



Retiro de Adviento

Parroquia de los Santos Apóstoles, Las Lomas
2 de diciembre, 2006

Nuestro yo interior y la experiencia del Dios Vivo

Que te conozca a Ti, que me conozca a mí mismo (S. Agustín)

1. El conocimiento de nuestra verdadera identidad requisito para la experiencia del Dios vivo

Muchas personas que se acercan a la Iglesia buscan tener una experiencia de Dios, pero muchas veces no la encuentran: dentro de la Iglesia, aunque existe una riquísima tradición contemplativa, no cuidamos ni vivimos lo suficiente esa tradición, por lo que no es fácil que un cristiano encuentre la ayuda ni el entorno necesario para vivir esa experiencia. Nuestra cultura ignora todo lo espiritual o lo que signifique un camino sapiencial.

Además vivimos dispersos, desconectados de nuestra verdadera identidad, aferrados a un falso yo, generalmente identificados con nuestra mente racional y con el personaje que nos hemos creado.

La identificación con la mente nos hace pensar continuamente, hablar con nosotros solos a todas horas, pasar de un tema a otro sin orden en nuestro interior. ¿Cómo acercarnos a Dios o a los demás desde ese ruido y agitación mental?

No podemos relacionarnos con Dios cuándo vivimos desde un yo falso. Solo podemos acercarnos al Dios vivo en el momento presente y desde nuestra verdadera identidad, que es la que Él conoce.

2. Nuestra falsa identidad

“La vida real no es algo que le preocupe para nada al hombre moderno. Su vida consciente está completamente perdida en abstracciones intelectuales, en fantasías sensuales, en lugares comunes de orden político, social y económico. Todo lo potencialmente valioso y vital está relegado en la mente inconsciente. La tragedia del hombre moderno es que su creatividad, su espiritualidad y su independencia contemplativa están sofocadas por un super ego que se ha vendido a la tecnología”¹.

El problema de base es que el yo con el que nos identificamos no tiene vida y es una construcción inestable y cambiante.

No tiene vida, porque solo es mente racional, y necesita extraer la vida de fuera y estar enchufado al exterior permanentemente en forma de espectador o protagonista; no puede estar quieto y en silencio, pues caería en la abulia y la tristeza.

Es inestable y débil porque nuestro falso yo es un entramado de ideas, creencias, imágenes, etc., sin unidad ni solidez. Y eso nos hace sentirnos débiles o ansiosos.

Pensamos que somos nuestros pensamientos y cuando alguien los pone en tela de juicio sentimos que se nos cuestiona a nosotros mismos. Esos mismos pensamientos nos

¹ Thomas Merton, *La Experiencia Interna*, 944

separan de los demás, cuando no coinciden con los nuestros. Además, estamos necesitados de compararnos y competir con los demás, de recibir halagos y premios y planificar el futuro para salir del presente.

Nuestra identificación con el falso yo nos impide ser humildes por lo que perdemos la paz del corazón y gastamos una gran cantidad de energía defendiendo al ser imaginario e importante que creemos ser.

El ego, siempre mal alimentado, necesita para sobrevivir nutrirse del recuerdo del pasado o de la ansiedad por el futuro, lo que nos impide vivir totalmente el momento presente. Nos aferramos a nuestro pasado, bien idealizándolo bien rechazándolo, nos preocupamos con lo que todavía no ha ocurrido o quizá nunca ocurra. Incluso acrecentamos el ego cuando añadimos a nuestra falsa identidad un diagnóstico terapéutico: "soy" hijo de padre alcohólico.

3. El despertar del yo interno en el cristianismo

Un objetivo de muchas tradiciones espirituales, incluso de terapias no religiosas, es descubrir el yo interno, la verdadera identidad, a la vez que se minimiza al ego. En la tradición cristiana, lo encontramos en los místicos alemanes medievales (Tauler, Eckhart) o en S. Juan de la Cruz. Más recientemente, la base de la obra de Thomas Merton trata sobre la falsa identidad o *Perdición* y el descubrimiento de la verdadera identidad o *Salvación*:

"Este real ser interior tiene que ser sacado como una joya del fondo del mar, salvado de la confusión de la indistinción, de la inmersión en lo común, lo trivial, lo sórdido, lo evanescente. El libre hijo de Dios tiene que ser salvado del conformista esclavo de la fantasía, la pasión y el convencionalismo. El ser íntimo creador y misterioso tiene que ser librado del ego pródigo, hedonista y destructor que solo busca cubrirse con disfraces"².

