete moradas de Santa Teresa de Jesús.

Sin embargo, la experiencia, creo yo, nos va enseñando a ver las cosas de otra manera. Aunque suene un poco a broma, habría quizás que decir que la escalera hacia la perfección no tiene más que un peldaño: el que subo *hoy*. Sin preocuparme ni del pasado ni del futuro, *hoy* me decido a creer, *hoy* me decido a poner toda mi confianza en Dios, *hoy* elijo amar a Dios y al prójimo. E, independientemente del resultado de mis buenos propósitos, sean un éxito o un fracaso, al día siguiente -que es un nuevo *hoy* que me regala la paciencia divina- vuelvo a empezar. Y así incansablemente, sin intentar medir mis progresos y sin querer saber dónde me encuentro. Sin desanimarme por los reveses ni vanagloriarme de mis logros; sin contar únicamente con mis propias fuerzas, sino sólo con la fidelidad del Señor.

San Pablo describe así esta actitud fundamental de la vida espiritual:

*Yo, hermanos, no me hago ilusiones de haber alcanzado la meta; pero eso, olvidando lo que he dejado atrás, me lanzo de lleno a la consecución de lo que está delante y corro hacia la meta, hacia el premio al que Dios me llama desde lo*

*alto por medio de Cristo Jesús. Esto deberíamos pensar cuantos presumimos de maduros en la fe. Y si pensáis de modo diferente, que Dios os haga ver claro también esto. En todo caso, permanezcamos firmes en lo que hemos alcanzado (Filp. 3, 13-16).*

Estas palabras dan cuerpo a un aspecto fundamental de la espiritualidad monástica. San Antonio de Egipto, padre de la vida monástica (que vivió 105 años y a los 100 decía: “aún no he empezado a convertirme”), repetía sin cesar estas frases de San Pablo, según cuenta su biógrafo, San Atanasio, quien añade: “También recordaba las palabras de Elías: *El Señor vive en quien hoy está junto a mí*; y señalaba que, al decir *hoy*, Elías no tenía en cuenta el tiempo pasado. De tal modo que, manteniéndose siempre en los comienzos, se esforzaba cada día por presentarse ante Dios como hay que mostrarse ante El: con un corazón puro y dispuesto a obedecer su voluntad y ninguna otra” (Vita Antoni). Todos los santos han puesto por obra esta actitud, de la que Santa Teresa de Lisieux es un claro ejemplo: *¡Oh, Jesús!, para amarte no tengo nada más que el hoy (Poesía PN5).*

Este empeño por vivir cada instante tal como se presenta, abandonando tanto el pasado como el futuro en las manos de *la dulce misericordia de Dios* -según expresión de Bernanos-, es más importante aún en momentos de sufrimiento.

Esto es lo que decía Teresa de Lisieux durante su enfermedad: *Únicamente sufro un instante. Sólo nos desanimamos y nos desesperamos si pensamos en el pasado y en el porvenir... (Cuaderno amarillo, 19 de agosto).* No podemos estar sufriendo toda la vida; sólo se puede sufrir un instante detrás de otro. Nadie posee capacidad para estar sufriendo diez o veinte años. Tenemos la gracia para sobrellevar el sufrimiento que nos corresponde *hoy* y ahora.

Lo que normalmente acaba por hundirnos es la proyección en el futuro; no el dolor, sino la representación que nos hacemos de él.

*Como dice Etty Hillesum, el gran obstáculo es siempre la representación, y no la realidad. Cargamos con la realidad y todo su sufrimiento, con todas las dificultades que comporta: la cargamos, nos la echamos a la espalda y es llevándola encima como aumenta nuestra resistencia. Sin embargo, con la representación del dolor -que no es el dolor, porque éste es fecundo y puede hacernos hermosa la vida- sí hay que acabar.*

*Y es acabando con esas representaciones que aprisionan la vida tras sus barrotes, como liberamos en nosotros mismos la vida real con todas sus energías y como nos hacemos capaces de soportar el auténtico dolor, tanto en nuestra propia vida como en la de la humanidad.*

El Evangelio nos ofrece al respecto palabras cargadas de sabiduría: *No andéis preocupados por el día de mañana, que el mañana traerá su propia preocupación. A cada día le basta su propio afán (Mt. 6,34)*. Intentemos seguir esta enseñanza fundamental de Jesús no añadiendo a las penas de hoy, que ya son suficientes, las de ayer y las de mañana. Con frecuencia nos quejamos de sufrir demasiado, sin darnos cuenta de que a veces somos un poco masoquistas: como si no nos bastase el dolor de hoy, a éste le sumamos los pesares de ayer y las inquietudes con respecto al mañana. No es de extrañar que nos hundamos... Para que la vida se nos haga soportable, es fundamental ejercitarse en no cargar más que con las dificultades de hoy, entregando el pasado a la Misericordia de Dios, y el futuro a su Divina Providencia.



Permitimos que el pasado pese sobre nosotros cada vez que nos detenemos en nuestros remordimientos por las antiguas faltas; cada vez que rumiamos nuestros fallos, nuestra sensación de derrota; cada vez que recordamos en vano nuestras elecciones de ayer como si nos fuera posible modificarlas. Es evidente que tenemos que pedir perdón a Dios de nuestros pecados, o -llegado el caso- aprender la lección que nos enseña la experiencia, pero sin volver sobre ellos repetidamente.

Hacerlo una vez con total sinceridad es suficiente. Debemos procurar reparar el mal que hayamos ocasionado siempre que sea posible, pero en la mayoría de los casos lo que hay que hacer es dejarlo todo en las manos de Dios, confiando en su Amor Incondicional para reparar, y sacar fruto hasta de nuestros errores. No se trata, claro está, de volvernos indiferentes ante el mal cometido, o de ser superficiales e irresponsables, sino de prohibirnos toda actitud o pensamiento que nos impidan vivir el momento presente o armarnos de confianza y sentido positivo: esto es lo que ocurre cuando nos abruman los remordimientos y sentimientos de culpa, cuando rumiamos nuestros fracasos y nos dejamos invadir por el desaliento a causa de los errores pasados.

A veces tenemos la sensación de haber perdido mucho tiempo de nuestra vida, de haber desperdiciado multitud de ocasiones de amar y crecer. Si este sentimiento nos impulsa a arrepentimos y a recomenzar con coraje y confianza pidiendo a Dios la gracia de recuperar el tiempo perdido mediante la renovación de nuestro fervor, bienvenido sea. Pero, si ese sentimiento nos abate, si nos da la impresión de que nuestra vida está irremediabilmente perdida, y que las cosas buenas y positivas que habríamos podido disfrutar en adelante nos están vedadas, entonces es preciso rechazarlo. Tendríamos que llevar incrustadas en el corazón aquellas palabras de San Pablo:

*Es difícil dar la vida incluso por un hombre de bien; aunque por una persona buena alguien esté dispuesto a morir. Pues bien, Dios nos ha mostrado su amor haciendo morir a Cristo por nosotros cuando aún éramos pecadores (Rm. 5, 7-8).*

No tenemos derecho a dejarnos acorralar por nuestro pasado: eso sería añadir un pecado más a los ya cometidos; sería una falta de confianza en la misericordia y el poder infinitos de Dios, que nos ama y está siempre dispuesto a ofrecernos una nueva oportunidad de alcanzar plenamente la santidad, sin que el pasado suponga jamás un impedimento. Cuando nos sentimos tentados por el abatimiento al considerar nuestro pasado y el escaso camino recorrido, es necesario hacer un gran acto de fe y de esperanza, como el siguiente: *te doy gracias, Dios mío, por todo mi pasado; creo firmemente que, de cuanto he vivido, Tú podrás sacar un bien; no quiero tener ningún pesar y desde hoy me decido a recomenzar desde cero con exactamente la misma confianza que si toda mi historia pasada no estuviera hecha sino de fidelidad y santidad.* Por decirlo de alguna manera, ¡nada podrá “agradar” más a Dios que esta actitud porque *su Gloria es nuestra vida!*

Como acabamos de decir, tenemos el defecto de añadir al peso de hoy el del pasado, e incluso el del porvenir. El remedio contra esta actitud consiste en meditar (y pedir a Dios la gracia de vivir) las enseñanzas del Evangelio respecto al abandono en la Providencia de Dios:

*Por eso os digo: No andéis preocupados pensando qué vais a comer o a beber para sustentaros, o con qué vestido vais a cubrir vuestro cuerpo. ¿No vale más la vida que el alimento y el cuerpo que el vestido? Fijaos en las aves del cielo; ni siembran ni siegan ni recogen en graneros, y sin embargo vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?*

*¿Quién de vosotros, por más que se preocupe, puede añadir una sola hora a su vida? Y del vestido, ¿por qué os preocupáis? Fijaos cómo crecen los lirios del campo; no se afanan ni hilan; y sin embargo, os digo que ni Salomón en todo su esplendor se vistió como uno de ellos. Pues si a la hierba que hoy está en el campo y mañana se echa al horno Dios la viste así, ¿qué no hará con vosotros, hombres de poca fe? Así que no os inquietéis diciendo: ¿Qué comeremos? ¿Qué beberemos? ¿Con qué nos vestiremos? Esas son las cosas por las que se preocupan los paganos. Ya sabe vuestro Padre celestial que las necesitáis. Buscad ante todo el reino de Dios y lo que es propio de él, y Dios os dará lo demás. No andéis preocupados por el día de mañana, que el mañana traerá su propia preocupación. A cada día le basta su propio afán (Mt. 6,25-34).*

No se trata de volverse irresponsables o faltos de previsión; tenemos obligación de trazar proyectos y pensar en el mañana. Pero es preciso hacerlo *sin inquietud*, sin esa zozobra que roe el corazón, que no resuelve absolutamente nada y que tan a menudo nos impide estar disponibles para lo que hemos de vivir en el momento presente. *Hay que procurar no añadir al peso de hoy el de la angustia que nos inspira el futuro (Etty Hillesum).*

El corazón no puede quedar atrapado por lo incierto del mañana y recibir al tiempo la gracia del momento presente: una cosa excluye a la otra. Así pues, debemos *buscar el Reino*, es decir, recibir la presencia de Dios que se nos entrega aquí y ahora, en la búsqueda amorosa y confiada de su voluntad para el día de hoy, y *lo demás se nos dará por añadidura (Mt. 6,33)*. Esto, evidentemente, no quiere decir que en el futuro no vayamos a sufrir más pruebas o dificultades; sino que, a medida que se vayan presentando, contaremos con la gracia para asumirlas.

Convenzámonos de una cosa: la gracia, al igual que el maná que alimentó a los judíos en el desierto, “no se almacena”. No se pueden obtener reservas de ella; sólo se puede recibir instante tras instante. Forma parte de ese *pan de cada día*

que pedimos en el Padrenuestro. El hecho de que hoy me sienta tan débil que me desmaye sólo de pensar en un pinchazo, no quiere decir que el día de mañana no vaya a obtener la gracia del martirio, si eso es lo que se me pide.

Para permanecer libre tanto del pasado como del futuro, es imprescindible obligarse a hacer un trabajo de “reeducación” de nuestra psicología. Ciertas observaciones de sentido común pueden ayudarnos a ello.

Las cosas raramente ocurren como las prevemos; la mayor parte de nuestros miedos y aprensiones son totalmente imaginarios: todos tenemos experiencia de ello. Cosas que creíamos iban a resultar difícilísimas luego se revelan muy sencillas; y, por contra, se nos presentan obstáculos en los que nunca hubiéramos pensado. La correspondencia entre nuestra representación de los hechos futuros y lo que luego sucede realmente resulta tan pequeña que es preciso distanciarse de las obras de nuestra imaginación; vale más recibir las cosas tal como van viniendo una tras otra, en la confianza de que tendremos la gracia en el momento preciso, que montar todo tipo de escenarios “en previsión de” y para protegernos de lo que pudiera venir; escenarios que, por lo común, suelen resultar inadecuados.

Dos cuentos:

*Un visitante refería la historia de un santo que quería ir a visitar a un amigo suyo que estaba agonizando; pero, como le daba miedo viajar de noche, le dijo al sol: “En nombre de Dios te ordeno que permanezcas en el cielo hasta que llegue yo a la aldea donde mi amigo agoniza”. Y el sol se detuvo en el cielo hasta que el santo llegó a la aldea. El maestro sonrió y dijo: “¿No habría sido mejor que el santo hubiera vencido su miedo a viajar de noche?”.*

El segundo:

*A un discípulo que se lamentaba de sus limitaciones le dijo el maestro: Naturalmente que eres limitado. Pero ¿no has caído en la cuenta de que hoy puedes hacer cosas que hace quince años te habrían sido imposibles? ¿Qué es lo que ha cambiado?.*

*Han cambiado mis talentos.*

*No. Has cambiado tú.*

*¿Y no es lo mismo?*

*No. Tú eres lo que tú piensas que eres. Cuando cambia tu forma de pensar, cambias tú.*

La mejor manera de preparar el futuro no consiste en pensar en él sin descanso, sino en estar bien anclado en el instante presente. En el Evangelio, tras advertir a sus discípulos que serán llevados ante los tribunales, añade Jesús: *Grabaos, pues, en vuestros corazones el no preocuparos por lo que habéis de responder, pues yo os daré tal elocuencia y sabiduría que no la podrán resistir ni contradecir todos nuestros adversarios (Lc. 21,14-15).*

La proyección en el futuro y la representación que imagina nuestra mente nos apartan de la realidad y acaban impidiéndonos “manejar” ésta de forma adecuada; en definitiva, absorben nuestras mejores energías. Citemos otro pasaje del diario de Etty Hillesum: *Cuando proyectamos de antemano nuestra inquietud sobre todo tipo de cosas por venir, impedimos que éstas transcurran orgánicamente. Tengo una inmensa confianza en mí: no la certeza de ver lo bien que se me presenta la vida, sino la de continuar aceptando la vida y encontrándola buena, incluso en los peores momentos.*

Como tantas veces hemos oído por activa y por pasiva, el miedo al sufrimiento nos hace más daño que el sufrimiento mismo. Y así es como debemos empeñarnos en vivir: *Hay que eliminar a diario, como si fueran pulgas, las mil inquietudes que provocan en nosotros los días por venir y roen nuestras mejores fuerzas creadoras. Mentalmente tomamos toda una serie de medidas para los días siguientes, y nada -nada de nada- sale como habíamos previsto. A cada día le basta su propio afán. Hay que hacer lo que hay que hacer; y, en cuanto al resto, evitar dejarse contaminar por las mil pequeñas angustias que son otras tantas muestras de desconfianza en Dios. Todo terminará arreglándose... Nuestra única obligación moral es la de cultivar en nosotros vastos espacios de paz e ir ampliándolos progresivamente, hasta que esa paz irradie a los demás. Y, cuanta más paz exista entre las personas, más paz habrá en este mundo en ebullición (Etty Hillesum).*

Un último cuento para terminar:

*Todas las preguntas que se suscitaron aquel día en la reunión pública estaban referidas a la vida más allá de la muerte.*

*El Maestro se limitaba a sonreír sin dar una sola respuesta.*

*Cuando, más tarde los discípulos le preguntaron por qué se había mostrado tan evasivo, él replicó: ¿no habéis observado que los que no saben qué hacer con esta vida son precisamente los que más desean otra vida que dure eternamente?.*

*Pero, ¿hay vida después de la muerte o no la hay?, insistió un discípulo.*

*¿Hay vida antes de la muerte? ¡Esta es la cuestión!, replicó enigmáticamente el Maestro.*

### **Preguntas para la reflexión:**

1.- Hemos dicho que *“sólo hay un acto de libertad que podemos plantear con respecto a nuestro pasado: aceptarlo tal como es y ponerlo confiadamente en manos de Dios”*. ¿Qué puedo compartir al respecto?

