



## ITINERARIO HACIA UNA VIDA EN DIOS

### 2ª PARTE:

### EL CAMINO HACIA EL CENTRO

#### Introducción

Un sábado pasado hablábamos del camino hacia una vida en Dios. Decíamos que todos estamos llamados a participar ya desde ahora de la vida de Dios y que para eso hay que descentrarse, es decir vivir para los demás y para Dios. Que tenemos un centro interior que ha de integrar los diferentes aspectos de la persona: la sensibilidad y el yo individual que es el que conoce, decide, actúa, goza y sufre; y esto es vivir "unificado", no dividido. Decíamos también que para esta tarea de unificación hay dos dificultades que vencer: la incoherencia (decir y no hacer) y la dispersión (ruido, superficialidad etc.)

Veíamos también que Dios puede hacernos sentir su Presencia para llamarnos a una conversión. Dios nos puede "tocar" interiormente de muchas maneras, a través de circunstancias, personas, buenas ideas etc. cosas muy sencillas pero que hemos de estar atentos para descubrirle en ellas.

Hoy seguimos con el tema: Hablaremos de ese CENTRO de la persona y de cómo podemos dejar que Dios nos transforme en la persona que Él nos quiere.

#### La tríada: cuerpo, alma, espíritu

Para los autores bíblicos, el ser humano está compuesto por 3 elementos: cuerpo, alma y espíritu. Según el relato del Génesis, Dios modeló primero a Adán con el polvo de la tierra, después le insufló el aliento de vida (el espíritu) y resultó el hombre un ser viviente. El polvo simboliza la parte terrena (cuerpo y psiquismo) mientras que el aliento, el espíritu, indica la parte divina.

En San Pablo encontramos más clara esta idea: *"Que el Dios de la paz os santifique plenamente y que vuestro ser: el espíritu, el alma y el cuerpo se conserven sin mancha hasta la venida de Nuestro Señor Jesucristo"* (1 Tes 5,23)



Esta tríada (cuerpo, alma y espíritu) ayuda a comprender mejor la realidad de la muerte. Así como una almendra contiene varias coberturas: la piel exterior, la cáscara y la semilla que van variando de aspecto hasta llegar a la maduración de la semilla; así el ser humano contiene diversas "capas" de ser que se van desarrollando a lo largo de su vida. En el momento de la muerte liberamos la cáscara (el cuerpo) y lo que perdura para la eternidad es la semilla (el espíritu)

## El corazón

Ahora bien, según la Tradición de Oriente, el espíritu del ser humano no se encuentra desamparado sino custodiado por un centro unificador: el corazón. Pero no el corazón entendido como el órgano de la afectividad sino un ámbito más interno y transparente, que se convierte en "sede" del espíritu. El encuentro con Dios se da en el espíritu a través del corazón; y esta experiencia espiritual es unificadora, porque integra las diferentes dimensiones de la persona. El sentido de nuestra vida no es otro que la búsqueda de este lugar del corazón; es decir, en el centro de nosotros mismos, unificando nuestro ser, está el corazón, el "cofre" donde se custodia y oculta el espíritu. Por ello Jesús daba tanta importancia al corazón: *"De lo que rebosa el corazón, habla la boca" (Lc 6,45); "Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios" (Mt 5,8)*. En las Cartas del Nuevo Testamento se menciona con frecuencia el corazón: *"Que vuestro adorno no esté en el exterior, sino en lo oculto del corazón, en la incorruptibilidad de un espíritu dulce y sereno (1P 3,4); "Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús" (Fil 4,7)*. Se trata, pues, de llegar a la unificación de toda la persona, que integre la afectividad, la sensibilidad, el raciocinio. "El corazón tiene razones que la razón no conoce". Y es que hay unos ojos en el corazón que permiten comprender lo que ni los ojos del cuerpo ni la razón son capaces de percibir: *"Ruego a Dios que ilumine los ojos de vuestro corazón para que conozcáis cuál es la esperanza a la que habéis sido llamados" (Ef 1,18)*.



