

## **Una espiritualidad desde abajo**

### **El diálogo con Dios desde el fondo de la persona**

Anselm Grün y Meinrad Dufner

Una espiritualidad desde abajo .....	1
Introducción .....	2
Espiritualidad desde arriba.....	3
Justificación de una espiritualidad desde abajo. Modelos bíblicos .....	5
Tradición monástica.....	9
La regla de san Benito .....	11
Aspectos psicológicos de la espiritualidad desde abajo.....	16
La espiritualidad desde abajo en las fábulas .....	19
Desarrollo de una espiritualidad desde abajo .....	21
Diálogo con los pensamientos y sentimientos .....	23
Diálogo con mis enfermedades .....	29
Tratamiento de nuestras heridas y traumas .....	32
Experiencia ante la propia nada y ante el fracaso .....	34
La espiritualidad desde abajo y la comunidad .....	37
Humildad y humor, rasgos esenciales de la existencia humana .....	39
Conclusión .....	42

## ***Introducción***

En la historia de la espiritualidad se pueden distinguir dos corrientes clasificatorias. Hay una espiritualidad desde arriba, que parte de los principios de arriba y desciende a las realidades de abajo. Y hay otra espiritualidad desde abajo, que parte de las realidades de abajo para elevarse a Dios. La espiritualidad desde abajo afirma que Dios habla en la Biblia y por la Iglesia pero también nos habla por nosotros mismos a través de nuestros pensamientos y sentimientos, por nuestro cuerpo, por nuestros sueños, hasta por nuestras mismas heridas y presuntas flaquezas. La espiritualidad desde abajo ha sido practicada principalmente dentro del monacato. Los monjes antiguos comenzaron a estudiar la posibilidad de llegar al conocimiento y trato con Dios partiendo del análisis de las propias pasiones y del autoconocimiento. Evagrio Póntico logró definir esta espiritualidad de abajo con una formulación ya clásica: si deseas conocer a Dios aprende primero a conocerte a ti mismo. El ascenso a Dios pasa por el descenso a la propia realidad, hasta lo más profundo del inconsciente. La espiritualidad de abajo contempla el camino hacia Dios no como una vía de dirección única que lleva directamente a Dios. El camino hacia Dios pasa generalmente por muchos cruces de errores, curvas y rodeos, pasa por fracasos y desengaños. Pero resulta que no son precisamente mis virtudes las que más me abren a Dios sino mis flaquezas, mi incapacidad, incluso mis pecados.

La espiritualidad desde arriba parte de las cumbres de un ideal prefijado. Arranca del ideal bien perfilado de un fin que el sujeto debería alcanzar mediante la oración y las prácticas espirituales. El ideal se diseña partiendo del estudio de la Sagrada Escritura, del magisterio de la Iglesia en materia moral y del autoconcepto. Las preguntas fundamentales de la espiritualidad de arriba son éstas:

- ¿Cómo tiene que ser un cristiano?
- ¿Qué debe hacer?
- ¿Qué tipo de conducta debería encarnar?

La espiritualidad de arriba brota de la aspiración humana a ser mejor, a superarse, a acercarse cada vez más a Dios. Esta espiritualidad tuvo su representación principal en las corrientes de la teología moral de los tres últimos siglos y en la ascética más común enseñada desde la Ilustración. La psicología moderna se muestra muy escéptica frente a esta forma de espiritualidad por considerarla como un peligro de desintegración interior del sujeto. El que se identifica con su ideal prescinde frecuentemente de su propia realidad si ésta no se acopla a aquél. El resultado es un sujeto interiormente dividido y enfermo. La psicología en cambio apoya una espiritualidad de abajo tal como la practicaron los antiguos monjes. Para la psicología es incuestionablemente claro que el hombre no puede llegar a su propia verdad si no es por el propio conocimiento.

En la espiritualidad desde abajo no se trata sólo de prestar atención a la voz de Dios que me habla por mis pensamientos, sentimientos, inclinaciones y enfermedades para llegar por su medio al descubrimiento de la imagen que Dios se ha formado de mí. Tampoco se trata sólo de la elevación a Dios por el descenso a mi realidad. En la espiritualidad desde abajo se trata sobre todo de conseguir abrirse a las relaciones-personales con Dios en el punto preciso en que se agotan y cierran todas las posibilidades humanas. La auténtica oración, dicen los monjes, brota de las profundidades de nuestras miserias y no de las cumbres de nuestras virtudes. Jean Lafrance describe la auténtica oración cristiana como una oración que brota de lo profundo, pero necesitó él mismo largos años de fracasos para llegar a esta clase de oración. Escribe:

Los esfuerzos que hacemos en la oración y ejercicios ascéticos para llegar a la posesión de Dios van en dirección equivocada. Nos parecemos a Prometeo en su vano intento de robar el

fuego del cielo. Tiene suma importancia comprobar en qué medida induce este esquema de perfección a entrar por un camino contrario al enseñado por Jesús en el evangelio.