2.- También hemos hablado de que *“la mejor manera de preparar el futuro no consiste en pensar en él sin descanso, sino en estar bien anclado en el instante presente”*. ¿Qué puedo compartir al respecto?

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 13ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 13-12-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

El objetivo de esta charla y de la siguiente es muy sencillo que cada uno de nosotros descubra que, incluso en las circunstancias externas más adversas, dispone en su interior de un espacio de libertad que nadie puede arrebatarse, porque Dios es su fuente y su garantía. Sin este descubrimiento, nos pasaremos la vida agobiados y no llegaremos a gozar nunca de la auténtica felicidad. Por el contrario, si hemos sabido desarrollar en nosotros este espacio interior de libertad, sin duda serán muchas las cosas que nos hagan sufrir, pero ninguna logrará hundirnos ni agobiarnos del todo. ¡Que ojalá el Espíritu del Adviento nos ilumine para no volver a vivir encerrados en nuestro corazón!

A menudo se considera que el único ejercicio de libertad auténtico consiste en elegir de entre diferentes posibilidades la que más nos conviene; de forma que, cuanto mayor sea el abanico de posibilidades, más libres seremos. La medida de nuestra libertad sería proporcional a la cantidad de opciones posibles. En todas las circunstancias de nuestra vida nos gustaría contar con la “facultad de elegir”. Soñamos con la vida como si ésta fuese un inmenso supermercado en el que cada estante despliega un amplio surtido de posibilidades del que poder tomar, a placer y sin coacción, lo que nos gusta, y dejar lo demás. Es un hecho bien cierto que el uso de nuestra libertad con frecuencia nos conduce a optar entre distintas posibilidades... y, además, un hecho bueno. Pero pecaríamos de falta de realismo si lo contempláramos sólo desde este ángulo. En nuestra vida hay multitud de aspectos fundamentales que no elegimos: nuestro sexo, nuestros padres, el color de los ojos, el carácter o nuestra lengua materna. Y los elementos de nuestra existencia que sí elegimos son de una importancia bastante menor que los que no escogemos.



De hecho, si en la etapa de la adolescencia la vida se presenta ante nosotros como un gran abanico de posibilidades entre las que elegir, no podemos dejar de admitir que, con los años, el abanico se va cerrando... Son muchas las elecciones que hacer y, una vez hechas, las posibilidades restantes se reducen de manera proporcional. Casarse implica escoger a una mujer, con lo cual quedan excluidas todas las demás. (Entre paréntesis, nos podríamos preguntar si uno elige verdaderamente la mujer con la que se casa; lo más habitual es casarse con la mujer de la que has caído rendidamente enamorado y, como la expresión “caer rendidamente” indica, no se trata precisamente de una elección).

Cuanto más años vamos cumpliendo, menos son nuestras posibilidades de elegir: *“En verdad, en verdad te digo: cuando eras más joven, tú mismo te ceñías e ibas a donde querías; pero cuando hayas envejecido, extenderás tus manos y otro te ceñirá y te llevará a donde no quieras” (Jn. 21,18).*

Si el ejercicio de la libertad como elección entre diferentes opciones tiene sin duda su importancia, no obstante es fundamental -so pena de quedar expuesto a dolorosas desilusiones- comprender que existe otro modo de ejercer la libertad; un modo a primera vista menos celebrado y más pobre y humilde, pero a fin de cuentas más corriente, y de una fecundidad humana y espiritual inmensa: la libertad no es solamente *elegir*, sino *aceptar lo que no hemos elegido*.

Me gustaría resaltar la importancia de este modo de ejercer la libertad. El acto más elevado y fecundo de libertad humana reside antes en la aceptación que en el dominio. El hombre manifiesta la grandeza de su libertad cuando transforma la realidad, pero más aún cuando acoge confiadamente la realidad que le viene dada día tras día.

Resulta natural y fácil aceptar las situaciones que, sin haber sido elegidas, se presentan en nuestra vida bajo un aspecto agradable y placentero. Evidentemente, el problema se plantea a la hora de enfrentarnos con lo que nos desagrada, nos

contraría o nos hace sufrir. Y, sin embargo, es precisamente en estos casos cuando, para ser realmente libres, se nos pide “elegir” lo que no hemos querido e incluso lo que no hubiéramos querido a ningún precio. He aquí una ley paradójica de nuestra existencia: ¡no podemos ser verdaderamente libres si no aceptamos no serlo siempre!

Quien desea acceder a una verdadera libertad interior, debe entrenarse en la serena y gustosa aceptación de multitud de cosas que parecen ir en contra de su libertad. Aceptar sus limitaciones personales, su fragilidad, su impotencia, esta o aquella situación que la vida le impone, etc.: algo que cuesta mucho hacer, porque sentimos un rechazo espontáneo hacia las situaciones sobre las que no ejercemos nuestro control. Pero la verdad es ésta: *las situaciones que nos hacen crecer de verdad son precisamente aquellas que no dominamos* (Jean-Claude Sagne).

### **Rebelión, resignación, aceptación**

Antes de seguir avanzando, convendría hacer alguna precisión lingüística. Existen tres actitudes posibles frente a aquello de nuestra vida, de nuestra persona o de nuestras circunstancias, que nos desagrada o que consideramos negativo.

La primera es la *rebelión*; es el caso de quien no se acepta a sí mismo y se rebela: contra Dios que lo ha hecho así, contra la vida que permite tal o cual acontecimiento, contra la sociedad, etc. La rebelión suele ser la primera reacción espontánea frente al sufrimiento. El problema está en que no resuelve nada; por el contrario, no hace sino añadir un mal a otro mal y es fuente de desesperación, de violencia y de resentimiento. Quizá cierto romanticismo literario haya hecho apología de la rebelión, pero basta un mínimo de sentido común para darse cuenta de que jamás se ha construido nada importante ni positivo a partir de la rebelión; ésta solamente aumenta y propaga más aún el mal que pretende remediar.

A la rebelión tal vez le suceda la *resignación*: como me doy cuenta de que soy incapaz de cambiar tal situación o de cambiarme a mí mismo, termino por resignarme. Al lado de la rebelión, la resignación puede representar cierto progreso, en la medida en que conduce a una actitud menos agresiva y más realista. Sin embargo, es insuficiente; quizá sea una virtud filosófica, pero nunca cristiana, porque carece de esperanza. La resignación constituye una declaración de impotencia, sin más. Aunque puede ser una etapa necesaria, resulta estéril si se permanece en ella.

La actitud a la que conviene aspirar es la *aceptación*. Con respecto a la resignación, la aceptación implica una disposición interior muy diferente. La aceptación me lleva a decir “sí” a una realidad percibida en un primer momento como negativa, porque dentro de mí se alza el presentimiento de que algo positivo acabará brotando de ella. En este caso existe, pues, una perspectiva esperanzadora. Así, por ejemplo, puedo decir sí a lo que soy a pesar de mis fallos, porque me sé amado por Dios; porque confío en que el Señor es capaz de hacer cosas espléndidas con mis miserias.

Puedo decir sí a la realidad más ruin y más frustrante en el plano humano, porque -empleando la forma de expresarse de Santa Teresa de Lisieux- creo que *el amor es tan poderoso que sabe sacar provecho de todo, del bien y del mal que halla en mí*. La diferencia decisiva entre la resignación y la aceptación radica en que en esta última -incluso si la realidad objetiva en la que me encuentro no varía- la actitud del corazón es muy distinta, pues en el anidan ya -podríamos decir que en estado embrionario- las virtudes de la fe, la esperanza y la caridad.

Aceptar mis miserias, por ejemplo, es confiar en Dios, que me ha creado tal y como soy. Este acto de aceptación implica la existencia de fe en Dios, de confianza en Él y también de amor, pues *confiar en alguien ya es amarle*. A causa de esta presencia de la fe, la esperanza y la caridad, la aceptación cobra un valor, un alcance y una fecundidad muy grandes. Porque (no nos cansaremos de decirlo), en cuanto hay algo de fe, de esperanza y de caridad, automáticamente hay también

disponibilidad a la gracia divina, hay acogida de esta gracia y, más pronto o más tarde, hay efectos positivos. La gracia de Dios nunca se da en vano a quien la recibe, sino que resulta siempre extraordinariamente fecunda.

## **Dios es realista**

Vamos a recordar ahora algunos campos de nuestra vida en los que debemos vivir ese avance, a veces difícil, que desde la rebelión o la resignación nos conduce a la aceptación, haciéndonos llegar finalmente a “elegir lo que no hemos elegido”.

Lógicamente, empezaremos por nosotros mismos y diremos algunas palabras sobre el lento aprendizaje del amor a uno mismo: una tarea necesaria si queremos aceptarnos plenamente tal y como somos.

Primera observación: en la vida lo más importante no es tanto lo que nosotros podemos hacer, como dar cabida a la acción de Dios. El gran secreto de toda fecundidad y crecimiento espiritual es aprender a dejar hacer a Dios: *Sin mí no podéis hacer nada*, dice Jesús. Y es que el amor divino es infinitamente más poderoso que cualquier cosa que hagamos nosotros ayudados de nuestro buen juicio o nuestras propias fuerzas. Así pues, una de las condiciones más necesarias para permitir que la gracia de Dios obre en nuestra vida es decir “sí” a lo que somos y a nuestras circunstancias.

Dios, en efecto, es “realista”. Su gracia no actúa sobre lo imaginario, lo ideal o lo soñado, sino sobre lo real y lo concreto de nuestra existencia. Aunque la trama de mi vida cotidiana no me parezca demasiado gloriosa, no existe ningún otro lugar en el que poder dejarme tocar por la gracia de Dios. La persona a la que Dios ama con el cariño de un Padre que quiere salir a su encuentro y transformar por amor, no es la que a mí “me gustaría ser” o la que “debería ser”; es, sencillamente, “la que soy”. Dios no ama personas “ideales” o seres “virtuales”; el amor sólo se da hacia seres reales y concretos. A Él no le interesan santos de pasta flora, sino nosotros, pecadores como somos.

En la vida espiritual a veces perdemos tontamente el tiempo quejándonos de no ser de tal o cual manera, lamentándonos por tener este defecto o aquella limitación, imaginando todo el bien que podríamos hacer si, en lugar de ser como somos, estuviéramos un poco menos lisiados o más dotados de una u otra cualidad o virtud; y así interminablemente. Todo eso no es más que tiempo y energía perdidos y sólo consigue retrasar la obra del Espíritu Santo en nuestros corazones.

Muy a menudo, lo que impide la acción de la gracia divina en nuestra vida no son tanto nuestros pecados o errores como esa falta de aceptación de nuestra debilidad, todos esos rechazos más o menos conscientes de lo que somos o de nuestra situación concreta. Para “liberar” la gracia en nuestra vida y permitir esas transformaciones profundas y espectaculares, bastaría a veces con decir “sí” (un sí inspirado por la confianza en Dios) a aquellos aspectos de nuestra vida hacia los cuales mantenemos una postura de rechazo interior.

Si no admito que tengo tal falta o debilidad, si no admito que estoy marcado por ese acontecimiento pasado o por haber caído en este o aquel pecado, sin darme cuenta hago estéril la acción del Espíritu Santo. Éste sólo influye en mi realidad en la medida en que yo lo acepte: el Espíritu Santo nunca obra sin la colaboración de mi libertad. Y, si no me acepto como soy, impido que el Espíritu Santo me haga mejor.

De forma análoga, si no acepto a los otros tal y como son (y, por ejemplo, me paso la vida exigiéndoles que correspondan a mis esperanzas), tampoco permito al Espíritu Santo que actúe de modo positivo en mi relación con ellos o que convierta esta relación en una oportunidad para el cambio.

Las actitudes descritas son estériles porque se encuentran marcadas por un “rechazo de lo real” que hunde sus raíces en la falta de fe y esperanza en Dios, que a su vez engendra una falta de amor. Todo ello nos cierra a la gracia y paraliza la acción divina.

### **Deseo de cambio y aceptación de lo que somos**

Acabamos de recordar la necesidad de “aceptarnos como somos”, con nuestras miserias y nuestras limitaciones. Y quizá podríamos objetar: ¿no es esto fruto de la pasividad o de la pereza? ¿Qué ocurre entonces con el deseo de progresar, de cambiar, de vencerse para mejorar? ¿Acaso no nos invita el Evangelio a la conversión: *¡Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto!* (Mt. 5,48).

El deseo de mejorar, de tender sin descanso al propio vencimiento para crecer en perfección, es evidentemente indispensable: dejar de progresar es dejar de vivir. Quien no quiere ser santo, no conseguirá serlo. A fin de cuentas, Dios nos da lo que nosotros deseamos, ni más ni menos. Pero para ser santos tenemos que aceptarnos como somos. Estas dos actitudes sólo son contradictorias en apariencia: debemos vivir la aceptación de nuestras limitaciones, pero sin consentir resignarnos a la mediocridad; debemos albergar deseos de cambio, pero sin que éstos impliquen un rechazo más o menos consciente de nuestras debilidades o una no aceptación de nosotros mismos.

El secreto es muy sencillo: se trata de comprender que no se puede transformar de un modo fecundo lo real si no se comienza por aceptarlo; y se trata también de tener la humildad de reconocer que no podemos cambiar por nuestras propias fuerzas, sino que todo progreso, toda victoria sobre nosotros mismos, es un don de la gracia divina. Esta gracia para cambiar

no la obtendré si no la deseo, pero para recibir la gracia que me ha de transformar es preciso que me acoja y me acepte tal como soy.

### **La mediación de la mirada de Otro**

La tarea de aceptarse a uno mismo es bastante más difícil de lo que parece. El orgullo, el temor a no ser amado y la convicción de nuestra poca valía están firmemente enraizados en nosotros. Basta con constatar lo mal que llevamos nuestras caídas, nuestros errores y nuestras debilidades; cuánto nos pueden desmoralizar y crear en nosotros sentimientos de culpa o inquietud.

