

DESPIERTA Y ALÉGRATE

*Caminos
de sanación interior*

Xosé Manuel
Domínguez Prieto



Xosé Manuel Domínguez Prieto

Despierta y alégrate: camino de la sanación interior / Xosé Manuel Domínguez Prieto. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: PPC Cono Sur, 2017.

288 p.; 12x19 cm.

ISBN 978-987-740-231-5

1. Teología Pastoral. 2. Espiritualidad Cristiana. I. Título
CDD 248.4

Título: Despierta y alégrate

Diseño: Pablo Núñez / Estudio SM

© 2016, Xosé Manuel Domínguez Prieto

© 2016, PPC Editorial y Distribuidora S.A.

Impresores, 2 - 28660 Boadilla del Monte (Madrid, España)

Reservados todos los derechos

Título: Despierta y alégrate

Autor: Xosé Manuel Domínguez Prieto

Primera edición en PPC Cono Sur: Buenos Aires, abril de 2017

ISBN: 978-987-740-231-5

© 2017, PPC Argentina S.A.

PPC Cono Sur

Av. Callao 410, 2º piso

C1022AAR - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - República Argentina

t: +54 11 4000.0400 / f: +54 11 4000.0429

www.ppc-editorial.com.ar

ventas@ppc-editorial.com.ar

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723

Libro de edición argentina / Made in Argentina

Impreso en Argentina / Printed in Argentina

Esta tirada de 500 ejemplares se terminó de imprimir en el mes de mayo de 2017 en Docuprint S.A. Ruta Panamericana, Ramal Escobar km 37,5; Centro Industrial Garín Provincia de Buenos Aires Argentina.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier otro medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

EMPRESA ASOCIADA A LA CÁMARA ARGENTINA DEL LIBRO

A mi hijo José Manuel

«¿Dónde estás, Adán?». Esta es la primera pregunta de Dios en el Génesis. Y es también la pregunta que resuena en cada uno de nuestros corazones una y otra vez. ¿Dónde estás respecto de quien estás llamado a ser? ¿Qué estás haciendo de tu vida? Y junto a esta pregunta se puede sentir una invitación: «Vuelve a mí». «Yo estoy a la puerta y llamo; si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él y él conmigo» (Ap 3,20). Casi es una súplica de Dios a ti y a mí: «Volved a mí de todo corazón» (Jl 2,12). Pero quizá no oigo ni la pregunta, ni la llamada, ni la invitación. Y me sumerjo en un eclipse de Dios. Pero no porque Dios se oculte, sino porque no escucho.

Quizá, en medio del ruido y el ajetreo en el que vivo, hace tiempo que soy incapaz de escuchar estas preguntas o estas llamadas. Quizá soy incapaz de escuchar en general. Pero si me concedo un tiempo de silencio, si aprendo a prestar atención, quizá descubra que soy visitado, que soy invitado, que Dios sigue a mi puerta esperando.

Tanto me he metido en la lógica de mi trabajo y profesión, tanto me he dejado absorber por los acontecimientos exteriores de mi vida, que se me ha olvidado

escuchar. Quizá por ello parece lejano ya el tiempo en que Dios tenía un papel central en mi vida. O quizá pienso que lo sigue teniendo, pero en la práctica estoy más volcado en mis acciones, trabajos, cosas y problemas que en él. Para todo tengo tiempo menos para encontrarme con Dios, que ya no lo vivo como prioridad. Incluso se puede llegar a pensar que es un lujo propio de personas ociosas, o de religiosas, religiosos y sacerdotes, pero que los que estamos en el mundo no tenemos tiempo para estas cosas. O también puede que haya sido mi propia inmadurez espiritual, resquicios de cierto infantilismo latente, los que me han llevado a apartarme de Dios porque no me ha dado lo que yo quería, lo que esperaba, porque no me han salido las cosas de la mejor manera (como si Dios fuese Aladino, el de la lámpara, que está ahí para satisfacer mis deseos, para solucionar mágicamente mis problemas o para darme alguna ventajita respecto de los no creyentes).

Pero Dios sigue ahí, esperándote, esperándome. A veces lo redescubrimos tras un dolor fuerte en la vida, tras un fracaso, cuando por fin se derrumban mis seguridades (que se derrumbarán, no lo dudemos). Pero también me puedo replantear mi vida, darme cuenta de la vorágine en la que estoy sumido y dejarme preguntar: «¿Dónde estás?». Porque, si me he perdido para Dios, me he perdido para mí.

Sin embargo, cuando la vida se va echando encima, cuando las heridas interiores crecen y ya he probado

todo remedio, y las cosas siguen igual o peor, se puede pensar que ya no hay mucho que hacer, y que, a estas alturas, lo de «Dios» y la religión suena ya un poco lejano. Quizá sea porque tenemos ahora nuevos dioses: mi cuenta corriente, mis viajes, mi salud, mi forma física, mis partidos de fútbol, mis ocios, mis compras, mi carrera profesional... Estos nuevos dioses quizá hayan desplazado hace tiempo a Dios en mi vida. Pero antes o después también experimentamos que estos dioses son frustrantes, que no nos dan la felicidad duradera esperada, que, más que hacernos crecer, simplemente nos han distraído, nos han hipnotizado mientras la vida se nos ha ido escapando de las manos.