Llegar al lugar del corazón es don de Dios: *"Les daré un corazón, para conocerme; sabrán que yo soy el Señor. Ellos serán mi pueblo y yo seré su Dios; se convertirán a mí con todo su corazón" (Jer 24,7)*. El corazón es el lugar de la renovación de la Alianza con Israel: *"Pondré mi ley en su interior y sobre sus corazones la escribiré, y yo seré su Dios y ellos serán mi pueblo" (Jer 31, 33)*. Este vivir desde el corazón es lo que nos hace entrar en comunión: *"Les daré a todos un solo corazón y un solo comportamiento, de suerte que me venerarán todos los días, para bien de ellos y de sus hijos después de ellos" (Jer 32, 39)*. Y también: *"Y os daré un corazón nuevo, infundiré en vosotros un espíritu nuevo; quitaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne" (Ez 36,26)*.

En palabras de San Serafino de Sarov: "Para poder ver la luz de Cristo hay que introducir el intelecto en el corazón, la mente tiene que encontrar su lugar en el corazón. Entonces, la luz de Cristo encenderá todo el pequeño templo de vuestra alma con sus rayos divinos, aquella luz que es unión y vida con él (...). El signo de una persona prudente es cuando sumerge en su interior su intelecto y cuando toda

su actividad se realiza en su corazón. Cuando la gracia de Dios lo ilumina y todo él se encuentra en un estado pacificado".

En el Monacato Oriental, lo contrario de esta apertura del corazón es la sklerokardia, es decir, la "dureza del corazón", que impide la entrada en uno mismo, en los demás y en Dios

El viaje hacia la propia interioridad, hacia la tierra sagrada del corazón de cada uno, necesita un hábil discernimiento para conocer las trampas y los "enemigos" que aparecen a lo largo del recorrido.

De hecho, el ser humano es muy vulnerable. Según la tradición ignaciana, está sometido a dos polaridades fundamentales: la consolación y la desolación. San Ignacio las define como dos movimientos: la consolación, que expande a la persona y la aligera y la desolación, que la retiene y la paraliza.

### **El indispensable arte del discernimiento**



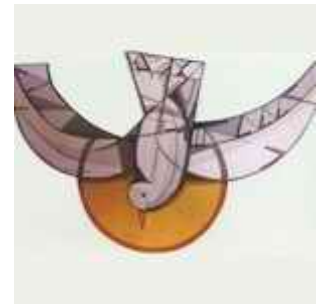
Según Catalina de Siena, "el discernimiento no es otra cosa que el conocimiento verdadero que el alma ha de tener de sí misma y del Yo". Y Teresa de Jesús dice: "Tengo por más gran merced del Señor un día de propio y humilde conocimiento, aunque nos haya costado muchas aflicciones y trabajos, que muchos de oración" Una de las características más indispensables de este autoconocimiento consiste en discernir de cuál de los tres ámbitos de la persona (cuerpo, psiquismo y espíritu) proceden los movimientos de consolación y desolación. Para ello es necesario conocer las leyes del propio cuerpo, del psiquismo y del espíritu.

Para empezar, hay que aprender a escuchar a nuestro cuerpo: el agotamiento físico, la falta de sueño, la mala alimentación, el ritmo de las estaciones, las etapas biológicas de la vida..., todo ello son, al mismo tiempo, causas y consecuencias que se inscriben en el cuerpo. En los últimos años se ha avanzado mucho en la toma de conciencia de las repercusiones somáticas de los desórdenes físicos, psíquicos y espirituales. Se ha llegado a hablar de la enfermedad como camino de autoconocimiento. Y es que en nuestro cuerpo se registran todos los episodios de nuestra vida, como marcas sobre la cera. Nuestros miembros y nuestros órganos llevan un registro de todo lo que hemos vivido y, si no les escuchamos, acaban pasándonos factura.