Creo que no somos realmente capaces de aceptarnos a nosotros mismos si no es bajo la mirada de Dios. Para amarnos necesitamos de una mediación, de la mirada de alguien que, como el Señor por boca de Isaías, nos diga: *Eres a mis ojos de muy gran estima, de gran precio y te amo (Is.43,4)*.

En este sentido, existe una experiencia humana muy común: el joven o la joven que se ven y perciben feos, hasta que comienzan a pensar que no son tan horrorosos el día que una o un joven se fija en ellos y posa sobre su rostro su tierna mirada de enamorado.

Para amarnos y aceptarnos como somos tenemos una necesidad vital de la mediación de la mirada de otro. Esa mirada puede ser la de un padre, un amigo o un acompañante espiritual, pero por encima de todas ellas se encuentra la mirada de nuestro Padre Dios: la mirada más pura, más verdadera, más cariñosa, más llena de amor, más repleta de esperanza que existe en el mundo. Creo que el mejor regalo que obtiene quien busca el rostro de Dios mediante la perseverancia en la oración es que,

un día u otro, percibirá posada sobre él esa mirada y se sentirá tan tiernamente amado que recibirá la gracia de aceptarse plenamente a sí mismo.

Todo lo dicho trae consigo una importante consecuencia: cuando el hombre se aparta de Dios, desgraciadamente se priva al mismo tiempo de toda posibilidad real de amarse a sí mismo. Y a la inversa: quien no se ama a sí mismo, se aparta de Dios, como hemos explicado un poco antes.

En el *Diálogo de carmelitas*, de Bernanos, la anciana priora dirige estas palabras a la joven Blanche de la Forcé: *Ante todo no te desprecies nunca. Es muy difícil despreciarse sin ofender a Dios en nosotros.*

Me gustaría concluir este punto citando un breve pasaje del hermoso libro de Henri Nouwen, “El regreso del hijo pródigo”: *Durante mucho tiempo consideré la imagen negativa que tenía de mí como una virtud. Me habían prevenido tantas veces contra el orgullo y la vanidad que llegué a pensar que era bueno despreciarme a mí mismo. Ahora me doy cuenta de que el verdadero pecado consiste en negar el amor primero de Dios por mí, en ignorar mi bondad original. Porque, si no me apoyo en ese amor primero y en esa bondad original, pierdo el contacto con mi auténtico yo y me destruyo.*

### **La libertad de ser pecadores, la libertad de ser santos**

Cuando nos descubrimos a nosotros mismos a la luz de la mirada de Dios -un descubrimiento maravilloso-, experimentamos una gran libertad; una doble libertad, podríamos decir: la de ser pecadores y la de ser santos.



En cuanto a la primera, evidentemente no significa que seamos libres de pecar tranquilamente y sin consecuencias (eso no sería libertad, sino irresponsabilidad); me refiero más bien a que nuestra condición de pecadores no nos aniquila, que de alguna manera “tenemos derecho” a ser miserables, derecho a ser lo que somos.

Dios conoce nuestras debilidades y nuestras flaquezas, pero no nos condena ni se escandaliza de ellas. *Como un padre siente ternura por sus hijos, siente el Señor ternura por sus fieles; Él sabe de qué estamos hechos, se acuerda de que somos barro (Sal. 102,13).*

Con la mirada que posa sobre nosotros, Dios nos invita a la santidad y nos estimula a la conversión y al progreso espiritual, pero sin provocar nunca la angustia de no llegar, esa “presión” que sentimos a veces bajo la mirada de los demás o en el modo en que nos juzgamos a nosotros mismos: nunca estamos del todo bien, nunca suficientemente de tal manera o de tal otra; el descontento de nosotros mismos es permanente y nos consideramos culpables de no haber respondido a esa expectativa o a aquella norma. No debemos sentirnos culpables de existir (como les ocurre a muchos, a menudo de una manera inconsciente) porque seamos unos pobres pecadores.

La mirada que Dios nos dirige nos autoriza plenamente a ser nosotros mismos, con nuestras limitaciones y nuestra incapacidad; nos otorga el “derecho al error” y nos libera de esa especie de angustia u obligación, que no tiene su origen en la voluntad divina, sino en nuestra psicología enferma, y que con frecuencia hace presa en nosotros: la obligación de ser, al fin y al cabo, otra cosa distinta de la que somos.

Los niños suelen aceptar intuitivamente Lo-Que-Es. A este respecto os cuento la siguiente historia verídica:

*Mi nieta Laura a los cuatro años era una niña muy inquieta y al final del día su madre terminaba rendida. Una noche, Paula, su madre, le dijo:*

- *Laura, mira, me has agotado. Ahora te daré un baño. Después te irás a tu habitación, te quedarás allí en silencio durante unos minutos y rezarás a Dios para que haga de ti una niña más buena.*

*Laura aceptó de buen grado y se fue a su habitación, pero volvió a salir a los dos minutos. Su madre le preguntó:*

- *¿Has rezado a Dios?*
- *Sí, mamá, le he rezado de verdad, porque no quiero fatigarte, así que me he esforzado mucho –respondió la niña.*
- *¿Qué le has pedido?*
- *He hecho lo que me has dicho. Le he pedido que me hiciera más buena, para no cansar tanto a mi mamá. De verdad que he rezado.*

*Su madre estaba contenta. Pero al día siguiente, Laura fue Laura, y volvió a hacer las mismas cosas. Al final de otro largo día, su madre le dijo:*

- *Laura, me dijiste anoche que habías rezado.*
- *Mamá, es verdad que recé. Me esforcé mucho. De modo que si Él no me ha hecho más buena, significa que o no puede hacer nada o quiere que yo sea así. (R. Balsekar, *Habla la Consciencia*, Kairós, p. 318)*

En nuestra vida social sufrimos frecuentemente la tensión constante de responder a lo que los demás esperan de nosotros (o a lo que nos imaginamos que esperan de nosotros), lo cual puede acabar resultando agotador. Nuestro mundo ha desechado el cristianismo, sus dogmas y sus mandamientos bajo el pretexto de que es una religión culpabilizadora, cuando nunca

hemos estado más culpabilizados que hoy en día: todas las jóvenes se sienten más o menos culpables de no ser tan atractivas como la última “top-model” del momento, y los hombres de no tener tanto éxito como el dueño de Microsoft...

Los modelos propuestos por la cultura contemporánea son mucho más gravosos de imitar que la llamada a la perfección que nos dirige Jesús en el Evangelio: *Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, que yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis vuestro descanso; pues mi yugo es llevadero y mi carga ligera (Mt. 11, 28-30).*

Bajo la mirada de Dios nos sentimos liberados del apremio de ser “los mejores”, los perpetuos “ganadores”; y podemos vivir con el ánimo tranquilo, sin hacer continuos esfuerzos por mostrarnos como en nuestro mejor día, ni gastar increíbles energías en aparentar lo que no somos; podemos -sencillamente- ser como somos. No existe mejor técnica de relajación que ésta: apoyarnos como niños pequeños en la ternura de un Padre que nos quiere como somos.

Vemos tanta dificultad en aceptar nuestras flaquezas porque pensamos que éstas nos incapacitan para el amor: como fallamos en tal punto y en tal otro, no merecemos ser amados. Vivir bajo la mirada de Dios nos hace percibir la falsedad de esta idea: el amor es gratuito y no se merece, y nuestras debilidades no impiden que Dios nos ame, sino al contrario. Nos hemos liberado de una obligación desesperante y terrible: la de ser personas de bien para poder ser amadas.

Sin embargo, la mirada de Dios, al tiempo que nos autoriza a ser nosotros mismos, pobres pecadores, nos permite también toda clase de audacias en nuestra lucha hacia la santidad: tenemos derecho a aspirar a la cima, a desear la más alta santidad, porque Dios puede y quiere concedérsela. Él jamás nos encierra dentro de nuestra mediocridad, ni nos condena a una triste resignación; siempre conservamos la esperanza de progresar en el amor.

Dios es capaz de hacer del pecador un santo: su gracia puede hacer realidad ese milagro y hay que tener una fe sin límites en el poder de su amor. La persona que todos los días cae y, a pesar de ello, se levanta diciendo: “Señor, te doy gracias porque estoy seguro de que harás de mí un santo”, se encuentra en la misma sintonía del Señor y, más pronto o más tarde, recibirá lo que espera de El.

Por lo tanto, nuestra actitud ante Dios ha de ser ésta: una sosegada y distendida aceptación de nosotros mismos y de nuestras debilidades, unida -a un tiempo- a un inmenso deseo de santidad, a una firme determinación de progresar, apoyados en una ilimitada confianza en el poder de la gracia divina.

Una doble actitud magníficamente expresada en el siguiente pasaje, tomado del diario espiritual de Santa Faustina Kowalska:

*Deseo amarte más de lo que nadie te haya amado nunca. A pesar de mi miseria y mi pequeñez, he anclado firmemente mi alma en el abismo de tu misericordia, ¡Dios mío y Creador mío! A pesar de mis grandes miserias, no temo nada y albergo la esperanza de cantar eternamente mi canto de alabanza. Que ningún alma -ni siquiera la más miserable- dude, mientras siga con vida, de poder ser muy santa. Porque grande es el poder de la gracia divina.*

### **“Creencias limitadoras” y prohibiciones**

Todo cuanto venimos diciendo permite evitar un concepto erróneo de la aceptación de sí y de las flaquezas. Ésta no consiste en dejarnos encerrar por las limitaciones que consideramos tales y que, como ocurre con frecuencia, no lo son en realidad. A consecuencia de nuestras caídas y de la educación recibida (esa persona que nos ha repetido mil veces: “tú no llegarás”, o

“nunca harás nada bueno”, etc.); a causa de los reveses sufridos y de nuestra falta de confianza en Dios, tenemos una fuerte tendencia a llevar inscrita en nosotros toda una serie de “creencias limitadoras” y de convicciones, que no se corresponden con la realidad, de acuerdo con las cuales nos hemos persuadido de que jamás seremos capaces de hacer esto o aquello, de afrontar tal o cual situación. Los ejemplos son innumerables: “no llegaré”, “jamás saldré de esto”, “no puedo”, “siempre será así”...

Afirmaciones de este tipo nada tienen que ver con la aceptación de nuestras limitaciones tal como venimos diciendo; son, por el contrario, el fruto de la historia de nuestras heridas, de nuestros temores y de nuestras faltas de confianza en nosotros mismos y en Dios, a las que conviene dar salida y de las cuales es preciso desembarazarse. Aceptarse a uno mismo significa acoger las miserias propias, pero también las riquezas, permitiendo que se desarrollen todas nuestras legítimas posibilidades y nuestra auténtica capacidad. Así pues, antes de expresarnos en términos tales como “soy incapaz de hacer tal cosa o tal otra”, resulta conveniente discernir si esta afirmación procede de un sano realismo espiritual, o es una convicción de naturaleza puramente psicológica que deberíamos desechar.

A veces podemos sentir también la tendencia a prohibirnos determinadas sanas aspiraciones, o bien ciertos modos de realizarnos a nosotros mismos, e incluso algunas formas legítimas de felicidad, a través de una serie de mecanismos psicológicos inconscientes que nos inclinan a considerarnos culpables o a prohibirnos la felicidad. Este hecho también puede tener su origen en una falsa representación de la voluntad divina, como si Dios quisiera privarnos sistemáticamente de todo lo bueno de la vida. Esto, desde luego, no tiene nada que ver con el realismo espiritual y la aceptación de nuestras limitaciones. Es cierto que Dios nos pide a veces sacrificios y renunciaciones, pero también lo es que nos libera de los miedos y las falsas culpabilidades que nos aprisionan, devolviéndonos la libertad de aceptar plenamente todo cuanto de bueno y grato, El, en su sabiduría, quiere otorgarnos, animándonos y manifestándonos su amor.

Si en todo caso existiera un terreno en el que nada se nos prohibirá jamás, es en el de la santidad. Siempre, claro está, que no confundamos la santidad con lo que no es, es decir, la perfección externa, el heroísmo o la impecabilidad. Pero, si entendemos la santidad en el sentido correcto (la posibilidad de crecer indefinidamente en el amor a Dios y a nuestros hermanos), convenzámolos de que en ese campo nada nos resultará inaccesible. Basta con no desanimarnos nunca y no ofrecer resistencia a la acción de la gracia divina, confiando enteramente en ella.

No todos poseemos madera de héroe; pero, por la gracia divina, sí tenemos todos madera de santo: es la ropa bautismal de la que nos revestimos al recibir el sacramento que nos hace hijos de Dios.

### **Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿He entendido la distinción entre *rebelión*, *resignación* y *aceptación*? ¿Puedo compartir cuál de ellas es mi actitud habitual?
- 2.- ¿Qué es lo que más me ha llegado al corazón? ¿Puedo compartirlo?

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 14ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 10-1-2015

Fraternidad de Laicos Cistercienses

Ya en la charla del último día y también en esta nos hemos propuesto que cada uno de nosotros descubra que, incluso en las circunstancias externas más adversas, dispone en su interior de un espacio de libertad que nadie puede arrebatarse, porque Dios es su fuente y su garantía. Sin este descubrimiento, nos pasaremos la vida agobiados y no llegaremos a gozar nunca de la auténtica felicidad. Por el contrario, si hemos sabido desarrollar en nosotros este espacio interior de libertad, sin duda serán muchas las cosas que nos hagan sufrir, pero ninguna logrará hundirnos ni agobiarnos del todo

### **Aceptarse a uno mismo para aceptar a los demás**

Existe un profundo vínculo de doble dirección entre aceptación de sí y aceptación de los demás. El uno propicia el otro. A veces no llegamos a aceptar a los demás porque, en el fondo, no nos aceptamos a nosotros. El que no está en paz consigo mismo, necesariamente estará en guerra con los demás. La no-aceptación de mí mismo, crea una tensión interior, una insatisfacción y una frustración que con frecuencia volcamos sobre los demás, convertidos así en cabeza de turco de nuestros conflictos interiores. Un pequeño ejemplo: cuando estamos de mal humor contra lo que nos rodea, suele ser porque no nos sentimos contentos con nosotros mismos ¡y se lo hacemos pagar a los demás! Etty Hillesum escribe: *Empiezo a darme cuenta de que, cuando sientes aversión hacia el prójimo, debes buscar la raíz en el disgusto contigo mismo: ama a tu prójimo como a ti mismo.*

Y a la inversa: el hombre que cierra su corazón a los demás, que no hace ningún esfuerzo por amarlos tal como son, que no sabe reconciliarse con ellos, jamás tendrá la fortuna de vivir esa profunda reconciliación con uno mismo que tanto necesitamos. De hecho, siempre acabamos siendo víctimas de nuestra pobreza de corazón para con el prójimo, de nuestros juicios y de nuestro rigor.

### **Aceptar las contrariedades**

Después de hablar de la aceptación de uno mismo, nos disponemos a abordar la aceptación de los acontecimientos. El principio fundamental es el mismo: no seremos capaces de transformar eficazmente nuestra vida si no comenzamos por acogerla en su integridad y, en consecuencia, por aceptar cualquier acontecimiento exterior al que nos enfrentemos.