Incluso puede que ya hayamos descubierto que esos dioses a los que hemos ido entregando la vida no han curado nuestras heridas, nuestros dolores, sino que incluso los han agrandado. Entonces quizá encontremos un tiempo de silencio, un momento de sosiego en el que volvamos a escuchar la pregunta: «¿Dónde estás?», y la invitación: «Volved a mí de todo corazón». Esto es lo primerísimo que nos pide Dios. Algo tan sencillo como escuchar. De ahí vendrá todo lo demás. Dios nos pide que demos solo un primer paso: escuchar. Por eso nos dice: «¡Ojalá me escuchases!» (Sal 81,9). Lo que está en juego es mi vida, mi sanación, mi alegría.

Y si tengo la valentía de abrir la puerta de mi corazón, de mi vida interior, por dormida o acorchada que esté, allí encontraré –o reencontraré– la clave de lo

que había estado buscando sin saberlo. Este camino de «vuelta a mi hogar interior», este camino de vuelta a casa, este camino de auténtica sanación interior, es la invitación que te hago ahora. Es un camino de interiorización, un camino que comienza despertando y escuchando, y acaba en la sanación, en la experiencia de aquel que nos está esperando al otro lado de la puerta de nuestro corazón. Este es un camino que antes o después toda persona puede realizar, porque, o bien se dirige a su primer encuentro con Dios, o bien recupera su experiencia de Dios, volviendo a aquel que ya conoció. Se trata de dejar transformar nuestra vida por Dios. No hay que hacer nada: hay que dejar que Dios haga en nosotros. Y quien experimenta esto recupera la alegría y la paz, los dos indicios más claros de salud interior.

La sabiduría cristiana recoge este proceso de conversión desde el comienzo de su historia. Cuando la gente acudía a los Padres del desierto –monjes y eremitas del siglo IV que vivían austeramente en Siria y Egipto– para recibir su consejo sobre cómo ir o cómo volver a Dios, sobre cómo orientar su vida, muchos de ellos acostumbraban a decirles solo una palabra. A veces solo una palabra puede iluminar y sanar nuestra vida más que un discurso. Justamente esto es lo que proponemos. Nos limitaremos a apoyarnos en unas pocas palabras-clave que puedan servir para iluminar nuestra experiencia espiritual, a modo de camino.

Caminar por caminos interiores no consiste en realizar actos esotéricos, sino encontrarnos, en lo profundo, con quien es nuestra fuente, con quien nos ha amado, llamado y creado. Estas palabras van dirigidas únicamente a favorecer nuestra experiencia de Dios. En realidad, es maravilloso descubrir que no se trata de ponerse a hacer cosas, sino de que Dios haga en mí. Por mi parte, solo he de «abrir mi puerta» para que entre en mi casa, es decir, crear las condiciones para esta acción de Dios en mí.

Para recorrer este camino existe una condición previa: *escuchar*. Sin escuchar no es posible llevar a cabo un proceso de profundización en la propia espiritualidad. El activismo nos vuelve sordos a la experiencia del espíritu. Al contrario, escuchar nos *despierta*. Al despertar descubriremos que todo es *novedad* en nuestra vida, y que existen ciertas actitudes que permiten la novedad de Dios en mi vida: la *confianza plena en él* y la de experimentar la *paz interior y la humildad*. El resultado es una liberación de la propia persona: quedo *libre* interiormente para acoger a Dios y quedo libre exteriormente mediante la *pobreza*. Con este proceso de liberación he comenzado el proceso de ser *sanado*. Sin embargo, es necesario descubrir antes o después que, para los cristianos, el camino de la espiritualidad no es un camino individual, sino que ocurre desde, con y para la *comunidad*.

Finalmente, reconozco que la vida espiritual no es algo que «yo» haga, sino algo que hace Dios en mí;

reconozco esta menesterosidad y la necesidad de mi disponibilidad diciéndole simplemente a Dios: *Ecce*, aquí estoy.

Y así será posible decir: *Fiat*, a la misión a la que el Señor nos llama, a ocupar el lugar que me corresponde en la historia de la humanidad. Es entonces cuando estaremos en disposición de proclamar: *Magnificat!*, canto de alegría por la grandeza de Dios y por nuestra salvación, porque Dios permite que sane y recupere mi vida, mi auténtica vida, desde la Vida. Es, sin duda, la aventura más apasionante que se puede vivir, la aventura del camino hacia Dios, que es también la aventura de la auténtica sanación interior.

DESPIERTA

El príncipe Siddharta Gautama era un joven mimado. Hasta sus veintinueve años estuvo viviendo en su palacio sin más preocupación que la de disfrutar de una vida tranquila, llena de belleza, con todo tipo de placeres y con cuantos objetos podía desear. Pero una tarde decidió salir de su palacio acompañado por su cochero para asomarse al mundo y ver cómo era. Corrió el riesgo de dejar su comodidad y, gracias a ello, tuvo los cuatro encuentros que fueron decisivos: primero se encontró con un viejo abandonado (llevándose la sorpresa de constatar que no siempre sería joven). A continuación se encontró con un enfermo (descubriendo que no siempre se tiene salud). Más tarde se encontró con un cortejo fúnebre que acompañaba a un muerto (dándose cuenta así de que no se vive para siempre). Por último se encontró con un renunciante, es decir, alguien que lo había dejado todo para buscar la verdad y la iluminación (descubriendo así que podía haber algo más importante que el bienestar).