En el campo psíquico, también arrastramos actitudes que vienen de muy lejos: episodios o zonas de nuestra vida no asumidos, relaciones no perdonadas, ... todo

esto son focos de neurosis que bloquean y paralizan nuestras energías, y que no podemos vencer sólo a base de buena voluntad. De hecho, se da un doble principio: lo que no asumimos, no lo redimimos; y, al mismo tiempo, lo que retenemos o aquello a lo que nos resistimos, persiste y se enquistaba y nos parasita. También debemos tomar conciencia de otras áreas de nuestra personalidad que están en relación con el sentido de la responsabilidad, el miedo a la transgresión, los sentimientos opresivos de culpabilidad,... que tenemos que aprender a desprogramar, porque nos impiden crecer.

En el ámbito del espíritu, no podemos dejar de traer a colación algo que resulta clave en la Tradición: el discernimiento de espíritus. Según los maestros, estos espíritus son "fuerzas" que no proceden del interior de nuestro psiquismo, sino del "exterior" de nosotros. Como dice San Ignacio: "Presupongo que hay en mí tres pensamientos, a saber, uno mío propio, que surge únicamente de mi libertad y querer; y otros dos que vienen de afuera, uno que viene del espíritu bueno y otro del malo". Esta concepción se remonta hasta los Padres del Desierto, para los cuales el psiquismo humano es el "campo de batalla" de las fuerzas del bien con las fuerzas del mal. Esto choca con nuestra mentalidad racional, que tiende a reducir estas fuerzas al mundo del subconsciente. La tradición espiritual dice aún más: "El hombre psíquico ("quien se guía por sí mismo") no admite nada que venga del Espíritu de Dios; le parece absurdo. No es capaz de comprenderlo, porque sólo se puede juzgar espiritualmente. En cambio, el que se deja guiar por el Espíritu puede juzgarlo todo" (1 Cor 2, 10-15). No obstante, no podemos ignorar las aportaciones de la psicología contemporánea.



### **Paralelismos con la psicología contemporánea**

Con Freud, la psicología moderna descubrió el subconsciente, mostrando la unidad físico-psíquica del ser humano. El padre del psicoanálisis se sumergió en el mundo del subconsciente, descubriendo mecanismos sutiles de sublimación y represión, pero con el peligro de reducir la interioridad humana a meras pulsiones orgánicas. Últimamente, en algunos círculos psicológicos se empieza a hablar del "transconsciente" o del "supraconsciente", lo que apunta a la dimensión que nosotros denominamos espíritu.

Esta nueva corriente de la psicología contemporánea se conoce con el nombre de Psicología Transpersonal. Uno de sus representantes dice que la tríada pre-consciente/consciente/transconsciente, marca el crecimiento humano que va de la etapa pre-personal (la infancia), a la etapa personal (llegada a la edad adulta) hasta llegar a la etapa transpersonal, que es la dimensión mística de las personas y que empieza a surgir en el momento presente del planeta.

Un psicólogo humanista estableció una jerarquía de necesidades en el ser humano: 1) las fisiológicas; 2) de seguridad; 3) de pertenencia; 4) de autoestima; 5) de realización personal; 6) de trascendencia. Cada necesidad requiere ser satisfecha antes de poder ser trascendida. De lo contrario, se producen cortocircuitos peligrosos.

## LA TRANSFORMACIÓN DE LA PULSIÓN DE APROPIACIÓN EN APERTURA DE COMUNIÓN

La vida humana, pues, trasciende las pulsiones básicas que exigen satisfacción (tanto las de orden biológico como psíquico), para abrirse a lo que denominamos la realidad espiritual, de orden escatológico, irreductible a cualquier otra realidad, y que constituye el campo propio y específico de las Tradiciones Espirituales. El despliegue de esta dimensión es lo que da sentido a la existencia humana y es esta dimensión la que realiza nuestra finalidad última: nuestra transformación en Cristo Jesús, nuestra "divinización por participación".