Evidentemente, resulta difícil aceptar lo que no percibimos como bueno, gratificante o positivo. Y es más difícil aún cuando se trata de dificultades y sufrimientos de todo tipo. Nos referiremos a todas esas realidades consideradas negativas con el término de “contrariedades”.

El asunto es un poco delicado. No se trata de volverse pasivo y “tragárselo” todo sin pestañear. Pero tenemos la experiencia de que, sean cuales sean nuestros proyectos o nuestra cuidadosa planificación, existen multitud de circunstancias que no podemos dominar y multitud de acontecimientos contrarios a nuestra previsión, nuestras aspiraciones o nuestros deseos, que nos vemos obligados a aceptar.

En este sentido, creo que lo más importante es no contentarse con aceptarlas a regañadientes, sino aceptarlas verdaderamente. No limitarse a “sufrirlas”, sino -en cierto modo- “elegirlas” (incluso cuando no tenemos otra elección, cosa



que nos contraría aún más). Aquí elegir significa realizar un acto de libertad que nos lleve, además de a resignarnos, a recibirlas de forma positiva. Cosa nada fácil, sobre todo cuando se trata de pruebas dolorosas, pero sí un buen método que debemos decidimos a poner en práctica con la mayor frecuencia posible y con una actitud de fe y esperanza. Si tenemos la fe suficiente en Dios para creer que Él es capaz de extraer un bien de todo lo que nos ocurre, así lo hará: *Que te suceda como has creído*, dice en varias ocasiones Jesús en el Evangelio.

Es ésta una verdad absolutamente fundamental: Dios puede sacar provecho de todo, tanto de lo bueno como de lo malo, de lo positivo como de lo negativo. Por eso es Dios, es el Padre Todopoderoso que confesamos en el Credo. Sacar un bien de lo bueno no es difícil: cualquiera es capaz de hacerlo.

Pero sólo Dios, en su omnipotencia, en su amor y sabiduría, posee la facultad de obtener un bien de un mal. ¿Cómo? No nos corresponde a nosotros demostrarlo ni explicarlo enteramente (ninguna filosofía o reflexión teológica es capaz de ello), pero sí creerlo basándonos en las palabras de la Escritura que nos invitan a esa confianza: *Todo contribuye al bien de los que aman a Dios, de los que Él ha llamado según sus designios (Rom. 8,28)*. Si lo creemos, así lo experimentaremos. Repasando toda su existencia unos días antes de su muerte, decía Santa Teresa de Lisieux: *Todo es gracia*.

### **El sufrimiento que más daño hace es aquel que no se acepta**

Hay que darse cuenta de una cosa: cuando experimentamos un sufrimiento, lo que más daño nos hace no es tanto éste como su rechazo, porque entonces al propio dolor le añadimos otro tormento: el de nuestra oposición, nuestra rebelión, nuestro resentimiento y la inquietud que provoca en nosotros. La tensa resistencia que genera en nuestro interior y la no aceptación del sufrimiento hacen que éste aumente. Mientras que, cuando estamos dispuestos a aceptarlo, se vuelve de golpe menos doloroso. *Un sufrimiento sereno deja de ser un sufrimiento*, decía el cura de Ars.

Cuando sobreviene el dolor, es perfectamente normal intentar remediarlo en la medida de lo posible. Si me duele la cabeza, tendré que tomarme una aspirina para aliviarme. Pero siempre habrá sufrimientos irremediables que conviene esforzarse en aceptar con tranquilidad. Y esto no es masoquismo, ni gusto por el dolor, sino todo lo contrario, porque la aceptación de un sufrimiento hace éste mucho más soportable que la crispación del rechazo.

Una realidad comprobable también en el plano físico: quien se da un golpe estando endurecido y tenso, se hace mucho más daño que el que lo recibe distendido. A veces querer eliminar un sufrimiento a cualquier precio provoca después sufrimientos mucho más difíciles de sobrellevar. Es sorprendente ver lo desgraciados que somos en nuestra vida diaria a causa de la mentalidad hedonista de nuestra sociedad, para la cual cualquier dolor es un mal y hay que evitarlo a toda costa. Quien adopta como línea de conducta habitual la huida del dolor, el no aceptar más que lo grato y cómodo rechazando lo demás, antes o después acabará cargando con cruces más pesadas que quien se esfuerza por aceptar de buen grado un sufrimiento que, considerado con realismo, es imposible eliminar. En la adhesión al dolor encontramos fuerza. ¿No habla la Escritura del pan de lágrimas? Recordemos lo que dice Sal. 79, 6: *Les hiciste comer un pan de lágrimas, les hiciste beber lágrimas en abundancia.*

Dios es fiel y siempre da la fuerza necesaria para asumir, un día tras otro, lo más duro y difícil de nuestra vida. Dice Etty Hillesum: *Desde el momento en que me he mostrado dispuesta a afrontarlas, las pruebas siempre se han transformado en belleza.* Sin embargo, no disponemos de la misma gracia para soportar el dolor suplementario que nos procuramos a nosotros mismos con nuestro rechazo de las contrariedades normales de la vida.

Añadiremos que “el auténtico mal no es tanto el dolor como el miedo al dolor”. Si lo acogemos con confianza y con paz, el dolor nos hace crecer, nos educa, nos purifica, nos enseña a amar de modo desinteresado, nos hace humildes, mansos y comprensivos con el prójimo. El miedo al dolor, por el contrario, nos endurece, nos encorseta en actitudes protectoras y

defensivas, y a menudo nos conduce a decisiones irracionales de nefastas consecuencias. *Los peores sufrimientos del hombre son los que se temen*, dice Etty Hillesum. El sufrimiento malo no es el vivido, sino el “representado”, ése que se apodera de la imaginación y nos coloca en situaciones falsas. El problema no está en la realidad, que es esencialmente positiva, incluso en su parte dolorosa, sino en nuestra representación de la realidad.

### **Rehuir el dolor es rehuir la vida**

El ambiente cultural que nos rodea no cesa de repetir la cantinela de su “evangelio” a través de la publicidad y de los medios de comunicación: toma como regla de vida huir del dolor a cualquier precio y no busques más que el placer. Pero se olvida de una cosa: y es que no existe mejor modo de ser infeliz que el de adoptar este principio de conducta. No deseo hacer apología del dolor: éste ha de ser aliviado en la medida de lo posible. Pero forma parte de nuestra vida y querer eliminarlo por completo significa eludir la vida misma. Rehuir el dolor es rehuir la vida y, a fin de cuentas, cuanto la vida puede traernos de bueno y de bello.

*Quien quiera salvar su vida, la perderá; pero quien pierda su vida por mí, la encontrará*, nos dice Jesús; y su evangelio es bastante más fiable que el de la publicidad. Obviamente, no tengo nada en contra del placer, que es una cosa buena, y que -también él- forma parte de la vida. De no existir el placer, no se podría “dar placer”, que es el modo más corriente de manifestar el amor a los demás. El placer es bueno, pero no ha sido hecho para “tomarlo” egoístamente, sino para darlo y recibirlo

Sin embargo, me sigo sorprendiendo al constatar, en la conducta de muchas personas, cómo con frecuencia, huyendo de un pequeño sufrimiento (normal y asumible), se infligen otros mucho mayores. Y he visto, por ejemplo, a algunos padres

disgustados durante años, simplemente por no querer aceptar la vocación de alguno de sus hijos. Huyen del dolor de la separación o de una elección distinta de la que esperaban, condenándose con ello a años de tormento.

Los ejemplos serían interminables y confirmarían que la aceptación del dolor y del sacrificio (cuando éstos son legítimos, claro está) no es una actitud masoquista y suicida, sino todo lo contrario. Al aceptar los sufrimientos “propuestos” por la vida y “permitidos” por Dios para nuestro progreso y nuestra purificación, nos ahorramos otros mucho mayores. Hay que ser realistas y dejar de soñar, de una vez por todas, con una vida sin dolor y sin lucha. Esta la obtendremos en el Paraíso, pero no aquí, en la tierra. Debemos tomar valientemente y cada día la cruz en pos de Cristo y, antes o después, su amargura se transformará en inmensa dulzura.

Así pues, permanezcamos atentos a nuestra actitud interior, cuyas consecuencias a largo plazo son más importantes de lo que parece. Cuando nos enfrentamos al dolor cotidiano, *al peso del día y al calor de la jornada*, al cansancio, hay que evitar pasarse el tiempo refunfuñando por dentro o esperando que acabe cuanto antes; hay que evitar soñar permanentemente con una vida distinta: es preferible aceptarla de corazón. La vida es buena y bella tal como es, incluso con su parte de dolor.

Cuando Dios creó al hombre y a la mujer, derramó sobre toda vida humana una inmensa bendición que nunca nos ha retirado a pesar del pecado y de su cortejo de sufrimientos, porque *los dones y la vocación de Dios son irrevocables (Rom. 11,29)*, sobre todo el primer don y la primera llamada, es decir, los de la vida. Toda existencia, incluso si se encuentra abocada al dolor, es infinitamente bendita e infinitamente valiosa.

Una actitud así nos introduce en la realidad y nos ahorra muchas energías: las mismas que gastamos quejándonos, exigiendo que las cosas sean diferentes, soñando con imposibles... Y tanto más legítima en cuanto que, como cristianos, estamos seguros de que nos espera una eternidad de dicha: *el Señor Dios los iluminará y reinarán por los siglos de los siglos (Apoc.*

22,15); por lo tanto, no tenemos ningún motivo válido para quejarnos de las dificultades de esta vida. Guardemos en nuestros corazones las palabras de San Pablo: *Porque momentáneas y ligeras son las tribulaciones que, a cambio, nos preparan un caudal eterno e incommensurable de gloria (2 Cor. 4,17).*

### **En el mal no sólo hay mal: el lado positivo de las contrariedades**

Por otra parte, hay que admitir que las contrariedades, por penosas que sean, no traen sólo inconvenientes, sino que a menudo contienen muchas ventajas.

La primera de ellas es que nos impiden constituirnos en propietarios de nuestras vidas y de nuestro tiempo, y evitan que nos encerremos en nuestros proyectos, nuestros planes o nuestro juicio personal. La auténtica cárcel que nos aprisiona y de la que debemos liberarnos somos nosotros mismos y nuestra pequeñez de corazón y de entendimiento. *Cuanto son los cielos más altos que la tierra, tanto están mis caminos por encima de los vuestros, y por encima de los vuestros mis pensamientos (Is. 55,8)*, dice la Escritura. En la vida, lo peor que podría sucedernos es que todo fuera de acuerdo con nuestros deseos: eso supondría el fin de todo crecimiento.

Para ir adentrándonos poco a poco en la sabiduría divina, que es infinitamente más bella, más rica, más fecunda y más misericordiosa que la nuestra, -recordemos el himno de la sabiduría divina de Rom 11, 33-36: *¡Oh profundidad de la riqueza, de la sabiduría y de la ciencia de Dios! ¡Qué insondables son sus decisiones e inescrutables sus caminos! Porque: ‘¿Quién conoce el pensamiento del Señor? ¿Quién ha sido su consejero? ¿Quién le ha prestado algo para pedirle que se lo devuelva?’ De él, por él y para él son todas las cosas. A él la gloria por siempre. Amén.*- es necesario que nuestra sabiduría humana se tambalee: no para ser destruida, sino elevada y purificada; para no quedar prisionera de sus propios límites, porque siempre se halla marcada por una parte de egoísmo y de orgullo, de faltas de fe y de amor más o menos conscientes.

Existe en nosotros mucha estrechez de corazón y de miras que hay que eliminar para poder recibir progresivamente la sabiduría divina y vivir una profunda renovación y un ensanchamiento de nuestras mentalidades. Mientras que el pecado es estrechez, la santidad es amplitud de espíritu y grandeza de alma.

### **Del señorío al abandono: la purificación de la inteligencia**

En circunstancias de prueba, lo que nos suele resultar más difícil no es tanto el dolor como no saber su porqué. El dolor en sí mismo causa a veces menos sufrimiento que el hecho de no entender su sentido. No hay peor prueba que la de la inteligencia cuando ésta se topa con los “porqués” sin respuesta. Por el contrario, si el entendimiento se encuentra satisfecho, es mucho más fácil acoger y soportar el dolor: aunque una medicina que me cura me siente mal, no la rechazaré porque entiendo que es capaz de devolverme la salud. Todo esto merece una breve reflexión sobre el papel de la inteligencia en la vida espiritual.

Como todas las facultades de que Dios nos ha dotado, la inteligencia es esencialmente buena y útil. Existe en el hombre una sed de verdad, una necesidad de comprender mediante la razón, que forma parte de su dignidad y de su grandeza. Despreciar la inteligencia, sus posibilidades y su papel en la vida humana y espiritual, no sería justo. La fe no puede prescindir de la razón y no hay nada más hermoso que la posibilidad dada al hombre de cooperar a la obra de Dios mediante su libertad, su entendimiento y todas sus demás facultades. Esos momentos de nuestra vida en que la inteligencia aprehende lo que Dios hace, a qué nos llama y cuál es su pedagogía para hacernos crecer, son muy positivos, pues nos permiten aportar a la obra de la gracia divina toda nuestra cooperación.

Una colaboración que se encuentra enteramente en el orden de las cosas queridas por Dios, quien no ha hecho de nosotros marionetas, sino personas libres y responsables llamadas a dar a su amor el consentimiento de su inteligencia y la adhesión de su libertad. De ahí que sea bueno y legítimo querer comprender el sentido de cuanto vivimos.

Pero hemos de reconocer que a veces nuestro imperioso anhelo de comprenderlo todo se halla cargado de ambigüedad y necesita ser purificado. En efecto, el afán de comprender puede estar inspirado por motivaciones, más o menos conscientes, que no siempre son justas. Existe un deseo de comprender que expresa la sed de conocer la verdad para acogerla y conformar nuestra vida según ella, cosa absolutamente legítima; pero existe también un deseo de comprender que representa la voluntad de poder: comprender es dominar, aprehender, ser dueño de la situación. Así, todo cuanto hay en nosotros de deseo de dominación o de instinto de propiedad, alimenta, quizá inconscientemente, el deseo de comprender.

Este último puede también tener su origen, que tampoco es puro, en nuestro fondo de inseguridad. Comprender es reafirmarse, asegurarse mediante el sentimiento de que, una vez comprendido, se estará en condiciones de controlar la situación. Pero es ésta una seguridad humana, frágil y engañosa que, un día u otro, siempre podrá malograrse. Porque la única auténtica seguridad en que debemos apoyarnos en esta vida no es en nuestra capacidad de controlar los acontecimientos mediante la inteligencia, ni en la de preverlos, sino en la certeza de que Dios es fiel y jamás nos puede abandonar, pues su amor de Padre es irrevocable.