El camino es largo pero el primer paso es buscar momentos de silencio y soledad, desde una vida con una orientación espiritual adecuada:

"El yo interno es tan secreto como Dios. Todo lo que podemos hacer por medio de alguna disciplina espiritual es producir en nuestro interior algo del silencio, de la humildad, del desapego, de la pureza del corazón y de la indiferencia que se requieren para que el yo interno haga alguna tímida e impredecible manifestación de su Presencia"³.

No podemos contar para ello con la ayuda de nuestro entorno cultural actual:

"Las tradiciones culturales tanto orientales como occidentales al ser de naturaleza religiosa y sapiencial, favorecieron la vida interior por medio de símbolos, ritos litúrgicos, arte, poesía, filosofía y mito, que nutrían el yo interno desde la infancia hasta la madurez. Ese marco cultural ya no existe y debe ser recuperado laboriosamente por una minoría educada e iluminada"⁴.

En el cristianismo la búsqueda del yo interno no es sino un paso hacia la experiencia de Dios: del "Espíritu que nos santifica, descubriéndolo como el que nos habita y reza en nosotros sin que sepamos cómo, pero que está ahí alentando el ritmo de la vida." (José Miguel de Haro)

² Thomas Merton, *Nuevas Semillas de Contemplación*

³ T. Merton, *La Experiencia Interna*, 812

⁴ *Ibidem*

“Para los cristianos hay un abismo metafísico infinito entre el ‘Yo’ de Dios y nuestro ‘yo’ interno. Con todo, nuestro ‘yo’ más íntimo existe en Dios y Dios mora en él. (...)”

Por eso la experiencia mística cristiana no es sólo un caer en la cuenta del yo interior sino además, mediante una intensificación sobrenatural de la fe, una comprensión experiencial de la presencia de Dios en nuestro yo interno.”⁵

Y por supuesto no hay ejercicio ni técnica que nos haga entrar en relación con Dios; pero “según la tradición mística cristiana no podemos encontrar el propio centro y conocer a Dios mientras estemos enredados con las preocupaciones y deseos del yo exterior”⁶.

Ahora que iniciamos el tiempo de Adviento podemos decir con la tradición monástica: “Bonum est praestolari cum silentio salutare Dei “. (“Es bueno esperar en silencio la salvación de Dios”, *Lamentaciones de Jeremías* 3,26)

4. Meditación

Un medio de acercarnos a nuestro yo interior, es simplemente estar sentado en silencio y a solas, con una respiración tranquila, viviendo el momento presente desde nuestro interior, sin pensamientos. Es una de las diferentes formas de meditar. Es importante que no busquemos nada, ningún efecto maravilloso o místico, que simplemente nos abramos a nuestro interior:

Alguien le preguntó a Yakusán, que estaba sentado en meditación:

“¿Qué estás haciendo aquí?”

Él contestó: “no estoy haciendo nada”.

“Entonces estás sentado ociosamente”.

“Sentarse ociosamente es hacer algo”

“Dices que no estás haciendo nada, pero ¿qué es ese nada que no estás haciendo?”

“Ni los antiguos sabios lo saben”, replicó Yakusán.⁷

Nos debemos sentar preferentemente en el suelo sobre un cojín o en un banquito de oración, aunque también podemos hacerlo en una silla; es muy importante mantener siempre la espalda derecha, con los brazos al frente relajados sobre las piernas, la mano derecha recogida sobre la palma de la izquierda. Es fundamental respirar abdominalmente. Nos aflojamos la ropa para que nada nos oprima el abdomen. Podemos tener los ojos abiertos, cerrados o entreabiertos.