Tras estos cuatro encuentros decide dejar su palacio: ha comenzado el camino hacia su despertar, el camino de la iluminación –*bodhi*–, que es el que le llevaría finalmente a ser el *buda*, es decir, el iluminado, el despierto.

DORMIDOS O DESPIERTOS

Podemos vivir de dos maneras: dormidos o despiertos. Cuando el Evangelio se refiere a estar dormidos o despiertos no se refiere al hecho fisiológico de estar durmiendo o en vigilia, sino a estados personales, biográficos, a estados de conciencia.

Estar dormido, en sentido evangélico, significa no tener conciencia de quién soy, de cuál es mi llamada. Está dormido quien no escucha. La somnolencia vital da lugar a la inconstancia, a la inconsciencia, a cambiar según las suscitaciones del ambiente social. Quien está dormido vive para lo que no es esencial, gasta grandes energías y mucho tiempo en lo que no va a quedar, en lo que es subjetivamente deseable en un determinado momento, pero no es en sí realmente importante. Estar dormido supone vivir desintegradamente en muchos frentes inconexos, vivir en diversos ámbitos sin conexión entre ellos, como compartimentos estancos: vida laboral, vida de ocio, vida familiar, vida deportiva e incluso vida religiosa. Cada una con su lógica interna y sin conexión con todas las demás. En estos casos, la mente divaga de una cuestión a otra, la voluntad se tensa en la diversidad de frentes abiertos, en los diversos intereses que se sostienen, y el sentimiento está a merced del éxito o el fracaso en cada uno de ellos. La persona vive sin rumbo fijo, atenta a lo que en cada momento más suscita su interés. En este esta-

do no se puede llevar una vida plena; por eso el mandato es tajante: «Despierta, tú que duermes, levántate de entre los muertos» (Ef 5,14). ¡La somnolencia de conciencia se identifica con la propia muerte! En efecto, dormir es una forma de estar muertos en vida.

Por el contrario, el despierto es aquel que, escuchando, es consciente de lo objetivamente importante, del orden de valores, de lo que merece la pena. Quien está despierto, desde estos valores y desde lo que orienta y da sentido a su vida, vive unificadamente. Por tanto, el despierto es aquel que es capaz de ver la realidad desde la luz de Dios, desde la presencia de Dios, y desde esta conciencia ordena su vida y la vive como unidad. Esta persona es consciente de su vida, de su llamada, de su lugar en el mundo, y por eso es firme en sus acciones, en sus compromisos, es lúcido en sus elecciones. No vive los diversos ámbitos de su vida como si tuviese varias personalidades, sino que en todos responden desde un mismo principio, a partir de una misma fuente y con un único criterio de actuación.

ESTAR DESPIERTOS EXIGE LUCHA Y ESFUERZO

Estar despiertos no es una actitud natural ni fácil: exige una vigilancia, un estar en vela, porque la lógica interna de los asuntos del mundo siempre nos puede absorber. Las invitaciones en el Evangelio a la vigilia son

continuas: «Vivid con sobriedad y estad alerta» (1 Pe 5, 8); «Procurad que vuestros corazones no se emboten por el exceso de comida, la embriaguez y las preocupaciones de la vida [...]. Velad, pues, y orad en todo tiempo» (Lc 21,34-36). En efecto, tanto la diversión, el bienestar, como las preocupaciones de la vida cotidiana –laboral, familiar, social– pueden ser causa de adormecimiento de conciencia. Incluso en el ámbito de personas religiosas, las hay tan ocupadas de las «obras de Dios» que en su activismo se han olvidado del propio Dios, a quien dicen servir con sus obras. Por tanto, para todos hace falta un entrenamiento, una «ascesis» (la palabra *ascesis* en griego se refiere al *entrenamiento de los atletas*), un resistirse a todo aquello que me adormezca. San Pablo insiste en el mismo sentido: «¡No durmamos como los demás, sino vigilemos y vivamos sobriamente!» (1 Tes 5,6). Nos va la Vida en ello.

Humanamente, estar vigilante supondría ver la propia vida desde la conciencia de la propia muerte. Pablo Domínguez, dos meses antes de su muerte, en una conocida carta enviada a las hermanas de *Iesu Communio*, dice:

No quiero acabar esta carta fraterna –y filial– de gratitud sin hacer mención a la última de las llamadas de consagración que para todos *está cerca*: me refiero a la muerte, que es ese encuentro amorosísimo, en abrazo eterno, con el Esposo. Todos tenemos un «día y hora» que el Padre –en

su eternidad— conoce. Me interrogo: ¿no deberíamos esperar ese día con el mismo entusiasmo, ardor, deseo y sobrecogimiento ante el don que nos espera con que esperamos los acontecimientos de consagración de esta vida? Suplico al Espíritu Santo que nos conceda mirar ahora nuestra vida con los ojos y el corazón que tendremos en ese momento último y definitivo: ¡lo que en el momento de la muerte tiene importancia la tiene ahora! ¡Lo que en ese momento sea accidental también lo es ahora! En definitiva: ¡solo Cristo y solo el amor es lo importante! Cuando tengáis momentos de turbación, ¡recordadlo! Que no nos seduzca nunca el maligno con máscaras de falsos amores. ¡Solo Cristo y solo su amor es la Vida!¹.