En circunstancias de prueba, a menudo nuestra necesidad de comprender lo que ocurre es simplemente la expresión de nuestra incapacidad para abandonarnos en Dios con confianza y de nuestra búsqueda de seguridad humana, es decir, algo de lo que debemos purificarnos. Nadie gozará de una plena libertad interior si no aprende a despojarse del deseo de apoyarse en seguridades humanas para experimentar que sólo Dios es su “Roca”, tal y como dice la Escritura.

Para que nuestra inteligencia consiga desembarazarse de los dos principales defectos que acabamos de describir (voluntad de dominar y necesidad de auto-afirmación por falta de abandono), es preciso que atravesemos en nuestras vidas ciertas etapas (sin duda las más penosas) en las que, sea cual sea nuestro esfuerzo, no lleguemos a comprender el porqué de lo que nos

ocurre. Y esto es muy doloroso, puesto que -como ya hemos dicho antes- una prueba cuyo significado se comprende resulta fácil de aceptar; pero, si la inteligencia se encuentra como perdida en la noche, la cosa es completamente distinta.

Hay períodos de la existencia en que necesitamos a cualquier precio buscar comprender lo que vivimos (mediante la reflexión, mediante la oración o pidiendo consejo a quien demuestra su prudencia), porque es gracias a esta luz y en cooperación con ella como hemos comprendido que así progresaremos. Pero existen también momentos en que se ha de renunciar a entender: entonces habrá llegado el momento de abandonarse en Dios con confianza ciega. La luz vendrá más tarde: *Lo que yo hago, tú ahora no lo entiendes, lo entenderás después (Jn. 13,7)*, le dice Jesús a Pedro.

En este caso, intentar comprender a toda costa nos haría más mal que bien, aumentaría el dolor en lugar de calmarlo y sólo lograría exacerbar nuestras dudas, nuestras inseguridades, nuestros miedos y nuestros interrogantes, sin darles respuesta. No se trata ya de satisfacer la inteligencia buscando una respuesta, sino de hacer actos de fe y de abandonarse en Dios. Lo único que puede concedernos sosiego no es contar con la respuesta a nuestras preguntas, sino la oración humilde y confiada, esa actitud expresada por el libro de las Lamentaciones: *Es bueno esperar en silencio la salvación del Señor (Lam. 3,26)*.

### **Comprender la voluntad divina**

A causa de nuestra necesidad de asegurarnos, nos gustaría ante todo tener la certeza de estar cumpliendo la voluntad de Dios: un deseo lógico y natural si lo que pretendemos es amoldarnos a ella; y, si las buscamos con corazón sincero, normalmente contaremos con las luces que nos permitan comprenderla. Pero no siempre es así. Incluso en el caso de que empleemos cuanto haga falta (la oración, la meditación o el acompañamiento espiritual) para conocer la voluntad de Dios en tal o cual situación, no siempre obtendremos una respuesta totalmente clara, o al menos no inmediatamente.



Por dos razones: la primera, porque Dios nos trata como adultos y existen multitud de circunstancias en que quiere que decidamos por nosotros mismos. Y, en segundo lugar, con el fin de purificarnos: si siempre tuviéramos la seguridad de estar en la verdad, de estar haciendo la voluntad de Dios, no tardaríamos en caer en una peligrosa presunción que podría convertirse fácilmente en orgullo espiritual. La imposibilidad de estar siempre absolutamente seguros de hacer la voluntad divina es una dolorosa desgracia, pero nos protege, nos hace humildes y pequeños, en búsqueda constante, y nos impide apoyarnos en nosotros mismos y alcanzar una falsa seguridad que nos eximiría del abandono.

En este tipo de situaciones “veladas” en cuanto a la voluntad de Dios, es importante decirse a uno mismo: aunque ciertos aspectos de Su voluntad se me escapan, hay también muchos otros que conozco con certeza y a los que me puedo agarrar sin ningún riesgo de error y sabiendo que ese “asidero” es seguro: cumplir con los deberes de mi estado actual y vivir los puntos esenciales de toda vocación cristiana. A veces caemos en el defecto siguiente (que es necesario conocer y evitar): como me encuentro a oscuras sobre cuál sea la voluntad divina en este asunto importante (por ejemplo, la respuesta a la propia vocación u otra decisión seria), me paso el tiempo interrogándome y alimentando cierto desaliento que me impide atenerme a lo que es para mí la voluntad de Dios cotidiana: perseverar en la oración, seguir confiando y amar a las personas a las que trato habitualmente. Cuando no existen respuestas para el futuro, el mejor modo de prepararse a recibirlas es vivir plenamente el hoy.

**“Mi vida nadie me la quita, sino que yo la doy voluntariamente” (Jn.10,18)**

Nos conviene entrenarnos no solamente en “soportar” las contrariedades, sino también -y en cierto sentido- en “elegirlas”. Lo cual no quiere decir buscarlas con agrado; pero sí recibirlas de corazón cuando se presentan mediante un acto positivo de nuestra libertad que nos haga pasar (¡cuanto antes, mejor!) de la reacción más o menos violenta de enojo a un consentimiento fundamentado en la confianza.

Como nos ocurre a cualquiera de nosotros, a Santa Teresa de Lisieux no le gustaba demasiado que la molestaran. A veces le confiaban algún encargo que requería especial atención (unas veces pintar, otras redactar una obrita teatral para la comunidad), pero el estricto horario del Carmelo no le dejaba demasiado tiempo libre. Cuando por fin lograba sacar una o dos horas para ponerse a trabajar, lo hacía con la siguiente disposición: “elijo” que me molesten. Entonces, si alguna de las hermanas le pedía algo mientras estaba ocupada, Teresa, en lugar de despacharla secamente, se esforzaba por atenderla de buen grado: eso era lo que había elegido; y, si no venía nadie a interrumpirla, lo consideraba un regalo de Dios y daba gracias por ello. Actuando de este modo, Teresa vivía en paz y nunca se enfadaba; en todo hallaba la manera de hacer su voluntad, porque su voluntad era la de aceptarlo todo.

Cuando la lucha se nos plantea en este terreno, quizá nos haría bien meditar estas palabras de Jesús: *Mi vida (...) nadie me la quita, sino que yo la doy voluntariamente (Jn.10,18)*.

Unas palabras paradójicas. Bien cierto es que a Jesús le quitaron la vida: apresado, condenado, llevado al suplicio y crucificado. Pero, como dice la liturgia, *se entregó libremente a la muerte*. Su corazón albergaba esa firme aceptación, esa adhesión a la voluntad del Padre, gracias a la cual su muerte continuó siendo plenamente libre, pues hizo de ella una ofrenda de amor. Mediante el consentimiento libre y amoroso, la vida *quitada* se transforma en una vida *entregada*.

Nuestra vida siempre cuenta con esta maravillosa posibilidad: la de hacer de lo que nos quitan (lo que nos quita la vida misma, las circunstancias o los demás) algo que ofrecer. Exteriormente no se aprecia ninguna diferencia, pero en el interior todo queda transfigurado: el destino se convierte en una elección libre, la violencia en amor, la pérdida en fecundidad. La libertad humana posee una grandeza increíble. Gracias a ella, el hombre no tiene el poder de cambiar cuanto le rodea, pero sí que dispone (lo cual es mucho mejor) de la capacidad de otorgarle un sentido a todo, ¡incluso a lo que carece de él! Aunque no siempre seamos dueños del transcurrir de nuestra vida, sí lo somos del sentido que le damos.

Gracias a nuestra libertad, no existe ningún acontecimiento (se trate del que se trate) que no pueda recibir un significado positivo y ser expresión de amor, o transformarse en abandono, en confianza, en esperanza o en ofrenda... Los actos más importantes y fecundos de nuestra libertad no son aquellos mediante los cuales transformamos el mundo exterior, sino aquellos mediante los cuales modificamos nuestra propia actitud interior para concederle un sentido positivo a algo, recurriendo en última instancia a la fe, por la que sabemos que de cualquier cosa sin excepción Dios puede obtener un bien. Me gusta mucho esta frase: “Algunos andan en busca de un lugar hermoso, otras hacen de un lugar algo hermoso”.

He aquí una veta inagotable, una riqueza ilimitada que explotar y que elimina de nuestra existencia cuanto hay de negativo, de banal o de indiferente, porque todo adquiere un sentido: lo positivo acaba siendo motivo de alegría y acción de gracias; lo negativo, ocasión de abandono, de fe y de ofrenda: todo se transforma en gracia. Deberíamos dar muchas gracias a Dios por el valioso don de la libertad.

### **La impotencia en la prueba y la prueba de la impotencia: libertad de creer, de esperar, de amar**

A lo largo de nuestra vida, todos conoceremos alguna situación de prueba o de dificultad que nos afectará personalmente, bien a nosotros, bien a quienes nos sean muy queridos; una situación en la que no habrá nada que hacer, porque -por muchas vueltas que le demos y aunque pensemos en ello día y noche- la solución no estará en nuestras manos. Sentirse así de pobre, tan desarmado e impotente, constituye una gran prueba. Más aún cuando se trata de alguien muy próximo, pues ver debatirse en medio de dificultades a una persona a la que queremos y carecer de los medios de ayuda necesarios es sin duda uno de los peores sufrimientos que padeceremos en nuestra vida.

A muchos padres les acaba llegando, antes o después. Cuando el hijo es pequeño, siempre existe alguna manera de intervenir o de ayudar en los problemas que vayan surgiendo. Pero cuando crece, cuando se hace independiente y no atiende a razones, es terrible para los padres ser testigos de cómo un hijo se refugia en la droga o se embarca en aventuras demoledoras; a pesar de su inmenso deseo de ayudarlo, se sienten absolutamente inermes... Entonces, incluso si aparentemente no hay a dónde agarrarse ni se dispone de los medios concretos para intervenir, tenemos que decirnos a nosotros mismos que, a pesar de todo, aún nos queda la posibilidad de creer, de esperar y de amar.

Crear que Dios no abandona a esa persona y que la oración por ella dará sus frutos en el tiempo oportuno. Esperarlo todo de la fidelidad y el poder del Señor. Amar a esa persona sin dejar de llevarla en el corazón y en la oración, perdonando todas sus culpas y el mal que haya hecho, y expresando nuestro amor por ella de acuerdo con las circunstancias; un amor que no se puede traducir en hechos visibles, pero que se expresa en la confianza, en el abandono y en el perdón; un amor mayor y más puro cuanto más desgraciado. Incluso cuando nada podemos hacer en el plano de los hechos, siempre conservamos esa libertad interior de perseverar en el amor: una libertad que ninguna circunstancia, por trágica que sea, logrará quitarnos.

Ésta ha de ser para nosotros una certeza firme, una certeza liberadora y llena de consuelo en medio de esta prueba de impotencia: si yo no puedo hacer nada, desde el momento en que creo, espero y amo, algo ocurre en el plano de “lo invisible”, y sus frutos se manifestarán antes o después, en el tiempo de la misericordia divina. El amor, aunque pobre e impotente en apariencia, siempre es fecundo y no puede no serlo porque participa del mismo ser y de la vida misma de Dios. *Y la esperanza no quedará confundida, pues el amor de Dios se ha derramado en nuestros corazones por virtud del Espíritu Santo, que nos ha sido dado (Rom. 5,5)*

Como resumen de aceptar las contrariedades, podríamos quedarnos con la transformación de que no me quitan la vida sino que yo la entrego y la ofrezco libremente, en nombre de qué... en nombre de la dinámica pascual, *de que no sea yo, sino Cristo quien deseo que viva en mi*, y eso me descentra y le convierte a Él en el único centro de la vida que conduce mi vida llevándola a la Vida: esas pequeñas muertes que acepto como lo mejor que puede sucederme para dejar que el Espíritu haga brotar de la “pérdida” la “ganancia”, el hombre nuevo.

Tenemos muchos ejemplos paradigmáticos y uno de ellos es la noche oscura de San Francisco de Asís, que fue su proceso de purificación y también de iluminación, al comprender que no era “su obra” sin la obra de Dios: *sólo Dios basta*.

### **Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Cuales son mis reacciones habituales ante las contrariedades de la vida? Comparte en el grupo.**
- 2.- ¿Cómo me manejo en las situaciones de oscuridad en las que es muy difícil conocer la Voluntad de Dios? Comparte en el grupo.**
- 3.- Compartir lo que más me ha impresionado de la charla de hoy.**

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 15 charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 14-2-2015

Fraternidad de Laicos Cistercienses

En la última charla terminábamos diciendo que incluso en aquellas situaciones en las que nada podemos hacer en el plano de los hechos, siempre conservamos la libertad interior de perseverar en el amor: una libertad que ninguna circunstancia, por trágica que sea, logrará quitarnos. Ésta tendría que ser para nosotros una certeza firme, una certeza liberadora y llena de consuelo en medio de la prueba de la impotencia: si yo no puedo hacer nada, desde el momento en que creo, espero y amo, algo ocurre en el plano de “lo invisible”, y sus frutos se manifestarán antes o después, en el tiempo de la misericordia divina.

### **Aceptar el sufrimiento que nos causan los demás**

Acabamos de exponer la conveniencia de no “resistirnos” a las contrariedades y aceptarlas de buen grado. Ahora retomaremos el tema, referido esta vez a las contrariedades que nos llegan no a través de sucesos materiales, sino por culpa de los demás. ¿Cómo debemos comportarnos frente al dolor provocado por quienes nos rodean? La línea de conducta ha de ser la misma: esforzarnos por “consentir”.

Tampoco en este caso se trata de permanecer pasivo. A veces es necesario salir al paso de aquella persona cuya conducta nos hace sufrir para ayudarle a darse cuenta y corregirse. Otras veces es nuestro deber reaccionar con firmeza contra ciertas situaciones injustas y protegernos -o proteger a los demás- de comportamientos destructivos. Pero siempre quedará cierta parte de sufrimiento que procede de nuestro entorno y que no seremos capaces de evitar ni corregir, sino que habremos de aceptar con una actitud de esperanza y de perdón.

Nos cuesta más asimilar esto que las contrariedades materiales. Es más fácil no enojarse por no llegar a una cita debido al reventón de una rueda que por el retraso a que me obliga mi mujer al pasar una hora al teléfono con una de sus amigas. Los disgustos motivados por los otros son más difíciles de aceptar que las molestias materiales, porque en el primer caso entra en juego la libertad y nos consta que las cosas podían haber sido diferentes. Es lógico guardar más rencor a un ser libre por los problemas que nos origina, que a circunstancias impersonales.

Aunque no resulta sencillo, hay que saber perdonar a los que nos hagan sufrir o nos decepcionen, e incluso aceptar como un favor o como un beneficio los problemas que nos crean. Esta actitud no es espontánea ni natural, pero sí la más adecuada si queremos conquistar la paz y la libertad interior. En este sentido, haremos algunas consideraciones que nos pueden ayudar.