En definitiva, el ser humano tiene dos alternativas: centrarse en sí mismo, que es lo que Pablo denomina *"dejarse llevar por los deseos de la carne"* (Gal 5, 19-21), que es cuando el hombre devora al hombre; o bien la donación de sí mismo, de donde surgen los frutos del Espíritu: *"amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio de sí"* (Gal 5,22). Éste es también el sentido de estas otras palabras: *"Los que son de Cristo Jesús han crucificado la carne con sus pasiones y sus apetencias. Si vivimos según el Espíritu, obremos también según el Espíritu"* (Gal 5, 24-25). Es decir, vivir en el Espíritu es descentrarse. Insistimos en decir que no se trata de una cuestión moral, sino espiritual, es decir, de una actitud, de una disposición que surge de lo más profundo de nuestro ser.



### Las pulsiones del ser humano

Según los Padres del Desierto, las tres grandes tendencias físico-psíquicas del ser humano son: el deseo, el ardor y la razón. Tres tendencias básicas que pueden convertirse en vicios o virtudes, según la dirección hacia la que se orienten: hacia uno mismo o hacia el Otro-otros. El deseo se domina y endereza mediante la templanza; el ardor se endereza mediante el valor y la razón por la sabiduría, la cual procede de la contemplación de Dios y lleva a Él.

Esta tríada se corresponde también con los tres centros de la persona: el centro instintivo (las vísceras), el centro sentimental (el corazón) y el centro del pensamiento (la cabeza). Cada centro puede tener un desarrollo compulsivo o

integrado. En su dimensión desintegrada, se puede hallar una correspondencia entre los siete pecados capitales de la tradición moral de Occidente: la pulsión no dominada del deseo conduce a cuatro posibles desórdenes: a la gula, a la lujuria, a la avaricia o a la envidia.

La pulsión no dominada del ardor se puede desviar hacia la ira o, en sentido contrario, hacia la pereza y la pulsión no moderada de la razón, conduce a la soberbia. Se denominan los pecados ("errores") "capitales" porque se hallan en el origen de todos los demás. Para extirparlos hay que ir a su raíz. Un maestro hindú de este siglo dice: "El combate interno contra la mente, los sentidos y las tendencias del subconsciente es más terrible que cualquier batalla externa". Por otro lado, hay que ser conscientes de que, según la Tradición del discernimiento de espíritus, el espíritu malo ataca nuestro lado más débil. De nuevo, aquí, la importancia del autoconocimiento.



Una de las maneras de controlar estas pulsiones es tener en cuenta su proceso de gestación. Se distinguen cinco etapas en la formación de una pasión:

- 1. La sugestión: un pensamiento simple y sutil entra en el campo consciente, por ejemplo, las tentaciones de Jesús en el desierto.
- 2. La frecuentación: se establece un cierto diálogo interno y una cierta complicidad con el pensamiento. Se produce un cierto consentimiento voluntario.
- 3. El consentimiento propiamente dicho. Se produce el deseo de actuar según dicho pensamiento.
- 4. La cautividad: se pierde la paz y la calma interiores. La persona pierde la libertad de no pensar en eso.
- 5. La pasión: la inclinación se ha convertido en un hábito. La pasión anida hace tiempo en el alma y se ha hecho connatural con ella. Sólo puede vencerse con penitencia. Hay que pedir consejo.

Esta progresión también puede servir para comprender la forma de arraigar de las virtudes. Por otro lado, Jesús dirá que determinados "espíritus" sólo pueden vencerse con ayuno y oración (Mc 9,29). Quizás nuestra sociedad está a la merced de tantas pasiones porque hemos perdido el sentido de ayuno. En nuestra sociedad de consumo estamos llamados a recuperar dicha práctica.