Jesús no puso una escala de perfección por la que se sube peldaño tras peldaño hasta llegar a Dios. No, Jesús enseñó un camino de descenso a los fondos de la humildad. Al encontrarnos en el cruce debemos, por tanto, elegir para ir a Dios entre el camino que sube y el que baja. Según mis experiencias desearía adelantar algo ya desde ahora: Si para ir a Dios elige usted el camino del heroísmo en la práctica de las virtudes, eso es cosa suya, tiene usted todo el derecho de hacerlo. Pero quisiera prevenirle del peligro de darse contra la pared. Si, por el contrario, prefiere usted el camino de la humildad, debe usted ser sincero en su deseo y no tiene por qué tener miedo de las profundidades de sus miserias.

La espiritualidad desde abajo intenta responder a la pregunta sobre qué se debe hacer cuando parece que todo sale torcido y cómo se deben colocar los fragmentos de nuestra vida rota para formar con ellos una figura nueva.

La espiritualidad desde abajo prefiere el camino de la humildad aunque esta palabra nos resulte hoy un tanto incómoda. La humildad descrita por san Benito en su regla como el camino espiritual del monje, es evaluada por Drewermann como un típico ejemplo de imposición desde fuera. Sin embargo, si damos un repaso a la literatura espiritual del cristianismo y de otras religiones, constatamos que en todas ellas se considera la humildad como la actitud fundamental de toda auténtica religiosidad. Pero la humildad no debe entenderse como una virtud que el hombre consigue por el mero hecho de humillarse y hacerse pequeño ante los demás. La humildad no es fundamentalmente una virtud social sino religiosa. La palabra latina de humildad, *humilitas*, se relaciona con la palabra *humus*, tierra. La humildad es reconciliación con nuestra terrenalidad, con el lastre de lo terrenal, con el mundo de nuestros impulsos, con todo cuanto de negativo existe en nosotros. Humildad es valor para aceptar la propia verdad. Los griegos distinguen entre *tapeinosis*, disminución, envilecimiento, pobreza y *tapeinophrosyne*, descripción de los comportamientos de los pobres, actitud de humildad y pobreza espiritual. La humildad designa nuestra conducta ante Dios y es virtud religiosa. Es en todas las religiones criterio de toda auténtica espiritualidad. Es el lugar profundo donde puedo encontrarme con el verdadero Dios y donde pueden comenzar a dejarse oír los gemidos de la verdadera oración.

En este libro desearíamos describir los dos polos de la espiritualidad de abajo: por una parte, el camino hacia nuestro yo y hacia Dios descendiendo a nuestra propia verdad y, por otra, la experiencia de impotencia y fracaso .considerados como lugar de oración auténtica y como oportunidad de crear un nuevo estilo de relaciones personales con Dios. La espiritualidad desde abajo describe los procedimientos terapéuticos que debe seguir el hombre hasta llegar al encuentro con la esencia de sí mismo. Es el camino religioso que lleva a la oración, al «grito desde lo profundo» y a la experiencia íntima de Dios a través de las experiencias de fracaso.

### ***Espiritualidad desde arriba***

No pretendemos establecer una oposición total entre la espiritualidad de abajo y la de arriba. Los exclusivismos nunca son positivos, pero existe una positiva tensión entre estos dos enunciados espirituales. La espiritualidad desde arriba nos pone ante la vista los ideales con los que debemos entusiasmarnos para finalmente realizarlos. Todo ideal libera en el hombre una especial energía. Sobre todo los jóvenes necesitan ideales para su vida. Sin ideales se limitarían a girar en torno a sí mismos sin llegar nunca a desarrollar todas las posibilidades que llevan ocultas. Tampoco podrían ponerse en contacto con esa energía que debe ser liberada. Los ideales sacan a los jóvenes de sí mismos hasta hacerles superarse para identificarse con el modelo, a