Vigilia, y esta vigilancia, en su sentido más radical, supone vivir desde el acontecimiento del amor que Dios me tiene, del acontecimiento de Cristo en mi vida, rechazando todo aquello que sea incompatible con vivir la vida de Cristo en mí. Quien tiene a Cristo en el centro de su vida, quien actúa real y conscientemente en referencia a Cristo, está despierto.

¿QUÉ ES LO QUE DESPIERTA A LA PERSONA?

El dolor, la frustración, el fracaso, la enfermedad nos despiertan.

¹ P. DOMÍNGUEZ, *Hasta la cumbre*. Madrid, San Pablo, 2009, p. 180.

En segundo lugar, la escucha de la llamada nos despierta.

En tercer lugar, otra persona que esté despierta, por su testimonio, tiene capacidad de despertarnos.

Dolor, llamada y testimonio permiten a la persona *volver en sí*, acceder a su propia realidad, a su propio nombre. Facilitan, en efecto, salir del eclipse de mí mismo en el que vivía antes. Por eso, escuchar es ante todo despertar de quien no soy. La máscara es un eclipse de mi ser persona.

DESPERTAR, ¿DE QUÉ?

Despertar siempre es «despertar de» (la máscara) y «despertar a» (la propia identidad que procede de la llamada).

En primer lugar hemos de despertar de identificarnos con nuestras máscaras, con aquel ropaje que podemos confundir con nuestra propia identidad. A veces nuestro ser lo cambiamos por tener más (dinero, currículo) o con el personaje laboral. Otras veces creemos que somos lo que hacemos, nuestra actividad preferida, nuestro rol social. O en ocasiones nos enmascaramos tras normas, grupos, identidades nacionales o colectivas. En general, es máscara todo personaje que desempeñamos cuando sustituye a nuestra auténtica identidad.

Si una persona está llena llena de sí, de sus proyectos voluntaristas, de sus ideologías, de sus pertenencias, del personaje que cree ser o que le han hecho creer que es, no puede entrar en contacto con la realidad.

Un profesor de una universidad fue a visitar a un maestro zen. El profesor, tras saludarlo, le contó que él era doctor, magíster en tales y cuales materias, especialista en aquella otra disciplina, director de tal departamento, autor de tales y cuales libros, y que estaba allí para aprender del maestro zen. El maestro zen le escuchó atentamente y le ofreció una taza llena de té a su invitado, sirviéndole más té encima. El líquido se desbordó y se cayó. Dándose cuenta de esto, el profesor le avisó de que se estaba desbordando, a lo que le replicó el maestro zen:

–En efecto. Y usted ha llegado aquí como esta taza de té: totalmente lleno. Todo lo conoce: ¿cómo podría yo enseñarle algo? Hasta que usted no venga aquí vacío no puedo ofrecerle absolutamente nada.

Vaciarme de mis ruidos, de mis personajes, de mi currículum, y adoptar una actitud de escucha es condición necesaria para el descubrimiento de la llamada, es decir, de mi propia identidad.

La persona entra en el proceso de búsqueda vocacional cargado de sus personajes, de sus actividades, pertenencias, de sus ideas. Hace falta irse desnudando de todo ello y despertar con el fin de quedarse disponi-

ble para la escucha. Sin embargo, no escucha y no despierta quien se aferra a sus máscaras, porque le hacen sentir alguien:

Preguntó el maestro:

–¿Quién de vosotros sabe algo importante que no existía hace cincuenta años?

Respondió el discípulo sin dudar:

–Yo.

Las personas realmente importantes ni siquiera saben que lo son. Son los que se creen importantes quienes sufren cuando los demás no reconocen esa importancia. Así le ocurrió a aquella persona a quien le preguntaron:

–¿Quién eres?

–El hijo del alcalde –respondió él.

–No te he preguntado quién es tu padre, sino quién eres.

–El juez del pueblo.

–No te he preguntado de qué trabajas, sino quién eres.

–Soy abogado.

–No te he preguntado qué has estudiado, sino quién eres.

–El dueño de este chalé y de esa finca.

–No te he preguntado qué tienes, sino quién eres.

Finalmente, extrañado, hubo de reconocer que no sabía quién era realmente.