## **El sentido de ayuno**

En la Tradición de los padres del desierto, el ayuno es el medio que utiliza el fiel para crear un espacio vacío en el que repose el Espíritu permitiéndonos distinguir lo esencial de lo superfluo. El ayuno de pensamientos, de ruido o de imágenes es tan importante como abstenerse de comer. El ayuno implica saber pararse, gracias a lo cual, la persona perseverante puede retomar sus energías que vagan medio

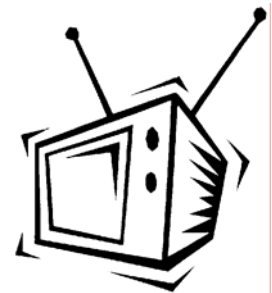
perdidas, para domarlas y orientarlas hacia su destino original. El ayuno es una mirada vigilante en uno mismo y para sí mismo, una toma de conciencia sincera acompañada de un giro importante. El ayuno permite entrever la propia existencia sin influencias emocionales, intelectuales o ajenas y discernir, en un breve instante, quién soy, para retomar el camino , ahora y aquí, tal como soy, desde lo más profundo de mí mismo. El ayuno pule el espejo del alma que permite percibir, sin manchas, la imagen de la Presencia que llevamos y que se convertirá en el eje de toda existencia. Es la libertad del hombre, su deseo de unión con Dios y con toda la humanidad lo que anima su gesto guerrero. Corresponde a cada uno saber cuáles son los ámbitos en los que le conviene ejercer este ayuno:

Ascesis –o ayuno- de la palabra, para aprender a escuchar.

Ascesis de los pensamientos para vivir en el presente.

Ascesis en la utilización de los Medios de Comunicación (diarios, revistas, TV, radio) para poder asimilar tanta información.

Ascesis en la comida, la ropa...para ser capaces de agradecer tanta diversidad.



Sin estas ascesis, hay saturación, banalización y exigencia que nos lleva al endurecimiento del corazón. Este es el reto del denominado "Primer Mundo", en el que se da una relación intrínseca entre la atrofia del sentido de lo Trascendente y la atrofia de la solidaridad. Es urgente fomentar una "cultura de la austeridad" si no queremos deshumanizarnos ni deshumanizar el planeta.

### **Las ascesis de la solidaridad**

La ascesis nos capacita para la solidaridad: la abstención y dominio de nuestros deseos nos permite escuchar los deseos de los demás. La ascesis nos da libertad para no ser dependientes de las cosas y vivir con lo esencial. En nuestro país existen grupos que promueven compromisos audaces : tratar de vivir con el sueldo mínimo interprofesional (unos 360 euros mensuales) y practicar el comercio justo (adquirir y pagar como es debido los artículos que se hacen en el Tercer Mundo en condiciones de justicia y respetando los derechos humanos, no mediante la explotación). Nuestra vida de urbánitas "solidarios" permite el ejercicio del Monacato Interiorizado a través de diversas ascesis: las molestias de los espacios pequeños, de los ruidos, de los desplazamientos a la periferia, de no disponer de un tiempo ordenado debido a la disponibilidad de los vecinos...

### **El control de los sentidos**

Otro camino fecundo para ejercer el autodomínio es tomar conciencia de cómo nos valemos de nuestros sentidos. Ellos constituyen las cinco aperturas –puertas- a través de las cuales nos relacionamos con la realidad. A través de ellos se produce