Al principio nos podemos concentrar en la respiración: el aire entra, el aire sale, sin forzar la respiración. Nos desenganchamos de todo lo que nos ata y preocupa. Es una delicia el poder soltar las ataduras, abandonar las tensiones. Nos concentramos en respirar abdominalmente de forma relajada. Podemos contar las respiraciones hasta 10 y cuando lleguemos a ese número volvemos a empezar.

Estamos conscientes de cuando aparece un pensamiento, pero somos simples observadores de los pensamientos que vienen y van. Según nos serenamos, podemos asomarnos a nuestro interior y contactar con el silencio interno. Luego podemos subir un escalón y abrirnos a la presencia de Dios en nosotros. Y permanecer así al principio 3 o 4 minutos e irlo ampliando paulatinamente hasta lo que podamos, siempre que estemos relajados y en silencio, por ejemplo 15 o 20 minutos.

⁵ T. Merton, *La Experiencia Interna*

⁶ *Ibidem*, 819

⁷ Daisetsu Teitaro Suzuki, *Studies in Zen*, Publicado en para la Buddhist Society, 1955.

Como dice Isaac de Nínive:

“El silencio te iluminará en Dios y te librerá de las fantasías de la ignorancia. Te unirá a Dios mismo y te dará un fruto que la lengua no puede describir. Al principio tenemos que esforzarnos para estar en silencio. Pero después, desde el seno de nuestro mismo silencio nace algo que nos atrae a un silencio aún más profundo. Que Dios te de una experiencia de este ‘algo’ que nace del silencio. Si lo practicas, amanecerá en ti una luz indescriptible.”⁸

5. Momentos de interioridad a lo largo del día

La meditación requiere un lugar tranquilo y un tiempo más o menos largo. Sin embargo podemos practicar en cualquier momento del día ciertas pequeñas técnicas que nos ayudan a vivir el momento presente, a tomar contacto con nosotros, saliendo de la dispersión y la desconexión. Las podemos hacer en el coche o en el metro, en el puesto de trabajo, etc.

Al practicar la respiración consciente nuestra actividad intelectual disminuye y descansamos. Consiste en tomar consciencia de nuestra respiración en un momento dado, y así abrirnos al ahora. Para ello decimos interiormente: “inspiro, expiro”. O también podemos recitar internamente: “Cuando inspiro tranquilizo mi cuerpo, cuando expiro sonrío, vivo el momento presente sabiendo que es un momento bello”. A continuación nos abrimos a la presencia de Dios en ese momento que vivimos.

6. Respiración abdominal

La respiración abdominal es fundamental para la meditación, la oración contemplativa o incluso para los momentos de interioridad durante el día. Debemos respirar con el abdomen de forma relajada: dilatando el abdomen al inspirar y comprimiéndolo al expirar. El énfasis se pone en la expiración no en la inspiración. Para aprenderlo lo podemos hacer sentados con la espalda derecha, poniendo una mano en el pecho y la otra en el abdomen para comprobar que solo movemos el abdomen.

7. Bibliografía

Los dos libros de Thomas Merton citados en primer lugar son guías de espiritualidad, sobre la tradición cristiana contemplativa, para leer una y otra vez a lo largo de la vida. El libro de Merton, *La Experiencia Interna*, es un conjunto de ensayos sobre la contemplación. Los otros dos libros son sencillos y prácticos. El primero es sobre la falsa identidad en lenguaje de libro de autoayuda y el segundo es sencillo e interesante, con ejercicios muy simples y valiosos.

- Thomas Merton, *Nuevas semillas de contemplación*, ed. Edhasa, 1963.
- Thomas Merton, *Los hombres no son islas*, ed. Sudamericana, 1956.
- Thomas Merton, *La Experiencia Interna. Notas sobre la Contemplación*, Separata de la Revista Cistercium, 1998
- Eckhart Tolle, *El poder del ahora*, Gaia Ediciones, 2006.
- Thich Nhat Hanh, *Hacia la paz interior*, ed. Plaza Janés, 2002.

⁸ T. Merton, *La Experiencia Interna*