Despertar supone abandonar las máscaras. Es entonces cuando cada persona descubre que *es invitada a recorrer cierto camino*. Se revelan entonces en su vida indicios que le conducen a considerar un camino como «su» camino, como aquel que constituirá su propio rostro. Pero para ello hay que afrontar la realidad, la propia realidad. En «El camino del ser humano según la enseñanza jasídica»², Martin Buber cuenta la siguiente historia para aclarar este sorprendente descubrimiento:

Cuando el rabí Schnëur Salman, líder de la comunidad de Reussen, fue encarcelado en Petersburgo –porque su sabiduría y su forma de vida fueron calumniados por un cabecilla de los *mitnaguedim* en el gobierno y tuvo que comparecer a juicio–, el jefe de la gendarmería se presentó en su celda. El rostro enérgico y tranquilo del rabí, que absorto en sí mismo no advirtió al principio su presencia, permitió al visitante imaginar el tipo de hombre que era su prisionero. Comenzó a dialogar con él y pronto le planteó determinadas cuestiones que le habían surgido al leer la Escritura. Primero inquirió:

–¿Cómo hay que entender que el omnisciente Dios le preguntase a Adán: «¿Dónde estás?»?

–¿Cree usted –contestó el rabino– que la Escritura es eterna y que en ella están abarcados todo el género humano y cada uno de los seres humanos?

² M. BUBER, «El camino del ser humano según la enseñanza jasídica», en *El camino del ser humano y otros escritos*. Madrid, Fundación Mounier, 2003.

–Así lo creo –contestó.

–Pues bien –dijo el maestro jasídico–, en todo momento Dios pregunta a cada ser humano: «¿Dónde estás tú en tu mundo? Después de transcurridos tantos años y tantos días de los que te han sido asignados, ¿en qué medida te has hecho presente en tu mundo?». Algo así pregunta Dios: «Has vivido cuarenta y seis años, ¿qué estás haciendo?».

Cuando el jefe de la gendarmería oyó que se mencionaban sus propios años de vida, se levantó precipitadamente, puso la mano en el hombro del rabí y gritó:

–¡Bravo!

Pero su corazón palpitaba³.

En el comentario que hace Martin Buber de esta historia señala que la respuesta dada por el rabí va mucho más allá de la pregunta hecha por el jefe de la gendarmería, pues mientras este solo preguntaba por Adán, aquel ofrece una respuesta que le interpelaba a él mismo y a cualquier otro hombre. En efecto, la pregunta «¿Dónde estás tú?» es una pregunta hecha a toda persona: ¿dónde estás tú en el mundo? ¿Qué has hecho con todo lo que eres? ¿Qué has hecho de ti?, es decir, ¿cuál es tu auténtico rostro? ¿Qué has hecho con lo que se te ha dado? Adán, como tantos hombres, se había escondido.

³ *Ibid.*, pp. 51-52.

Adán se esconde para no tener que dar cuentas, para escapar a la responsabilidad por su vida [...]. Para eludir la responsabilidad por la vida que ha vivido, la persona se construye un caparazón tras el que se oculta⁴.

La máscara, la falsa identidad, la que no surge de la llamada, supone una huida de la realidad y de la propia realidad. Enmascararse supone ocultar el propio rostro. Pero de quien se oculta uno, ante todo, es de sí mismo. De ahí la importancia de esta pregunta, que no pretende otra cosa que despertar al ser humano: despertarle para mostrarle su propio camino:

Mientras persiste esta situación, la vida del ser humano no llega a ninguna parte. Por mucho éxito que alcance la persona, por mucho placer que experimente, por mucho poder que reúna y por muy importante que llegue a ser, su vida seguirá careciendo de salida en la medida en que no acoja esa voz. Adán acoge esa voz, reconoce su propia opresión y confiesa: «Me he escondido», y entonces comienza el camino humano⁵.

La vocación es un camino que la persona puede recorrer solo cuando se desenmascara, cuando deja las falsas identidades tras las que se esconde.

⁴ *Ibid.*, p. 53.

⁵ *Ibid.*, p. 54.

Descubrir indicios de mi propia llamada no es posible sin escuchar la realidad. Y la escucha consiste en atención, en tomar conciencia, estando en franquía para entrar en contacto con lo real y dejándose impactar por ello. Supone, por tanto, despertar de mi flujo de pensamiento, de mis ideas preconcebidas, desenmascaramme y hacer silencio para atender qué hay en mí y ante mí. Todo ello es despertar.

QUIÉN DEBE DESPERTAR

Solo podemos vivir como personas si somos capaces de despertar, esto es, de salir de la cómoda indiferencia en la que nos hemos instalado, tomar conciencia de quiénes somos más allá de lo que hacemos, tenemos o queremos. Despertar es tomar conciencia de la realidad en la que estamos y que somos, salir del estado de embotamiento en el que nos tienen nuestras actividades cotidianas, nuestros pequeños placeres anestésicos, nuestras ilusiones de pequeño alcance.