controlarse y a descubrir nuevas posibilidades. Sin la fuerza provocativa de esos ideales muchos vivirían al borde de las propias posibilidades sin percatarse de ellas. Para poder crecer necesito modelos. La propia imagen se desarrolla mejor junto a otra imagen. Los santos pueden servir de modelo para los jóvenes a los que provocan, estimulan a trabajar y a descubrir la vocación propia. Lo que no podemos hacer es copiar. La contemplación de los santos no se orienta a crear remordimientos de conciencia al descubrir que no somos tan grandes como ellos; lo que pretende es estimular a no infravalorarnos, a descubrir la vocación personal y a reconocer en nosotros la imagen única que Dios se ha formado de cada uno.

Nuestro abad ha dado a la comunidad esta consigna: «En ti hay muchas más posibilidades de lo que tú piensas, por no hablar de las posibilidades que tenéis Dios y tú juntos». Los ideales ayudan precisamente a descubrir las posibilidades que existen en cada uno. La juventud ha tenido siempre, una enorme capacidad de entusiasmo. Necesita elevados ideales para entusiasmarse. El entusiasmo es una fuerza que permite a uno superarse desarrollando y potenciando las aptitudes naturales. Cuando ya no existen ideales capaces de provocar entusiasmo, la juventud cae enferma y necesita otras cosas para sentir gusto por la vida; necesita destrozarse violentamente algo para tener sensación de fuerza y crecimiento. Si se abusa de esa capacidad de entusiasmo en la juventud, como sucedió en el Tercer Reich alemán, todo puede terminar en catástrofe. En este campo, la Iglesia dispone de una inapreciable oportunidad de proponer de manera creíble los ideales del cristianismo, tal como han sido vividos por las grandes figuras de la Biblia y por los grandes santos de la Iglesia. Pero más importante que proponer ideales es vivirlos. Cuando los jóvenes se entusiasman con modelos, logran poner orden en su caos interior y organizar todas sus energías en torno al ideal encarnado en un personaje histórico que es el santo. Los modelos facilitan a los jóvenes estabilidad y orientación. Además les ponen en contacto con las energías y recursos que Dios ha depositado en ellos.

No podemos, por tanto, prescindir de la espiritualidad de arriba. Ejerce la función positiva de despertar vida en nosotros. Sólo actúa negativamente produciendo enfermedad cuando los ideales pierden contacto con nuestra realidad. Hay quienes se proponen unos ideales tan elevados que resultan inasequibles. Y para no renunciar a esos ideales precinden de la propia realidad para poder identificarse con ellos. El resultado es una personalidad desdoblada. Cierran los ojos a la propia realidad, por ejemplo, a la agresividad que puede esconderse en sus devociones religiosas. La tensión producida por el desdoblamiento de la personalidad puede desembocar en una vida a dos niveles sin contacto de uno con otro y a la proyección sobre los demás de los instintos reprimidos. Para mantener erguido el ideal de perfección se desplazan los defectos propios proyectándolos sobre los demás contra los que se chilla y se maldice. El desplazamiento del mal del propio corazón lleva a inconsideración con los demás a los que se anatematiza y trata brutalmente en nombre de Dios. La espiritualidad de arriba se practica generalmente al comienzo del camino espiritual. Pero llega un momento en el que el individuo necesita poner en contacto la espiritualidad de arriba con la espiritualidad de abajo si desea subsistir en una vida normal. De no hacerlo así se originan tensiones internas y el sujeto enferma. Es entonces cuando debe tomar muy en serio la propia realidad y conectarla con el ideal. Es la única manera de lograr la transformación. Más que de ideales bíblicos preferimos hablar de las promesas del Señor. Dios nos manifiesta en la Biblia de qué somos capaces si nos abrimos al Espíritu. Estas promesas son, por ejemplo, los ideales propuestos en el sermón del monte. La única manera de intentar hacer realidad esas promesas presupone una experiencia existencial de ser hijos e hijas de Dios. Si lo conseguimos, esas promesas nos introducen en un mundo libre y dilatado donde nos sentimos cómodos y esto nos hace mucho bien. Pero si en el sermón del monte vemos únicamente unos ideales que tenemos que realizar a toda costa, entonces nace la tensión interior al constatar que no siempre vamos a ser capaces de conseguirlo. El sermón del monte describe un modo de conducta a tono con la experiencia de la salvación en Jesucristo. Es, por lo tanto, un buen criterio para discernir si hemos comprendido o no la misericordia de Dios manifestada en Jesucristo.