### **Tener en cuenta las diferencias de carácter**

Primera observación: en los sufrimientos que nos procuran los demás no hay por qué ver sistemáticamente mala voluntad por su parte (tal y como nos inclinamos a hacer habitualmente). Cuando surgen problemas entre dos personas, es frecuente que ambas se apresuren a hacer valoraciones morales la una de la otra, cuando en realidad lo que hay de fondo no son sino malentendidos o dificultades de comunicación. Debido a nuestras distintas formas de expresarnos y a nuestros filtros psicológicos, a veces percibimos erróneamente las auténticas intenciones o motivaciones de los demás.

Todos tenemos caracteres bien diferenciados, maneras de ver las cosas opuestas, y sensibilidades opuestas, y éste es un hecho que hay que reconocer con realismo y aceptar con humor. A algunos les encanta el orden y el menor síntoma de desorden crea en ellos inseguridad. Hay otros que en un contexto excesivamente cuadrículado y ordenado se asfixian enseguida. Los que aman el orden se sienten personalmente agredidos por quienes van dejándolo todo en cualquier sitio, mientras que a la persona de temperamento contrario le agobia quien exige, siempre y en todo, un orden perfecto. Y enseguida echamos mano de consideraciones morales, cuando no se trata más que de diferencias de carácter.

Todos padecemos una fuerte tendencia a alabar lo que nos gusta y conviene a nuestro temperamento, y a criticar lo que no nos agrada. Los ejemplos serían interminables. Y, si no se tiene esto en cuenta, nuestras familias y nuestras comunidades correrán el riesgo de convertirse en permanentes campos de batalla entre los defensores del orden y los de la libertad, entre los partidarios de la puntualidad y los de la flexibilidad, los amantes de la calma y los del tumulto, los madrugadores y los trasnochadores, los locuaces y los taciturnos, y así sucesivamente.

De ahí la necesidad de educarnos para aceptar a los demás como son, para comprender que su sensibilidad y los valores que los sustentan no son idénticos a los nuestros; para ensanchar y educar nuestro corazón y nuestros pensamientos en consideración hacia ellos.

Una tarea complicada que nos obliga a relativizar nuestra inteligencia, a hacernos pequeños y humildes; a saber renunciar a ese “orgullo de tener razón” que tan a menudo nos impide sintonizar con los otros; y esta renuncia, que a veces significa morir a nosotros mismos, cuesta terriblemente.

Pero no tenemos nada que perder. Es una suerte que nos contraríe la manera de ver las cosas de los demás, pues así tendremos ocasión de salir de nuestra estrechez de miras para abrirnos a otras cualidades. Un religioso que lleva viviendo 25 años en comunidad, dice: “he de reconocer que, a fin de cuentas, he acabado recibiendo más de aquellos con quienes no me entendía que de aquellos a los que me unía cierta afinidad. De haberme limitado a frecuentar a personas de mi misma sensibilidad, esos otros valores distintos a los míos nunca me habrían abierto los nuevos horizontes que he llegado a descubrir”.



## Algunas reflexiones sobre el perdón

Dicho esto, no hay duda de que existen casos en que el sufrimiento que otros provocan en nosotros es debido a una auténtica falta por su parte. La actitud que se nos pide entonces no es solamente la de flexibilidad y comprensión hacia las diferencias a que acabamos de referirnos; es otra más exigente y más difícil: la del perdón.

La cultura moderna (sólo hay que fijarse, por ejemplo, en el cine) no hace mucho por ensalzar el perdón; muy al contrario, suele legitimar el rencor y la venganza. ¿Y así es como disminuirá el mal en el mundo? Debemos proclamar muy alto que el único modo de paliar el dolor que pesa sobre la humanidad es el perdón.

“La Iglesia, al anunciar el perdón y el amor a los enemigos, es consciente de introducir en el patrimonio espiritual de toda la humanidad una forma nueva de relacionarse con los demás; una forma ciertamente trabajosa, pero rica en esperanza. Para lograrlo, sabe que puede contar con la ayuda del Señor, que nunca abandona a quien acude a Él en los momentos difíciles. *La caridad no tiene en cuenta el mal (1 Co 13, 5)*. En estas palabras de la primera carta a los Corintios, el apóstol Pablo recuerda que el perdón es una de las formas más nobles del ejercicio de la caridad” (Juan Pablo II). No vamos a tratar aquí del tema del perdón, un tema fundamental pero complejo. Nuestro propósito es únicamente insistir en que, si no entendemos la importancia del perdón y no lo integramos en nuestra convivencia con los demás, nunca alcanzaremos la libertad interior y permaneceremos siempre prisioneros de nuestros rencores.

Cuando nos negamos a perdonar algo de lo que hemos sido víctimas, no hacemos más que añadir mal sobre mal, sin resolver absolutamente nada: nos limitamos a aumentar la cantidad de mal que hay en el mundo, del que -en mi opinión- tenemos más que suficiente. No seamos cómplices en la propagación del mal. Como nos pide San Pablo, *no te dejes vencer por el mal; antes bien, vence el mal con el bien (Rom 12,21)*.

Detengámonos brevemente con objeto de señalar algunos obstáculos que hacen difícil el perdón o lo imposibilitan.

### **Perdonar no es avalar el mal**

Lo que hace a veces tan difícil el perdón es que, de modo más o menos consciente, pensamos que perdonar a una persona que nos ha hecho sufrir vendría a ser como si ésta no hubiera hecho nada malo; sería como llamar “bien” al mal o apoyar una injusticia, cosas todas ellas que no estamos dispuestos a admitir.

Sin embargo, perdonar no consiste en aceptar el mal ni en pretender que es justo lo que no lo es; evidentemente, no debemos admitir nada parecido: sería como burlarse de la verdad. Perdonar significa lo siguiente: a pesar de que esta persona me ha hecho daño, yo no quiero condenarla, ni identificarla con su falta, ni tomarme la justicia por mi mano. Dejo a Dios, el único que *escudriña las entrañas y los corazones (Ap. 2,23) y juzga con justicia (1Pe 2,23)*, la misión de examinar sus obras y emitir un juicio, pues yo no deseo encargarme de tan difícil y delicada tarea, que sólo corresponde a Dios.

Es más, no quiero reducir a quien me ha ofendido a un juicio definitivo e inapelable; sino que lo miro con ojos esperanzados, creo que algo en él puede dar un giro y cambiar, y continúo queriendo su bien. Creo también que del mal que me ha hecho, aunque humanamente parezca irremediable, Dios puede obtener un bien... A fin de cuentas, nosotros sólo podemos perdonar de verdad porque Cristo ha resucitado de entre los muertos, y esta resurrección constituye la garantía de que Dios es capaz de sanar cualquier mal.

## **Los lazos del rencor**

Por otro lado, debemos darnos cuenta de que, cuando perdonamos a alguien, si en cierto sentido le hacemos un bien a esa persona (liberándola de una deuda), ante todo nos hacemos un bien a nosotros, pues recobramos la libertad que el rencor y el resentimiento estuvieron a punto de hacernos perder.

A veces nuestra libertad puede verse enturbiada por lazos afectivos demasiado fuertes o por la dependencia de esa persona a la que queremos demasiado (y mal), la cual acaba resultándonos tan indispensable que nos hace perder parte de nuestra autonomía. Al igual que la dependencia afectiva, la negativa a perdonar nos encadena a quien queremos mal y enajena nuestra libertad. Somos tan dependientes de las personas a las que aborrecemos como de las que amamos de forma exagerada.

Cuando guardamos rencor a alguien, no dejamos de pensar en él; nos inundan sentimientos negativos que agotan gran parte de nuestras energías; y se produce un “bloqueo” en la relación que no nos deja ni psicológica ni espiritualmente disponibles para vivir los demás aspectos de nuestra vida. El rencor perjudica las fuerzas de aquel de quien se adueña y causa en él mucho daño. Cuando alguien nos ha hecho sufrir, nuestra tendencia espontánea es a guardar cuidadosamente el recuerdo del daño padecido, como una “factura” que esgrimir en el momento oportuno para exigir cuentas y hacer pagar al otro lo que nos debe.

De lo que no somos conscientes es de que esas facturas acumuladas terminan por envenenar nuestra vida. Es mucho más inteligente perdonar toda deuda, tal y como invita el Evangelio: a su vez, se nos perdonará todo a nosotros y nuestro corazón quedará libre. Todos hemos experimentado cómo el resentimiento guardado a otra persona nos lleva a perder la objetividad respecto a ella. Entonces todo lo vemos negro y nos cerramos a cuanto -a pesar de que nos haya hecho sufrir- podría aportarnos de positivo.

## **Con la medida que midáis seréis medidos vosotros**

Uno de los pasajes del Evangelio más bellos sobre la invitación a perdonar lo encontramos en los versículos de Lc 6, 27-38. Merece la pena releerlos, pues este texto fundamental ha de guiarnos en nuestra actitud hacia los demás: *Amad a vuestros enemigos, haced el bien y prestad sin esperar nada a cambio; así será grande vuestra recompensa y seréis hijos del Altísimo, porque Él es bueno con los ingratos y con los perversos. Sed misericordiosos, como vuestro Padre es misericordioso. No juzguéis y no seréis juzgados; no condenéis y no seréis condenados. Perdonad y seréis perdonados. Dad y se os dará: una medida buena, apretada, colmada, rebosante echarán en vuestro regazo; porque con la medida que midáis seréis medidos vosotros.*

Palabras muy exigentes; y, sin embargo, se trata de una exigencia que debemos entender como un “regalo” magnífico que Dios quiere hacernos. Dios da lo que pide, y este texto contiene la promesa de poder transformar nuestro corazón hasta el punto de hacernos capaces de amar con un amor tan puro, tan gratuito y tan desinteresado como el suyo. Dios quiere concedernos que perdonemos como sólo Él es capaz y que de este modo nos volvamos semejantes a Él, porque Dios nunca es “tan Dios” como cuando perdona.

Podríamos decir que todo el misterio de la Redención de Cristo a través de su encarnación, su muerte y su resurrección, consiste en este intercambio maravilloso: en el corazón de Cristo, Dios nos ha *amado humanamente* con el fin de hacernos aptos para *amar divinamente*. Dios se ha hecho hombre para que el hombre se haga Dios, es decir, ame como sólo Dios es capaz de amar, con la pureza, la intensidad, la fuerza, la ternura y la infatigable paciencia propias del amor divino.

A este respecto, cito un hermoso texto de San Juan de la Cruz sobre las “cualidades” del amor divino que el alma es capaz de experimentar cuando es transformada en amor y unida a Dios: *Porque, cuando uno ama y hace bien a otro, hácele bien y ámale según su condición y sus propiedades; y así tu Esposo, estando en ti, como quien él es te hace las mercedes: porque siendo él omnipotente, hácete bien y ámate con om-*

*nipotencia; y siendo sabio, sientes que te hace bien y ama con sabiduría; y siendo infinitamente bueno, sientes que te ama con bondad; siendo santo, sientes que te ama y hace mercedes con santidad; y siendo él justo, sientes que te ama y hace mercedes justamente; siendo él misericordioso, piadoso y clemente, sientes su misericordia y piedad y clemencia; y siendo él fuerte y subido y delicado ser, sientes que te ama fuerte, subida y delicadamente; y como sea limpio y puro, sientes que con pureza y limpieza te ama; y como sea verdadero, sientes que te ama de veras; y como él sea liberal, sientes que te ama y hace mercedes con liberalidad sin algún interés, sólo por hacerte bien; y como él sea la virtud de la suma humildad, con suma bondad y con suma estimación te ama, e igualándote consigo, mostrándosete en estas vías de sus noticias (él mismo) alegremente con este su rostro lleno de gracias y diciéndote en esta unión suya, no sin gran júbilo tuyo: ‘Yo soy tuyo y para ti, y gusto de ser tal cual soy por ser tuyo y para darme a ti’ (Llama de amor viva, en Obras completas, San Juan de la Cruz, canción 3, verso 1. BAC, pp. 1047-1048).*

Es extraordinariamente esperanzador y un gran consuelo saber que, merced a la obra de la gracia divina en nosotros (si seguimos abiertos mediante la perseverancia en la fe, la oración y los sacramentos), el Espíritu Santo transformará y ensanchará nuestros corazones hasta hacerlos capaces algún día de amar como Dios ama.

Observemos que la conclusión del pasaje evangélico citado un poco antes contiene dos principios fundamentales de la vida espiritual (¡y también de la vida humana!): *con la medida que midáis seréis medidos vosotros*. Una interpretación superficial sería la siguiente: Dios recompensará con largueza a los que son generosos en el amor y en el perdón, parcamente a aquellos cuya actitud hacia el prójimo es mezquina.

Este versículo posee sin embargo un significado más profundo que el del castigo o la recompensa dictados por Dios de acuerdo con nuestra conducta. De hecho, no es Dios quien castiga, sino el hombre el que se castiga a sí mismo. El versículo se limita a enunciar una “ley” inherente a la existencia humana: quien se niega a perdonar, quien se niega a amar, antes o después acabará siendo víctima de su falta de amor. El mal que hacemos o el que queremos para los demás siempre se vuelve contra nosotros. Quien adopta una actitud de estrechez de corazón hacia el prójimo padecerá esa misma estrechez.

Al reducir al otro a un juicio, un desprecio, un rechazo o un rencor, me envuelvo en una red que terminará por ahogarme. Mis aspiraciones más profundas -al absoluto, al infinito...- tropezarán con barreras infranqueables y nunca se verán realizadas. Mi falta de misericordia hacia los demás me condena a un mundo estrecho, un mundo asfixiante de cálculos e intereses. Basta un mínimo de lucidez y realismo para constatar esta ley y su implacabilidad: *Trata de ponerte a buenas con tu adversario mientras vas de camino con él; no sea que te entregue al juez, y el juez al alguacil, y te metan en la cárcel. Te aseguro que no saldrás de allí hasta que devuelvas el último céntimo (Mt. 5,25-26).*

Cuando nos hallemos interiormente “oprimidos”, muchas veces no habrá otra razón que ésta: que nuestro corazón es mezquino en sus disposiciones hacia el prójimo y se niega a amar y a perdonar con generosidad. Por el contrario, la generosidad en el amor y el perdón, la benevolencia en los juicios y la misericordia nos hacen “hijos del Altísimo” y nos empujan a navegar en un universo de gratuidad, en los océanos ilimitados del amor y la vida divina, donde las aspiraciones más profundas de nuestro corazón serán un día saciadas. Si amamos al prójimo, nos dice Isaías, *entonces brotará tu luz como la aurora y pronto germinará tu curación... Serás como huerto regado, como fuente de aguas que no se agotan (Is. 58,8-12).*

### **Obtener fruto de las faltas ajenas**

Por lo que se refiere a las faltas e imperfecciones de nuestro prójimo, es bueno considerar -al igual que ocurre con las demás contrariedades- que “en el mal no sólo hay mal”. La conducta cuestionable de quienes nos rodean y que constituye para nosotros un motivo de sufrimiento, no es totalmente negativa, sino que ofrece ciertos beneficios.