Así, Mounier afirma que han de despertar los *instalados*, aquellos que «con toda inocencia de alma y toda tranquilidad de conciencia han llegado a una ignorancia perfecta de las miserias y de las injusticias que sostienen el encanto de su existencia»⁶. Hay que despertar

⁶ E. MOUNIER, *Revolución personalista y comunitaria*, en *Obras III*. Salamanca, Sígueme, 1990, p. 360.

del acomodamiento de la vida a los intereses económicos, a los privilegios, a vivir en un mundo de cosas, de utilidades, de practicidad. Hay que despertar de la falta de pasión, de la apatía, de vivir la vida como espectáculo, como algo que pasa y no algo que «me» pasa. Hay que despertar de la abulia espiritual, de la acedia, de los brazos caídos y el corazón blando, del temor a la aventura. Es necesario despertar del espejismo de creer que hay seguridades: las de la cuenta bancaria, la del plan de pensiones, la del seguro de vida (que lo único seguro es que uno lo cobrará cuando se muera). Lo único seguro es que nada hay seguro.

También, dice Mounier, es necesario despertarse de la creencia de que todo está bien, de la ingenuidad de no ofrecer resistencia al desorden establecido, a la mentira y al mal, confundiendo la tolerancia con la aceptación acrítica de toda acción, toda opinión o toda opción como igualmente aceptable, porque todas las considera buenas. Como no se ve la maldad (salvo que le afecte a uno mismo), se cae en el conformismo. Y si el conformista, algonado en su mundo de riqueza y bienestar, descubre, por casualidad, que algo va mal en el mundo, no va más allá de lamentarse y justificarse diciendo que él nada puede hacer. Por eso el conformista, el dormido, se queda tranquilamente en su casa, sin arrimar nunca el hombro, desechando todo compromiso y todo abrir los ojos a la realidad, no vaya a ser que le incomode, y creyendo que «es bueno» porque

cumple horarios en su trabajo, sus deberes con Hacienda y cumple de vez en cuando con algún rito religioso.

Por tanto, despertar es dejar el ropaje de mero *individuo*, dejar de vivir desde los propios personajes, disperso en lo exterior, replegado en el interior, disuelto en la masa, para llevar una vida personal. Se trata de dejar de vivir desde lo que «se» hace, desde lo que «se» dice o lo que «se» piensa, de llevar la vida como «uno más», indiferenciado, sin más proyecto que el de seguir la liga de fútbol, diseñar las próximas vacaciones o salir de compras a los grandes almacenes.

A todos los dormidos, el Evangelio nos dice las siguientes palabras: «Despierta, tú que duermes, levántate de entre los muertos y la luz de Cristo brillará sobre ti» (Ef 5,14).

DESPERTAR, ¿A QUÉ?

No solo «despertamos de» algo, sino también «despertamos a» algo. Cuando despertamos, en el sentido que aquí le estamos dando, lo hacemos:

1) *A la presencia de Dios en mi vida*, al acontecimiento de que estoy ante Dios, en Dios, y de que soy por Dios. *Todo «tú»* despierta al hombre, pero, por antonomasia, Dios es el más profundo «tú» del hombre. De hecho, todo otro «tú» es desilusionante y remite al «Tú». Pero también todo «tú» despierta la ilusión de la

plenitud en la relación. Así lo afirma Paul Claudel en *El zapato de raso*: «Todo tú que encuentra el hombre termina siendo una promesa no realizada».

También puede ocurrir este impulso hacia Dios en la alegría del encuentro con otro, en el amor, pues son signos de la alegría y el amor colmados. Solo hay auténtico vivir cuando se está en tensión hacia la trascendencia, esto es, en sintonía con Dios en cuanto «Tú». Del mismo modo, todo encuentro en una sintonía de dones, una sorpresa recíproca, un acontecimiento que despierta. En comunidad, el otro nos despierta, nos tonifica y constituye el comienzo del camino hacia el Otro. Por ello, el otro como don es guía. En comunidad se cumple la propia vida y libertad a través de la donación a los demás y por los demás. Tocado y llamado por el amor que recibe, la persona responde con todo su ser ofreciéndose a sí. Entonces es cuando adviene él mismo haciéndose realmente *parusía* para el otro. Es así como el hombre despierta.

2) *Despertar a quién soy*, esto es, a qué estoy llamado, a cuál es mi misión.

3) *Despertar al «tú»*, a descubrir a quien está ante mí como distinto de mí, pero con quien convivo. Es descubrir también que soy con otro, para otro, y, con él, hacia Otro. El encuentro entre personas no surge haciendo algo, sino amando y conociéndose (en el encuentro), lo cual solo es posible ofreciéndose uno al otro. El hombre solo existe en tensión hacia otros. Pero solo

puede responder a esta tensión un tú personal, nunca una cosa. Reducidos a cosas, solo cabe dominar y ser dominado, despilfarrar la propia vida en un país lejano⁷. Pero hay un «tú» al que urge despertar: al pobre cuya presencia me llama, cuya necesidad me reclama respuesta.

4) *Despertar a la verdad* como adecuación a la llamada, a los dones recibidos, al orden de las cosas.

5) *Despertar a lo que me acontece* para poder leerlo en clave vocacional y para leer los signos de los tiempos.