El peligro de la espiritualidad desde arriba 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.

### ***Justificación de una espiritualidad desde abajo. Modelos bíblicos***

Los modelos de fe que nos ofrece la Biblia no son nunca tipos humanamente perfectos, sin defectos. Son, por el contrario, hombres con terribles taras de graves culpas a la espalda y que han tenido que clamar a Dios desde lo más profundo del corazón. Por ejemplo Abrahán. En Egipto niega que Sara sea su esposa y la hace pasar por hermana para librarse de conflictos. Entonces el Faraón la mete en su harén. Y tiene que intervenir Dios para librar al «padre de la fe» de las consecuencias de su mentira (Gn 12,10-20). Así sucede también con Moisés, liberador de Israel de la cautividad de Egipto. Moisés es un asesino. Mató a un egipcio en un arrebato de cólera. Tiene que ser enfrentado a su ineptitud, reflejada en el signo de la zarza ardiendo, antes de ser aceptado como un fracasado al servicio de Dios. Luego viene David, el modélico rey de Israel y espejo de los reyes posteriores. David carga sobre su conciencia la grave culpa de acostarse con la mujer de Urías. Y cuando se entera de que está embarazada, da orden de dejar solo al hitita Urías en lo más fragoroso de la batalla para que muera. Las grandes figuras del Antiguo Testamento han necesitado primero pasar por la vaguada de la humillación ante sus faltas e insuficiencia para aprender de una vez a poner la confianza sólo en Dios y dejarse transformar por él en personas ejemplares, modelos de obediencia y fe.

En el Nuevo Testamento elige Jesús a Simón como roca sólida para fundamento de su iglesia. Pedro no comprende a Jesús. Desearía evitarle su camino a Jerusalén hacia una muerte segura. Jesús le llama Satanás y le ordena severamente apartarse de él (Mt 16, 23). Pedro termina por negar a Jesús en el prendimiento habiendo asegurado poco antes, camino del monte de los olivos: «Aunque fuera necesario morir por ti, nunca te negaré» (Mt 26, 35). Tiene que comprobar con amarga experiencia que no es capaz de cumplir nada de lo que tan fanfarronamente promete. Después de haber finalmente traicionado a Jesús se marchó a llorar amargamente a solas (Mt 26, 75). Los evangelistas no han disimulado la traición de Pedro. Evidentemente era muy importante para ellos dejar crudamente claro que Jesús no eligió para apóstoles a sujetos piadosos e impecables, sino a hombres con defectos y pecados. Fundó su iglesia exactamente sobre el fundamento de esos hombres. Con sus faltas eran sin duda testigos apropiados y argumentos concluyentes de la misericordia de Dios tal como la enseñó Jesús y la atestiguó con su muerte. La fragilidad de Pedro se convirtió en robustez de roca para los demás. Porque comprobó que la roca sólida no era él sino la fe a la que debía agarrarse para permanecer fiel a Cristo en medio de la adversidad.

Pablo, el fariseo, es un típico representante de la espiritualidad desde arriba. Afirma de sí mismo: «Hacía carrera en el judaísmo más que muchos compañeros de mi generación, por ser mucho más fanático de mis tradiciones ancestrales» (Gal 1, 14). Valoraba mucho los ideales fariseos, había cumplido minuciosamente todos los preceptos y prescripciones de la ley pensando cumplir con ello la voluntad de Dios. Sin embargo, camino de Damasco cae a tierra y con la caída se derrumba al mismo tiempo todo el edificio de su vida. Es en esa postura yacente, caído en tierra, cuando se ve en confrontación con la espiritualidad de abajo. Yace en tierra solo e impotente. En esa situación cae en la cuenta de que es Cristo mismo el que está actuando sobre él y transformándolo. Su posterior doctrina sobre la justificación como obra exclusiva de la fe es un testimonio de esta experiencia. Demuestra la incapacidad de llegar a Dios por la práctica de las virtudes y el entrenamiento de la ascética; sólo se llega por el sincero reconocimiento de la propia impotencia. En esa impotencia llega a la experiencia de la gracia. Incluso después de su conversión no es Pablo un hombre totalmente nuevo, completamente sanado y transformado. Padece una enfermedad que evidentemente le humilla y de la que dice: «Para que no me engría por mis revelaciones, me han metido una espina en la carne, un emisario de Satanás que me abofetea» (2 Cor 12,7). Sin embargo, esta enfermedad no impide a Pablo anunciar el mensaje. El peso del dolor que tiene que soportar es, según la interpretación más común, una enfermedad que le humilla en su persona y le debilita en su dinamismo (Schókel). O tal vez se trate de una estructura neurótica que no desapareció con la conversión y de la cual Dios se sirvió para anunciar la doctrina de la liberación y salvación. Pablo, en efecto, se gloria en sus debilidades porque sabe que le basta la gracia de Dios. La humillación de su manifiesta y dolorosa enfermedad sirve para abrirse a la gracia de Dios, lo único de que se trata. Él anuncia la salvación liberadora en Cristo como nadie lo ha hecho. Por eso no le libró Dios de esa enfermedad limitándose a responderle: «Te basta mi gracia; ella demuestra mejor su fuerza en la debilidad» (2 Cor 12, 9).