En nosotros está sólidamente enraizada la tendencia a buscar en nuestra relación con los demás lo que puede llenar nuestras carencias, sobre todo las carencias de nuestra infancia. Las imperfecciones de los otros y las decepciones que nos causan nos obligan a esforzarnos por amarlos con un

amor verdadero y a establecer con ellos una relación que no se limite a la búsqueda inconsciente de satisfacer nuestras propias necesidades, sino que tienda a hacerse pura y desinteresada como el mismo amor divino: *sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto (Mt. 5,48)*.

Por otro lado, estos defectos nos ayudan también a no esperar del prójimo la felicidad, la plenitud o la realización que sólo podemos encontrar en Dios, quien nos invita a “enraizarnos” en Él. A veces es tras una decepción en la relación con alguien de quien esperamos mucho (seguramente demasiado) como aprendemos a profundizar en la oración y en la intimidad con Dios, a esperar de Él esa plenitud, esa paz y esa seguridad que únicamente su amor infinito puede garantizarnos. Cuando los demás nos defraudan, nos hacen pasar de un amor “idólatra” (un amor que espera demasiado) a un amor realista, libre y, por lo tanto, finalmente dichoso. El amor romántico siempre se verá amenazado por las decepciones; la caridad jamás, porque *no busca su propio interés (1 Cor. 13,5)*.

### **El pecado de los demás no me quita nada**

Una de las mayores dificultades que nos impide perdonar proviene del hecho siguiente: después de algún suceso doloroso o del comportamiento negativo de una persona que repercute en nuestra historia personal, tenemos la sensación de vernos privados de algo que consideramos importante, si no vital. A menudo es esta sensación difusa de haber sido desprovistos por culpa de otros de ciertos bienes necesarios lo que alimenta nuestro rencor.

Puede tratarse de bienes materiales, afectivos, morales (no haber recibido el amor al que se tenía derecho, o la estima necesaria, etc.) o espirituales (esa conducta del responsable de mi comunidad que me ha impedido determinado crecimiento espiritual, etc.).

Para encontrarnos en disposición de perdonar o de vivir en paz y sin rencores, incluso cuando nuestro entorno se vuelve motivo de dolor por determinadas conductas erróneas, es necesario darse cuenta de algo importante, y es que debemos revisar enteramente ese sentimiento de frustración que acabamos de describir, pues no se corresponde con la realidad. Hemos de dar un vuelco a nuestra mentalidad y a nuestros juicios

para llegar a comprender cuáles son los bienes auténticos y percatarnos de que, en realidad, el mal que proviene de los otros *no me priva de nada*, así que carezco de razones válidas para quererlos mal.

Por supuesto que los demás tienen la capacidad de privarme de muchas cosas en el plano humano y material, pero nadie puede quitarme lo esencial, el único bien verdadero y definitivo, que es el amor que Dios me da y el que yo puedo darle, y el crecimiento que de él se derivará. Nadie será nunca capaz de privarme de la posibilidad de creer en Dios, de esperar en Él, de amarlo en todo lugar y circunstancia.

Nadie me podrá arrebatarme este bien esencial y auténtico, ni impedirá que crezca lo que hay en mí de más profundo y definitivo. Porque es esencialmente a través del ejercicio de la fe, de la esperanza y del amor como se construye el hombre; todo lo demás es secundario y relativo, y podemos pasar sin ello porque no es un mal absoluto. Hay en nosotros algo indestructible que está garantizado por la fidelidad y el amor de Dios. *El Señor es mi pastor, nada me falta... Aunque camine por cañadas oscuras nada temo porque tu vas conmigo, tu vara y tu cayado me sosiegan (Sal. 22)*

En lugar de perder el tiempo y desperdiciar energías acusando a los demás de lo que no marcha bien en nuestra vida, o reprochándoles lo que consideramos que nos quitan, es preciso esforzarse por adquirir una autonomía espiritual, profundizando en la relación personal con Dios, fuente única e inagotable de todo bien, y creciendo en la fe, la esperanza y el amor desinteresado. Debemos convencernos de una vez por todas de que el hecho de que los demás sean pecadores, a mí no me impide convertirme en santo; que nadie me priva de nada y que, al atardecer de mi vida, cuando me encuentre cara a cara con Dios (que nunca permitirá que carezca de todo lo necesario para avanzar espiritual y humanamente), no cometeré la niñería de acusar a los demás de mi falta de progreso espiritual.



## **La trampa de la desmovilización**

En algunos momentos de la lucha, cuando nos hallamos especialmente preocupados por lo que “no va” en nuestro entorno, en nuestra comunidad, en nuestra familia o en nuestro medio eclesial, y nos sentimos tentados de desalentarnos y bajar los brazos, esto es lo que deberíamos decirnos: pase lo que pase, sean cuales sean los errores y faltas cometidos aquí y allá, *esto no nos quita absolutamente nada*. Ni siquiera el vivir entre gente que comete pecados mortales desde que se levanta hasta que se acuesta puede impedirme que ame al Señor y sirva al prójimo, ni me priva de ningún bien espiritual, ni es obstáculo para que yo siga dirigiéndome a la plenitud del amor. Aunque a mi alrededor el mundo se desmoronase, nada me quitaría la posibilidad de orar, de amar a Dios y de poner en Él toda mi esperanza.

Por supuesto que no se trata de encerrarse en una torre de marfil y volverse absolutamente indiferentes a lo que sucede junto a nosotros, ni tampoco de permanecer siempre pasivos. Cuando en nuestro entorno surgen problemas, claro que debemos desear que se resuelvan, además de discernir lo que Dios quiere de nosotros: ¿debo intervenir?; ¿está en mi mano, de un modo real y concreto, hacer algo? Si la respuesta es afirmativa, sería un pecado de omisión no hacer nada.

Lo que quiero decir es que, aunque parezca que todo marcha mal, es absolutamente necesario preservar esa libertad nuestra de continuar esperando en Dios y sirviéndole con entusiasmo y alegría. En efecto, a menudo está la tentación que busca cómo descorazonarnos, desmoralizarnos o hacernos perder la alegría de servir al Señor, y uno de sus métodos preferidos consiste en inquietarnos con lo que nos toca de cerca.

Supongamos que formo parte de una comunidad: con el fin de hacerme perder todo mi dinamismo y mi energía espiritual, estará siempre ahí la tentación, que se las arreglará para que me fije en un montón de cosas negativas, tales como el comportamiento injusto de los superiores o de los hermanos, sus errores, su falta de fervor, sus pecados a veces graves, etc. Entonces se abatirá sobre mí una carga de inquietud, de tristeza y

desaliento, que irá minando poco a poco mi propio impulso espiritual: ¿de qué sirven tantos esfuerzos por orar, o por ser generoso, cuando existen tantos problemas entre nosotros? Y enseguida nos asalta la tibieza...

Tenemos que detectar cómo actúa la tentación y reaccionar diciendo: pase lo que pase, no tengo nada que perder; debo conservar mi fervor, y continuar amando a Dios y rezando con todo el corazón; debo amar a las personas con las que convivo, incluso aunque no sepa en qué acabará esta situación. No pierdo el tiempo ni me equivoco intentando amar en lo cotidiano: este amor nunca será en vano. *Donde no hay amor, pon amor y sacarás amor*, (Carta a la madre María de la Encarnación, S. Juan de la Cruz, *Obras Completas*, BAC, p. 375).

Por el contrario, si me entristezco y los problemas que existen en mi entorno me llevan a perder el fervor, no resolveré nada: sólo añadiré mal sobre mal. Si el pecado que me rodea me conduce al desasosiego y al descorazonamiento, únicamente acelero la propagación del mal. El mal no puede vencerse más que con el bien, poniendo freno a la difusión del pecado con nuestra devoción, nuestra alegría y nuestra esperanza, haciendo hoy el bien que está en nuestra mano sin preocuparnos del mañana.

### **El verdadero mal no se halla fuera de nosotros, sino en nosotros**

Otra cosa que deberíamos decirnos en estos momentos de la lucha: no es de la conversión del prójimo de la que tenemos que ocuparnos, sino de la nuestra. Hay pocas probabilidades de que veamos la conversión del prójimo si no nos afanamos seriamente en la nuestra. Es mucho más realista y alentador este punto de vista: mi influencia sobre los demás no es grande, y los intentos por cambiarlos no tienen demasiado futuro. Más aún cuando, la mayor parte del tiempo, deseamos que cambien de acuerdo no con los designios divinos, sino con los criterios y los plazos que brotan de nuestra manera humana de ver las cosas. Así que, si me ocupo prioritariamente de mi propia conversión, aumentará la esperanza de que las cosas avancen. Vale más buscar la reforma de mi corazón que la del mundo o la Iglesia: será más fecundo para todos.

Con el fin de animaros a seguir esta línea de conducta, me gustaría hacer una reflexión en torno a la siguiente cuestión: “¿en qué medida puede afectarme el mal que me rodea?”. Pido perdón de antemano a las personas a las que pueda escandalizar mi respuesta, pues considero mi deber afirmar que ese mal que me rodea (los pecados de los otros, de la Iglesia o de la sociedad) no me afecta; para mí sólo puede convertirse en auténtico mal en la medida en que encuentre en mí alguna complicidad, en la medida en que yo lo deje penetrar en mi corazón.

Es lógico que el mal que existe en torno de nosotros nos haga sufrir; no es cuestión de blindarse y vivir indiferente a todo, sino al contrario: a mayor santidad, mayor sufrimiento a causa del mal y del pecado que hay en el mundo. Pero el mal exterior sólo me hace daño si no me deja reaccionar bien, es decir, si reacciono con miedo, con inquietud, con desaliento, con tristeza; bajando los brazos y desasosegándome en busca de soluciones precipitadas que no arreglan nada; juzgando, alimentando rencores y amargura, negándome a perdonar...

Como dice Jesús en el evangelio de San Marcos, *nada hay fuera del hombre que al entrar en él pueda hacerlo impuro... pero lo que sale del hombre, eso sí que hace impuro al hombre (Mc. 7,15)*. El mal no procede de las circunstancias externas; procede del modo en que reacciona nuestro interior. “Lo que arruina nuestras almas no es lo que ocurre fuera, sino el eco que esto suscita en nosotros” (*Cómo aprovechar las crisis*, Christiane Singer. Ed. Albín Michel, p. 102). Así pues, podemos afirmar sin temor a equivocarnos que “el mal que me hacen otros no procede de ellos, sino de mí”. Como dicen los Padres de la Iglesia, uno sólo es herido por sí mismo.

### **Nuestra complicidad refuerza el mal**

Tenemos que pedir al Señor la gracia de detectar en nosotros toda esa complicidad con el mal (especialmente en el terreno de la palabra) mediante la cual, en lugar de contrarrestarlo, le insuflamos vida. Cuando nos fijamos demasiado en lo que no “marcha bien”, cuando lo convertimos en el tema preferido de nuestras conversaciones, cuando nos quejamos de nuestros problemas y nos desanimamos, acabamos proporcionando al mal más consistencia de la que en realidad posee. A veces nuestra manera de deplorar el mal sólo logra reforzarlo. No hace

mucho le oí decir a un presbítero: “No me voy a pasar la vida denunciando el pecado: eso sería hacerle demasiado honor. Prefiero alentar el bien antes que condenar el mal”. Y creo que no se equivoca.

La postura que recomendamos no es la del avestruz que se niega a ver la realidad, ni la de impedir que se actúe, sino ese optimismo propio de la caridad y del amor desinteresado que permite movilizar todas nuestras energías hacia el bien: *la caridad no se irrita, no piensa mal, no se alegra de la injusticia, se complace en la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta (1Cor. 13,5-7).*

Es ésta una verdad aplicable también respecto a uno mismo: avanzaremos de forma mucho más segura y eficaz si nos entregamos de lleno al bien de que somos capaces, a pesar de nuestros fallos, que inquietándonos exageradamente por éstos. De igual modo, a cualquiera se le alienta mejor hacia la conversión y el crecimiento espiritual animándolo con lo positivo, que insistiendo en cada uno de sus errores. El bien posee más consistencia y entidad que el mal, y su impulso es capaz de hacerlo triunfar sobre este último.

Mayor gravedad reviste esa perversa satisfacción que se apodera de nosotros al detectar y poner en evidencia el mal con el propósito de justificar nuestros rencores y amarguras; lo cual representa una cómoda manera de descargarlos sobre cuanto nos rodea, cuando en realidad su origen se encuentra en el vacío espiritual que anida en nosotros y en la insatisfacción que genera. Más de una vez he constatado cómo las personas más críticas son aquellas cuyo vacío espiritual es mayor, y uno acaba preguntándose si es que algunos para existir no se habrán tenido que fabricar enemigos; tan grande es su vacío interior.

### **El mal viene a llenar un vacío**

Jesús vivió inmerso en un océano de mal, de odio, de violencia, de mentira. Su corazón fue destrozado y atravesado de parte a parte; ningún hombre ha sufrido como Él; y, sin embargo, no se ha dejado alcanzar por el mal, éste no ha logrado penetrar en Él, porque su alma estaba llena de confianza en el Padre, de abandono y de ofrecimiento amoroso. Nosotros debemos seguir sus huellas... *ultrajado, no devolvía el ultraje;*

*maltratado, no amenazaba (1Pe. 2,23)*. Lo mismo se puede decir de la Santísima Virgen, al pie de la cruz. Ella bebió un cáliz de dolor, pero su corazón se mantuvo puro: sin miedo, sin rebelión, sin odio, sin desesperación; con aceptación, con perdón, con esperanza...

Si el mal penetra en nuestro corazón, es porque ha encontrado en él un lugar en el que anidar, una complicidad; si el sufrimiento nos vuelve agrios o malos, es porque nuestro corazón está vacío: vacío de fe, de esperanza y de amor. Si, por el contrario, en nuestro corazón existe una confianza total en Dios, si el fin de nuestra vida no es la búsqueda de nosotros mismos, sino hacer la voluntad de Dios, amarla con todo el corazón y amar al prójimo como a nosotros mismos, es imposible que el mal triunfe en nosotros. El sufrimiento, sí; pero no el mal.

El Padre Kolbe murió en Auschwitz, en el bunker del hambre, y sin embargo mantuvo su corazón puro e intacto en medio de aquel infierno, porque, filialmente abandonado en la Inmaculada, no odió a sus verdugos, sino que aceptó dar su vida por amor. Tanto él como sus compañeros murieron cantando el *Magnificat*; vencieron el mal con el bien.

Evidentemente, esta capacidad de ser libre con respecto al mal no es inmediata, sino fruto de una larga conquista y, sobre todo, de una prolongada labor de la gracia, que nos hace crecer en el ejercicio de las virtudes teologales. Es un aspecto de la madurez espiritual y, sin duda, constituye más un don de Dios que el resultado de nuestros esfuerzos. Dicho esto, hay que aclarar que se nos dará con más certeza y antes cuanto más inclinados estemos hacia ella, cuanto más la deseemos y busquemos poner por obra las actitudes que acabamos de mencionar.