el intercambio entre lo que es exterior a nosotros y lo que es interno. Podemos relacionarnos con todo lo "otro" de manera posesiva o "respetuosa, (que significa mirar en profundidad). Es de suma importancia captar la diferencia entre "sensibilidad" (capacidad de recibir y de percibir) y "sensualidad" (dependencia del placer que nos proporcionan los objetos). No se trata de privarse de disfrutar, sino de evitar que el disfrutar se convierta en una obsesión y en una dependencia. Nuestra sociedad de consumo está construida sobre esta ambigüedad, como puede percibirse en los anuncios de la calle: "Quiérete mucho", dice una publicidad de unos helados, en el que se ve el rostro de un joven a contraluz, ante un helado-objeto. Muy a menudo, los anuncios de coches identifican el deseo de una marca con el deseo erótico de una mujer, mezclándolo además con el de ostentación social. En un diario, un anuncio de joyas se acompañaba de la frase: "Yo se de uno que se morirá de envidia". Es decir, la publicidad exagera las pulsiones más primarias y egocéntricas haciéndonos olvidar que nuestra sociedad de consumo vive a costa de la miseria de la mayoría del planeta. La alteridad desaparece en la medida en que las propias pulsiones se exageran. Por el contrario, para entrar en el Reino hay que pasar por la puerta estrecha (Mc10,25), es decir, por el vaciamiento del yo. Esto implica una radical transformación de todas nuestras pulsiones. Una de las formas de empezar es por nuestros sentidos. De ahí la



importancia de la estética, palabra que viene de "aisthesis", "sentido". Recordemos la película de El festín de Babette, en la que la atrofia del gusto era signo de una atrofia en las relaciones humanas. Restituyendo el sentido del gusto, se recuperan las relaciones en el seno de la comunidad y con la vida.

### **La pedagogía del deseo**

Corresponde a cada persona encontrar sus ascesis, es decir, hallar las maneras de ir vaciándose, despojando, para dejar espacio a los otros y al Otro y llegar a vivir en estado de unión. Se trata de no saturar el deseo, sino de dejarlo abierto, como dinamismo hacia el Último Deseo. Cuanto más vivimos en Dios, menos somos nosotros el centro y menos necesitamos las cosas y más receptivos estamos a los demás. Una persona descentrada de sí misma, puede ser verdaderamente persona de oración. Valgan como testimonio de este trabajo sobre uno mismos la palabras de un hombre de oración: el Patriarca de Constatinopla Atenágoras I, uno de los impulsores del diálogo ecuménico y amigo de Pablo VI:

"Hay que hacer la guerra más dura, que es la guerra contra uno mismo. Hay que llegar a desarmarse. Yo he hecho esta guerra durante muchos años. Ha sido terrible. Pero ahora estoy desarmado. Ya no tengo miedo a nada, ya que el Amor

destruye el miedo. Estoy desarmado de la voluntad de tener razón, de justificarme descalificando a los demás. No estoy en guardia, celosamente crispado sobre mis riquezas. Acojo y comparto. No me aferro a mis ideas ni a mis proyectos. Si me presentan otros mejores, o ni siquiera mejores sino buenos, los acepto sin pesar. He renunciado a hacer comparaciones. Lo que es bueno, verdadero, real, para mí siempre es lo mejor. Por eso ya no tengo miedo. Cuando ya no se tiene nada, ya no se tiene miedo. Si nos desarmamos, si nos desposeemos, si nos abrimos a Dios que hace nuevas todas las cosas, Él, entonces, borra el pasado malo y nos da un tiempo nuevo en el que todo es posible. ¡Es la Paz!".



MI PASTOR SEÑOR ERES TU NADA ME PODRÁ FALTAR  
MI PASTOR SEÑOR ERES TU SOLO TU SEÑOR.

1

Me conduces tras de ti  
Por verdes alturas  
Hacia fuentes tranquilas, allí  
Donde reposo yo encontraré  
Donde el agua es más pura.

2

Si entre las tinieblas voy  
De un abismo oscuro  
Nada malo yo temo porque  
Tu me sostienes contigo hallaré  
Siempre un camino seguro.

3

Ante mi la mesa que  
Tu me has preparado  
Rebosante mi cáliz está  
De esa linfa de felicidad  
Que por mi has derramado.

4

Siempre me acompañarán  
Siendo mi alegría  
Tu amor, gracia y fidelidad  
En tu morada yo habitaré  
Hasta el final de mis días.