Cuanto mayor sea la debilidad humana más queda de manifiesto la eficacia de la gracia. Nuestros deseos consisten y tienden a hacernos fuertes en Dios, ser más útiles a los hombres, crecer en perfección moral por el ejercicio de una vida según el Espíritu. Sin embargo y por extraña paradoja, es en medio de la desorientación de nuestras debilidades, en los momentos en que Satanás nos acosa y no sabemos qué determinación tomar, cuando más abiertos estamos a Dios y a los influjos de su gracia. Por eso acepta Pablo sus debilidades y flaqueza. Porque «cuando soy débil entonces soy fuerte». (2 Cor 12,10). Cuando es consciente de su debilidad se siente más libre de orgullo y de pensar poder llegar a Dios por sus propias fuerzas. Entonces se pone en manos de Dios, seguro de ser sostenido y dirigido por su gracia.

Si consideramos la manera de hablar y proceder de Jesús, descubrimos siempre una espiritualidad desde abajo. Jesús se dirige intencionadamente a los pecadores y publicanos porque 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. Estos, efectivamente, encarnan típicamente la espiritualidad desde arriba. 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). Luego; en la parábola del fariseo y publicano, enseña Jesús que no quiere una espiritualidad de arriba sino de abajo porque ésta es la que abre los corazones de los hombres a

Dios. El corazón contrito y roto es un corazón abierto. El publicano reconoce sus pecados, es perfectamente consciente de que no puede poner en orden todo el desorden causado. Por eso se golpea contrito el pecho mientras, en su perplejidad, se acoge a la misericordia de Dios. El comportamiento de un pecador así es lo que le justifica ante Dios (Lc 18, 9-14).

La espiritualidad desde abajo se pone de manifiesto principalmente en las parábolas de Jesús. Una vez habla Jesús, por ejemplo, de un tesoro escondido en un campo. Ese tesoro es nuestro propio yo, la imagen que Dios mismo se ha formado de nosotros y puede ser encontrada en el campo, bajo la suciedad de la tierra (Mt 13, 44 ss). Hay que cavar hondo y mancharse las manos si se quiere descubrir el tesoro bajo la tierra del corazón.

Otro aspecto de la espiritualidad de abajo se descubre en la parábola de la perla preciosa. La perla es signo de la presencia de Cristo en nosotros. La perla se forma en las llagas del molusco. Imposible descubrir el tesoro sin poner los dedos en nuestras heridas. Pero la herida es mucho más que el punto de contacto con algo nuestro. La herida, límite de nuestras posibilidades y momento final en que ya no queda más remedio que rendirse, es el punto y momento en que puede nacer una nueva relación con Cristo y sentir nuestra total dependencia de él. En ese momento surge la nostalgia del Salvador, se da la posibilidad de acercarnos al que puede tocar y curar nuestras heridas. Cristo es la verdadera realidad, dracma perdida en el desorden interior de nuestra propia casa donde debemos poner los muebles patas arriba para buscar hasta encontrarla (Lc 15, 8ss). De nada sirve haberse instalado bien en el propio yo. Dios mismo provoca una crisis que revuelve todo nuestro interior para hacernos buscar la dracma perdida por falta de atención.

Jesús justifica la espiritualidad de abajo también con la parábola de la cizaña entre el trigo (Mt 13, 24-30). La espiritualidad desde arriba se afana por alcanzar los ideales distinguiendo bien 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.

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 raquítrico 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.