Si nos enraizamos en Dios mediante la fe y la oración, si dejamos de reprocharle a nuestro entorno todo lo que no marcha en nuestra vida y de considerarnos víctimas de los demás o de las circunstancias, si asumimos decididamente nuestra propia responsabilidad y aceptamos nuestra vida tal y como es, si ejercitamos en todo momento nuestra capacidad de creer, de esperar y de amar, si nos proponemos conquistarla, esta libertad nos será concedida progresivamente.

Para el que vive como un hijo de Dios en la fe, la esperanza y la caridad, habrá penas y miserias, pero él no se *someterá* a nada, ni dependerá de circunstancias afortunadas o desafortunadas, ni existirán para él acontecimientos negativos, sino que todo cuanto sucede en el mundo estará a su servicio y beneficiará a su crecimiento en el amor y en su condición de hijo de Dios. Ni las circunstancias, ni las contingencias buenas o malas, ni el comportamiento de los demás pueden afectarle negativamente: sólo pueden fomentar su verdadero bien, que es amar.

San Pablo expresa así este sentimiento de libertad real, privilegio de quien vive en los brazos del Padre: *Todo es vuestro*, y añade: *y vosotros de Cristo, y Cristo de Dios (1 Cor. 3,23)*.

Y en la “oración del alma enamorada” San Juan de la Cruz lo describe con estas hermosas palabras: *¿Con qué dilaciones esperas, pues desde luego puedes amar a Dios en tu corazón? Míos son los cielos y mía es la tierra; mías son las gentes, los justos son míos, y míos los pecadores; los ángeles son míos, y la Madre de Dios y todas las cosas son mías, y el mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí. Pues, ¿qué pides y buscas, alma mía? Tuyo es todo esto, y todo es para ti (Dichos de luz y amor, 26. San Juan de la Cruz, Obras Completas, BAC, pp. 412-413)*.

### **Preguntas para la reflexión:**

- 1.- ¿Qué puedo compartir acerca de mi experiencia con el rencor y el resentimiento?
- 2.- Cuando las cosas van mal en mi entorno, ¿cómo reacciono? ¿Me desmoralizo o más bien sigo adelante confiado en el Señor?
- 3.- Comparte lo que más te ha impactado

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 16ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 30-5-2015

Fraternidad de Laicos Cistercienses

A lo largo de este curso hemos visto cómo la interioridad es como un viaje de regreso hacia la luz, a ese espacio íntimo, el más nuestro, y también el más universal, que hemos perdido.

La inocencia infantil, la confianza y la espontaneidad con la que todos nacemos quedaron encubiertas debido al proceso de socialización, por el que tuvimos que adaptarnos y sufrimos traumas. Ahora, lo que encontramos cuando nos dirigimos dentro, es con nuestra vulnerabilidad, con un núcleo de miedo; un mundo de miedos, a veces muy, muy profundos, de pánico e incluso terror.

Para poder sobrevivir, aprendimos desde una muy temprana edad a encontrar formas de compensación para esos miedos profundamente asentados, pero eso no los hizo desaparecer. Por el contrario, se asentaron más profundamente en nuestro inconsciente. Es decir, dentro de nosotros habita un niño interior, que está herido y que tiene una mente propia que funciona de forma totalmente independiente de la de nuestro adulto compensado. Este niño vive en su propio mundo; un mundo tantas veces inconsciente, basado en experiencias y recuerdos del lejano pasado que son aún muy vívidos y afectan de manera importante al presente. Lo importante es ser más conscientes de cómo siente, de por qué siente, lo que siente y de cómo funciona este niño.

Para nosotros es muy difícil ver o sentir a nuestro propio niño aterrado. Podemos verlo y sentirlo en los demás, pero somos reacios a dirigir el espejo hacia nosotros mismos. Es básico que comprendamos esa parte nuestra. Por eso, hacer camino internándose “mar adentro” en uno mismo es algo que puede resultar doloroso, pero nos consuela que *la verdad nos hará libres* porque abre todas las puertas al Amor Incondicional de Dios. No se trata de revolver introspectivamente en el interior, sino simplemente saber dónde enfocar para poder observar con atención lo que acontece dentro de nosotros, aprendiendo a poner nombre a lo que nos pasa, contemplar desde dónde nos movemos, quien es el que pilota esta nave de nuestra propia vida. Nos ayuda a salir de la inconsciencia para ganar en interioridad, conocernos y abrirnos irremediamente al núcleo de nuestro ser, a nuestro verdadero yo, al Amor Incondicional de Dios.

Para ello nos vamos a servir de un modelo que describe, de una forma sencilla, el proceso para regresar a la luz, a nuestro hogar, y vivir desde el Amor Incondicional de Dios.

Imaginaos que estamos en el centro de un gran círculo dividido en tres anillos: un anillo exterior, uno medio y otro interior. Al anillo exterior le llamaremos capa de protección: éste es el hogar del adulto compensado. El segundo anillo es la capa de los sentimientos y la vulnerabilidad, el hogar del niño vulnerable. Finalmente, el centro es el núcleo del ser esencial y el hogar del espíritu. Allí hay espacio, nos encontramos con nuestra energía fluida y espontánea, y podemos mirar todo lo que sucede dentro y fuera de nosotros con amplitud y objetividad. En su forma más elevada, constituye un estado de armonía con nosotros mismos y con la vida; éste es el centro que los místicos han descrito a través de los tiempos como un estado de unidad con la existencia. Nuestro viaje es para regresar a este núcleo interior.

Cuando éramos niños, a menos que nos comportáramos y nos convirtiéramos en lo que ellos querían, nos arriesgábamos a que se cortara nuestra fuente de amor y aprobación. Nuestros padres, profesores y sacerdotes, en el convencimiento de que actuaban desde el amor y la preocupación, nos impusieron los valores represivos de la sociedad y la cultura. Así, en nuestro



estado infantil inocente y receptivo sucumbimos, renunciando a nuestra viveza y locura espontánea a cambio de amor y aprobación.

Una de las formas más comunes de proteger nuestra vulnerabilidad es adoptando un rol, una imagen propia. Hemos formado estas protecciones a tan temprana edad y de forma tan inconsciente que se han convertido en una costumbre. Mantenemos fuera todas las energías de forma indiscriminada, quedando así aislados y desnutridos. Además, nuestro escudo protector también mantiene nuestra energía encerrada dentro, desconectándonos de nuestros sentimientos y del libre flujo de nuestras energías vitales y creativas.

En la capa de protección vive nuestro adulto compensado. Podríamos preguntarnos, ¿cómo se vive la espiritualidad el adulto compensado desde la capa de protección? No se vive la interioridad sino la superficialidad. Lo normal es que se rinda culto al superyó en lugar de a Dios. Domina la exigencia, el perfeccionismo, y por más que uno combata y se esfuerce, lo único que va a hacer es dar vueltas sobre sí mismo, hipertrofiando el ego. Es un camino sin salida, el camino del fariseo, del narcisista, que tiene ante sí su propio rostro. Estamos en el régimen de la Ley, expuestos a confundir la espiritualidad con la ideología o las creencias.

Al adentrarnos en la capa de vulnerabilidad, podemos ver que cada uno de nosotros, de formas diferentes, está herido por la indignidad y la privación, que de alguna manera todos las compartimos. Creo que pocos se han librado de este ataque a su integridad, inocencia y vulnerabilidad. Puede variar el grado de afectación, pero todos, más o menos, navegamos en el mismo barco. Dado que estas heridas las sufrimos a una edad tan temprana, necesitamos encubrirlas para poder sobrevivir; el dolor era demasiado profundo, así que nos construimos una capa de protección. Como era demasiado doloroso continuar viviendo en la capa media, nos trasladamos a la capa exterior.

Como resultado de nuestra vergüenza, bloqueamos gran parte de nuestra energía sexual, creativa, amorosa, feliz enérgica y extravagante. Cuando intentamos adentrarnos en la capa media para investigarla con una comprensión compasiva y tierna, podemos sanar gradualmente nuestras inhibiciones y regresar a nuestra energía espontánea. Al investigar validamos y sanamos la vergüenza y el shock de nuestro niño herido, recuperando todas esas energía vitales, y a medida que nos libramos del peso de la culpa y del miedo al rechazo y la desaprobación, podemos ir arriesgándonos más a afirmar estas energías vitales. Empezamos a redescubrir y a vivir cada vez más nuestra verdad. Entonces surge la interioridad.

No es el hecho de ser amado incondicionalmente el que cambia la vida, sino la arriesgada experiencia de permitirme ser amado incondicionalmente. Paradójicamente, nadie puede cambiar mientras no se acepte tal como es. El autoengaño y la ausencia de auténtica vulnerabilidad bloquean toda transformación significativa. Sólo cuando acepto quién soy, me atrevo a mostrarte mi yo en toda su vulnerabilidad y desnudez; y sólo entonces tengo la oportunidad de recibir tu amor de manera que tenga verdadera incidencia. Esto es aplicable tanto al amor de Dios como al amor de otra persona.

Es una tontería avanzar en esta temible dirección si uno no está motivado por un anhelo Íntimo de la presencia de Dios, si no siente un doloroso déficit interior que no puede compensarse con ningún tipo de ingenioso artificio. Si crees que eres feliz y has alcanzado el éxito o que la buena vida está justo delante de ti, olvida la transformación y descarta la búsqueda interior.

Dicho de otra manera: la experiencia del dolor y del sufrimiento son el lugar privilegiado para comenzar el trabajo interior. Se abre la posibilidad de conocer el camino de la fe. Tomamos conciencia de nuestra herida y al mismo tiempo de nuestra incapacidad para compensarla. Si Jesús se dirige intencionadamente a los pecadores y publicanos es por la sencilla razón de que los encuentra abiertos al amor de Dios.

El trabajo interior se centra por lo tanto en el niño vulnerable y en las identificaciones, conscientes o inconscientes, que como adulto compensado ha tenido que hacer para poder para sobrevivir. A lo largo de este curso hemos aprendido también que es el niño quien lleva las riendas para aliviar con estrategias sus miedos profundos. Son estos miedos los que en realidad gobiernan la vida del adulto compensado.

Enfocar en el niño herido, supone saber algo fundamental: que nadie me produce ningún sentimiento; lo único que puede hacer es estimular las emociones que ya están en mí esperando ser activadas. La diferencia entre causar y estimular las emociones no es un simple juego de palabras; es importante además aceptar la verdad que encierra. Si yo creo que tú puedes hacerme enfadar, entonces, cuando me enfade, me limitaré a culparte de ello y a cargarte a ti con el problema, y nuestro encuentro no me habrá enseñado nada. Lo único que concluiré es que tú has sido el culpable de mi enfado. Y ya no necesitaré hacerme pregunta alguna sobre mí mismo, porque habré descargado en ti la responsabilidad del asunto.

Lo importante es darse cuenta de que cada una de nuestras reacciones emocionales nos dice algo acerca de nosotros mismos. Debemos aprender a no descargar en los demás la responsabilidad de estas reacciones, prefiriendo culparles a ellos en lugar de aprender algo sobre nosotros mismos. Cuando yo reaccione emocionalmente, sé que no todos reaccionarán de la misma manera. No todos tienen en su interior las mismas emociones que yo. Cuando se trata con muchas personas, hay una gran variedad de reacciones emocionales: esas personas son diferentes, sienten diferentes necesidades, tienen un diferente pasado y persiguen diferentes objetivos. Consiguientemente, sus reacciones emocionales son también diferentes, en función de lo que haya dentro de cada una de ellas. Lo más que yo puedo hacer es estimular esas emociones.

Podríamos decir por tanto, que mis relaciones son mis maestros para conocerme y conocer el amor de Dios y es por ahí por donde tengo que enfocar. Y, fácilmente, me voy a sentir perdido, pobre, sin poder echar ya mano de identificaciones porque

veo la falsedad de todas ellas. Es el momento propicio, el kairós para apasionarse con la *Dama Pobreza* en un mundo que me resulta nuevo y desconocido, y con difícil retorno a la falsedad de mis intenciones y estrategias.

Uno ya no puede seguir viviendo así. Se experimenta a sí mismo como un pobre hambriento y sediento de poner verdad en su vida; verdad que sólo llega por el amor. Es el relato del niño, con todas sus identificaciones el que hay que trabajar en *la silla*. Y hacerlo con un gran amor, que tiene tres características: la atención amorosa, la acogida compasiva y una profunda aceptación.

Y es importante tener siempre presente que la atención amorosa, la acogida compasiva y la profunda aceptación son algo más que herramientas, son precisamente lo que ocurre cuando saboreamos el Amor incondicional en el taller experimental propio.

En charlas anteriores habíamos visto que es necesario el coraje de aceptar la aceptación. Paul Tillich define la fe como *el coraje de aceptar la aceptación*, refiriéndose a la aceptación nuestra por parte de Dios. Tal vez no nos demos cuenta de que la fe exige mucho coraje de nuestra parte. Es la “confianza básica” que, de alguna manera, no depende de nosotros pues este *coraje de aceptar la aceptación, es un don de Dios*. Quizás incluso, la fe nos parezca algo muy fácil y suave. Pero, en realidad, el coraje es un requisito indispensable y es el valor, justamente, lo que nos falta con demasiada frecuencia.

Los pobres, por su necesidad de redención, están abocados a poner verdad en su vida, por su necesidad vital de redención. De ellos es el reino de los cielos. Y si el reino está dentro de ellos, si están habitados por el Cristo interior -el rey del reino- entonces serán cristóforos, portadores de Cristo, que es lo que anunciarán cada cual en su propia vocación.

El que vive así, será puro amor incondicional con todos y con todo porque sentirá que lo de todos es propio, y que todo es perdonado y aceptado por Él. SE trata en definitiva de vivir todo como hijas e hijos de Dios confiados en un Padre que es Amor, y que todo lo envuelve, confiados en que todo está en sus manos. Todo es Gracia: antes, ahora y siempre mi vida, la vida es una historia de amor.

Acabo recordándoos un precioso texto del místico sufí Rumi:

*“El ser humano es una casa de huéspedes.  
Cada mañana un nuevo recién llegado.  
Una alegría, una tristeza, una maldad,  
que viene como un visitante inesperado.  
¡Dales la bienvenida y recibe a todos!  
Aun si son un coro de penurias que vacían tu casa violentamente.  
Trata a cada huésped honorablemente,  
él puede estar creándote el espacio para una nueva delicia.  
El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,  
recíbelos en la puerta sonriendo  
e invítalos a entrar.  
Agradece a quien quiera que venga,  
porque cada uno ha sido enviado  
como un guía del más allá”*

Rumi

### **Pregunta para la Reflexión:**

1.- ¿Quién es Jesús para mí actualmente? Compartir los cambios más notables en la imagen de Dios que se han dado en mi vida desde que comenzaron las charlas.