EL RECOGIMIENTO COMO VÍA PARA DESPERTAR

Estar despiertos es clave para que sea posible el cultivo de una vida espiritual. Para ello es necesario cierto «recogimiento», esto es, vivir conscientemente desde el interior. Pero no se trata de una mera consciencia psíquica, sino de la consciencia de estar ante Dios. Y, desde esta consciencia de la presencia de Dios en la propia vida, acometer cualquier tarea. El recogimiento no consiste solo en estados de meditación, contemplación o quietud, sino en una forma de vivir todo desde la consciencia de Dios en la propia vida. Se vive entonces desde dentro cualquier tarea y se acomete con la pers-

⁷ Cf. Lc 15,13.

pectiva adecuada, sustrayéndonos a quedar anclados en la lógica interna de la tarea. Una madre quiere a su hijo continuamente y actúa en función suya continuamente, pero no tiene por qué estar pensando en él todo el día. Del mismo modo, para quien tiene presente a Dios en su vida, Dios es el «telón de fondo» sobre el que obra y construye todo, aunque no esté siempre pensando en él. En todo caso, este recogimiento es esencial para evitar el agobio de lo cotidiano. Ocuparse de las cosas, sí. Agobiarse por ellas, no. El agobio manifiesta alejamiento de Dios, de los demás y de uno mismo, y, por tanto, haber perdido la verdadera perspectiva de las cosas.

Si vivimos con recogimiento, sentiremos varios efectos psicológicos y personales realmente excepcionales:

1) Nos libramos de tensiones, de preocupaciones innecesarias. Somos capaces de ponernos a distancia de nuestras cosas, del torbellino de la vida, de nuestras ocupaciones. Somos capaces de romper con la tensión de lo cotidiano y vivir con paz interior.

2) Somos capaces de estar en presencia de Dios, conscientes de su llamada y de su amor a mí. Desde esta perspectiva, todo cobra el relieve adecuado, su importancia adecuada.

3) Nuestro cuerpo, nuestra voluntad, inteligencia y afectividad, viven desde lo profundo, desde las creencias, las esperanzas y los amores. Todo queda ordenado

desde el Acontecimiento de Dios en nuestra vida. Esto es simplificador y liberador.

Si la persona, antes que activa, es receptiva (porque es amada, es llamada, es enviada, es enseñada...), su actitud primera debe ser la del recogimiento, la de estar a la espera del don de cada día, de modo que todo lo que produzca y sea, lo sea por desbordamiento de esos dones que conscientemente recibe. Por eso ha de cultivarse el silencio. El silencio es la puerta para el recogimiento.

¿CÓMO SE ALCANZA EL RECOGIMIENTO?

El recogimiento se consigue, en primer lugar, con el silencio continuo y con la oración. Estas son las actividades básicas que impiden a la persona ser arrastrada por el torbellino de las actividades que desempeña.

Si ante la presión y cansancio de las cosas del mundo se busca solo la dispersión, la huida mediante actividades anestésicas, habrá distracción, descanso psíquico, pero no descanso profundo ni recogimiento. Al activismo laboral no se le puede contraponer el activismo lúdico por sistema, sino detención interior, bajada de ritmo de lo externo para poder encontrarse con uno mismo.

Esa oración interior, en clima de silencio y detención, no puede ser vivida nunca como obligación, sino

como una oportunidad, como un regalo. Si alguien dice o piensa: «Ahora *me tengo que* ir a hacer oración», lo está viviendo mal, porque no puede ser mera obligación, sino un don que Dios me da. En este clima de oración, de cercanía con Dios, puedo depositar ante él todos mis agobios, tensiones, preocupaciones: «Confíadle todas vuestras preocupaciones, pues él se ocupa de vosotros» (1 Pe 5,7). «Confía tu suerte al Señor, y él te sostendrá. Nunca permitirá que el justo perezca» (Sal 55,23). Con esta actitud previa ya se puede ir a la oración sin tensiones, no a solucionar nada, sino a estar, a escuchar.

Una manera de oración continua es la de tener presencia de Dios habitualmente, procurar darnos cuenta de su presencia, acordarnos de él. De esta manera no perderemos la perspectiva auténtica de las cosas y no nos dejaremos absorber por la lógica interna de lo cotidiano, que, como correhuelas, nos pueden ahogar.

Por otro lado hemos de tener en cuenta todo aquello que nos impide «hacer pie» en el interior: además del exceso de actividad, la mucha fatiga y la falta de descanso.

Otro impedimento grave que impide el recogimiento y la vida interior es estar siempre sometido a estados afectivos intensos y negativos. Hay personas que con el tiempo llegan a estar así habitualmente, porque no han cortado a tiempo su tendencia a pensar en términos negativos, de fracaso, de derrota, de amenaza, de

imposibilidad. Y tampoco han impedido o moderado sus emociones continuas de ira, de envidia, de tristeza, de desánimo. Esta emotividad con tendencia a la negatividad impide la vida interior (y mina, antes o después, su estabilidad psíquica y a veces física). Esto es así desde una perspectiva cristiana, porque supone falta de fe: si estamos en las manos de Dios, si Dios es amor, podremos tener momentos de ira, de tristeza o de frustración, pero el estado natural deberá ser el de esperanza, el de paciencia, el de amabilidad y, sobre todo, el de alegría. Lo repite san Pablo: «Estad alegres, os lo repito, estad alegres» (Flp 4,4). Sabemos que estamos en manos de Dios, que él se ocupa de nosotros. Cristo fue claro al respecto:

Dijo luego a sus discípulos: «Por lo tanto os digo: no os afanéis por vuestra vida, qué comeréis; ni por el cuerpo, qué vestiréis. La vida es más que comida y el cuerpo que el vestido. Considerad los cuervos, que ni siembran ni siegan; que no tienen despensa ni granero, y Dios los alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que las aves? ¿Y quién de vosotros con afanarse añadirá a su estatura un codo? Pues si no podéis ni aun lo que es menos, ¿por qué os afanáis por lo demás? Considerad los lirios, cómo crecen; no trabajan ni hilan; mas os digo que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió como uno de ellos» (Lc 12,22-27).