En varios pasajes y con diversas comparaciones enseña Jesús que él ha preferido lo débil y pobre. A los ricos y poderosos les va bien en la vida y pueden permitírsele todo, pero serán excluidos del festín de bodas en el reino de los cielos. En cambio recibirán invitación los pobres, cojos, lisiados y ciegos (Lc 14, 12 ss). El rico Epulón, el yo todopoderoso, que dispone de todo lo que quiere, es víctima de su hybris, de su inmoderación y caprichos, de una desmesurada autoestima que le lleva al infierno. El pobre Lázaro representa todo lo despreciado, herido, enfermizo, hambriento y sediento que hay en la persona. Lázaro va al cielo. Dios acepta lo perdido y marginado. Igual podríamos decir respecto a la parábola de la oveja y- el hijo perdido. Porque cuando el hombre se encuentra sin nada, es cuando más necesidad siente de abrirse para llenarse de los dones de la gracia divina.

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 si 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 es un ejemplo de espiritualidad desde abajo. 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.

Este mismo motivo se encuentra en el bautismo de Jesús. El cielo se abre sobre él mientras se encuentra metido en la corriente del Jordán. El agua está contaminada con los pecados de los hombres bautizados por Juan. Mientras está Jesús en medio de las culpas de los hombres se abre el cielo sobre él y se deja oír la voz del Padre: «Tú eres mi Hijo querido, en ti hallo mis complacencias» (Mc 1, 11).

Esto mismo sucederá en nosotros. Sólo cuando estemos dispuestos como Jesús a introducirnos en las aguas del Jordán y a hacer pie en medio de nuestras faltas, podrá abrirse el cielo y podrá pronunciar Dios sobre nosotros la palabra de su absoluta presencia habilitadora: tú eres mi hijo querido, mi hija querida; en ti tengo mis complacencias.

Después de morir en cruz, desciende Jesús al reino de la muerte. La Iglesia primitiva vio en este descenso de Jesús a las regiones inferiores una especie de prototipo de la redención. La Iglesia celebra el sábado santo este descenso a las regiones inferiores de la tierra. El infierno es el lugar al que ha ido a parar la persona aislada de toda comunicación, solitaria sin poder hacer nada. Y sin embargo, allí tiene lugar la conversión. Jesús toma a esa gente de la mano y emerge nuevamente a la vida. Desde los tiempos de Orígenes, el descenso al mundo inferior es una imagen del descenso de Cristo a las sombrías profundidades del alma. Macario el Grande escribe: «El abismo está en tu corazón, el infierno es tu alma». El descenso de Cristo al reino de las profundidades del alma es para los Padres de la Iglesia un evento salvífico. Con él quedan iluminadas las sombrías regiones del alma y todo lo desplazado queda tocado por Cristo y es devuelto a la vida. Descenso y ascenso son imágenes que se encuentran en todas las religiones y en todas describen la transformación operada en el hombre por obra de Dios.

Sirviéndose de estas dos palabras, «descenso» y «ascenso», puede Juan describir bien en su evangelio el misterio de la salvación en Cristo: «Nadie ha ascendido al cielo excepto aquel que ha descendido del cielo, el Hijo del hombre» (3, 13). Si queremos ascender al Padre con Cristo, debemos descender primero con él a la tierra, a lo terrenal, a nuestra propia terrenalidad. Así lo



entiende también la carta a los efesios citada en este sentido por la liturgia en la fiesta de la Ascensión:

*Ese "subió" supone necesariamente que había bajado antes a lo profundo de la tierra; y fue el mismo que bajó quien subió por encima de los cielos para llenar el universo (4, 9).*

La clásica expresión de esta espiritualidad desde abajo es el antiquísimo himno citado por Pablo en la carta a los filipenses:

*Él, a pesar de su condición divina, no se aferró a su categoría de Dios; al contrario, se despojó de su rango y tomó la condición de esclavo, haciéndose uno de tantos. Así, presentándose como simple hombre; se abajó, obediente hasta la muerte y muerte de cruz. Por eso Dios lo encumbró sobre todo (2, 6-9).*

En el descenso a nuestra condición humana y en el ascenso por encima de todos los cielos, vieron los primeros cristianos la esencia de la redención. Con expresiones de nuevos símbolos glorificaban la bajada de Dios a los hombres, su humillación en forma de esclavo. Y veían en ello la expresión del amor divino de manera irrepresentable en la imaginación humana en tiempos anteriores a Cristo. El descenso de Cristo, su kénosis o anonadamiento, alteró en nuestra mente todos los conceptos anteriores sobre Dios y sobre el hombre. Al mismo tiempo quedó fijado como prototipo ejemplar de nuestra vida. Pablo nos exhorta a llevar una vida tal como ejemplarmente se nos presenta en el descenso de Cristo. «Entre vosotros tened la misma actitud del Mesías Jesús» (Fil 2, 5).

### ***Tradición monástica***

El camino hacia Dios de los antiguos monjes I pasaba por la propia realidad. Encontrar a Dios suponía haberse encontrado previamente a sí mismos. Antes de aprender el monje a orar sin dividirse y a identificarse con Dios en la contemplación, necesita familiarizarse con sus propios sentimientos. Tiene que bajar primero a su propia realidad para subir después a Dios. Así lo expresa un viejo aforismo del abad Pimen.

*Vino una vez un famoso ermitaño a visitar al viejo abad Pimen, uno de los más renombrados padres del desierto en el siglo cuarto. Un monje se encargó de presentarle al abad diciendo:*

*- Es un hombre extraordinario, estimado y querido en todo este contorno. Yo le hablé una vez de ti y ahora ha venido personalmente a verte.*

*El anciano le recibió muy amable, se saludaron, se sentaron y el visitante inició la conversación disertando sobre la Escritura, sobre temas espirituales y celestiales. El abad volvió bruscamente a otra parte la cabeza sin responder palabra. Cuando el anacoreta se percató de que el anciano no le hacía caso se levantó y se fue decepcionado y triste. Luego dijo al monje que le había presentado:*

*- He hecho un largo viaje inútil. Vine a ver al ermitaño y, ya ves, no se ha dignado hablarme. Entonces volvió el monje intermediario al abad Pimen y le dijo: Padre, ese hombre extraordinario y con enorme prestigio en toda esta comarca ha venido única y expresamente para verte. ¿Por qué no le has querido hablar?*

*El respondió:*

*- Ese hombre vive sobre las nubes y habla de las nubes, yo en cambio vivo en la tierra y hablo de cosas de la tierra. Si hubiera hablado de las aspiraciones del alma le hubiera respondido con mucho gusto. Pero si habla de cosas intelectuales no lo entiendo.*

*El monje salió y dijo al ermitaño:*

*- Al padre no le gusta discutir sobre la Escritura, pero si alguien viene a hablar con él de las aspiraciones del alma responde y habla gustosamente cuanto sea necesario.*

*El otro reflexionó, volvió y comenzó preguntando: ¿Qué tengo que hacer cuando siento que me empiezan a dominar las pasiones?*

*El le escuchó con atención y dijo:*

*- Ahora si que empiezas bien. Abre la boca sobre estos temas y yo te la llenaré de bienes.*

*El huésped aprendió mucho en aquella conversación y dijo: sí, ciertamente éste es el camino.*

*Y regresó a su tierra dando gracias a Dios por el honor de haber tenido una entrevista con un santo.*

Sólo en diálogo abierto consigo y con las aspiraciones del corazón se llega a Dios en cuyo espíritu se unifica todo. Un sincero diálogo sobre la propia realidad desemboca en Dios como experiencia inmediata. Las aspiraciones del alma ponen en contacto con Dios porque ponen primero en contacto con la realidad de uno mismo. Pimen es representante de una espiritualidad desde abajo. Parte de las aspiraciones, sentimientos y necesidades deben ser 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 los pecados propios es un método para deducir la propia incapacidad de mejorarse a sí mismo. 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'*

El starez 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». Tener conciencia de haber sido salvados del infierno, saber que la única elección posible consiste en identificarse con el mal ladrón o con el bueno, pero siempre ladrón, significa la entrada en una

atmósfera de profunda humildad y de constante proceso de conversión, liberación de las cadenas que nos tienen cautivos en el mundo y abandono definitivo del culto al propio yo.

El abad Antonio habla inequívocamente de la espiritualidad desde abajo: Si alguna vez observas que un monje joven intenta subir al cielo poniendo él mismo la escalera, agárrale fuerte de los pies y tírale abajo porque lo que intenta es una cosa inútil. Son los jóvenes los que más peligro tienen de entusiasmarse con elevados ideales y de dedicar tiempos interminables a la oración para adquirir rápido el estado y condición de hombres de espíritu. Contra esas ansias de volar protesta Antonio: Es precisamente el joven el que más necesita ponerse primero en contacto consigo y con su realidad para llegar a Dios tomando la propia realidad como punto de partida. Si no lo hace así será un objeto volador sobre las nubes, como Icaro en la fábula, y caerá precipitadamente porque sus alas son de cera. Es necesario pisar tierra firme para dar el salto a Dios.