El efecto de vivir así es una vida alegre, esperanzada, confiada.

ÍNDICE

1. DESPIERTA	13
Dormidos o despiertos	14
Estar despiertos exige lucha y esfuerzo	15
¿Qué es lo que despierta a la persona?	17
Despertar, ¿de qué?	18
Quién debe despertar	24
Despertar, ¿a qué?	26
El recogimiento como vía para despertar ..	28
¿Cómo se alcanza el recogimiento?	30
2. ESCUCHA	33
Hacer silencio consiste en escuchar	40
Escuchar es atender	42
La escucha como espera activa	44
La escucha es vigilia, salir de la indiferencia	46
¿Qué podemos escuchar?	48
Perturbaciones de la escucha	49
3. NUEVO	52
Nacer de nuevo	53
¿No tengo nada que cambiar?	55
¡Puedo yo solo!	56
Cristo me ofrece poder ser yo plenamente ..	58

Todo o nada	60
Descubro que soy quien estoy llamado a ser	62
Podemos cerrarnos a la novedad	63
Otras actitudes erróneas que tratan de evitar la novedad	66
Dar importancia a lo realmente importante	68
4. CONFÍA	71
Confiar es estar abiertos a las sorpresas y regalos de Dios	72
Condiciones para poder confiar	77
Confianza: cuestión de fe	84
5. QUEDA EN PAZ	87
Idolatría e inquietud	87
La paz interior	90
¿Qué es lo que nos hace perder la paz?	94
Actitudes psíquicas que impiden la paz interior	96
¿Qué hacer con estas ideas negativas?	103
6. HUMILDE	108
Qué es la humildad	110
La humildad de María	111
Camino de la humildad: la desdeificación	114

7.	LIBRE	118
	Qué es la libertad	120
	Cómo se ejerce la libertad	122
	La libertad de	124
	Dominio de los propios impulsos	126
	La libertad para	128
8.	POBRE	132
	¿Aferrarme a lo «mío»?	132
	La pobreza como virtud de no aferrarme a nada	137
	Palabras duras frente al afán de riqueza	140
	Pobreza material y pobreza espiritual	145
	Sobriedad	146
	Exigencias de la pobreza	149
9.	SANA	151
	Sanado de mi inmadurez	156
	Qué vías de sanación propone Cristo	158
10.	COMUNIDAD	172
	Cristiano desde la comunidad	174
	¿Pertener a la Iglesia?	177
	¿Aceptar las «reglas» de la Iglesia?	182
	La clave última de la obediencia del creyente	185

11.	<i>ECCE</i>	188
	Diálogo entre Dios y el hombre	191
	<i>Ecce</i> como disponibilidad	194
	Aceptar o rechazar la llamada	198
12.	<i>FIAT</i>	206
	No intención	206
	Aceptación	209
	La respuesta a la misión es el <i>fiat</i>	213
	El <i>fiat</i> supone vivir de acuerdo con la propia verdad	214
	La «esclerocardía»	215
	Nueva concepción de la verdad desde el <i>fiat</i>	216
	<i>Fiat</i> : un acto de fe	216
	Mi <i>fiat</i> afecta al mundo entero	218
13.	<i>MISSIO</i>	219
	Elegidos	219
	La llamada es envío	221
	Misión como fertilidad. Propuesta evangélica	224
	Dos modos de vivir la misión: <i>apostolé e</i> <i>hypostolé</i>	228
	Lógica interna de la misión: las bienaventuranzas	229
	Bienaventurados los pobres en el espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos (Mt 5,3)	230

Bienaventurados los mansos (sufridos), porque poseerán la tierra (Mt 5,4)	232
Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados (Mt 5,5)	234
Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados (Mt 5,6)	235
Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia (Mt 5,7)	236
Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios (Mt 5,8)	237
Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios (Mt 5,9)	238
Bienaventurados los perseguidos por razón de la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos. Bienaventurados vosotros cuando os insulten y os persigan y os calumnien de cualquier modo por mi causa. Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en el cielo (Mt 5,10-12)	239
14. <i>MAGNIFICAT</i> (I)	241
Proclama la grandeza	241
Alabanza	245
Agradecimiento	246
Agradecemos el don donándonos	248

Proclama mi alma	249
El Señor	250
15. <i>MAGNIFICAT</i> (II)	255
Mi espíritu	255
Alegría	256
En Dios, mi salvador	260
Divinización o deificación	265