John Wellwood, americano maestro de meditación, habla del *bypassing* espiritual, es decir, de atajos en los recorridos del espíritu. Con este neologismo describe el intento de aplicar técnicas espirituales para eliminar o superar rápidamente las exigencias elementales de la naturaleza humana, sus sentimientos o naturales procesos de desarrollo. La espiritualidad desde abajo exige ante todo situarse en el propio camino espiritual partiendo siempre de la propia realidad, incluyendo necesariamente en ella la vitalidad y la sexualidad. Lo contrario significaría saltar por encima de lo negativo en el sujeto, utilizando el *bypassing* espiritual para llegar más rápidamente a Dios. Pero lo que se encuentra entonces no es el verdadero Dios sino una proyección de 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 lanzarme a las profundidades del alma. Allí están juntos mi corazón y Dios. Allí está también la escalera para ascender a él.

La espiritualidad desde abajo se detecta también en unas palabras del abad Doroteo de Gaza: «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. Dios sabía 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. Todos los dichos de los antiguos monjes sobre la humildad prueban igualmente que su espiritualidad era una espiritualidad de abajo: la espiritualidad que señala el camino hacia Dios partiendo de la realidad de sí mismo e incluyendo en esa realidad las faltas y fracasos.

### ***La regla de san Benito***

San Benito describe la espiritualidad desde abajo en el capítulo más extenso de su regla. Es el capítulo siete en que trata de la humildad. Probablemente el número siete no es aquí

puramente fortuito. Este número significa simbólicamente la transformación del hombre por Dios. Así, por ejemplo, hay siete sacramentos y siete son los dones del Espíritu Santo: todos penetran en el hombre y lo transforman.

Muchas fricciones tuvieron los monjes al encontrarse frente a este capítulo porque la palabra humildad tiene connotaciones negativas en nuestros oídos. En la tradición bíblica lo mismo que en los santos padres, no se entiende nunca la humildad en sentido de virtud moral o social, sino como actitud religiosa. El capítulo sobre la humildad no describe, por tanto, el camino de las virtudes del monje sino sencillamente el camino espiritual, interior, el camino de la madurez humana, de la contemplación y de una creciente experiencia de Dios. Este camino de la humildad sube hasta Dios bajando hasta la terrenalidad y humanidad del hombre. Subida por la bajada, subir bajando, tal es la paradoja de la espiritualidad de abajo en la concepción benedictina. El pensamiento de Benito sobre la humildad se mueve dentro de la tradición de los Padres y del monacato primitivo. Basilio sintetiza el objetivo de la humildad en esta expresión lapidaria: conócete a ti mismo. Para Orígenes la humildad es la virtud por antonomasia, ella incluye en sí las demás virtudes y es en sí misma un don inapreciable hecho por Cristo a la humanidad y, por tanto, es también la auténtica fuente de energía de todos los cristianos. Sólo ella puede capacitar para la auténtica contemplación. Según Gregorio de Nisa el hombre sólo puede imitar a Dios en su humildad. Por lo tanto, es la humildad el único camino para asemejarse a Dios. Juan Crisóstomo contempla la humildad y la dignidad humana unidas y previene contra el peligro de una humildad mal entendida.

Agustín es el que ha desarrollado con más precisión la doctrina de la humildad. Según él, la humildad es valoración de la propia medida y conocimiento de uno mismo. En la humildad conoce la persona sus medidas, sus limitaciones inherentes a su esencia de criatura y no de Dios: «Dios se hizo hombre. Tú, hombre, reconoce que lo eres. Tu humildad consiste en aceptar lo que eres.» Pero nuestra humildad es también deseo de imitación de la humildad de Cristo, de su anonadamiento en su muerte que se convierte en vida nuestra. La humillación de Cristo.(su humildad) es en primer lugar «acción salvífica de Dios». Por lo tanto, la humildad no es en primer lugar una virtud moral sino una actitud religiosa que une al hombre con Cristo. Agustín llega incluso a decir que el pecado con humildad es mejor que la virtud sin humildad. La humildad abre a Dios y es precisamente el pecado lo que puede obligarme a capitular. Yo no puedo dar garantías de nada sobre mí. No puedo dar garantías de no pecar más. Sé que dependo en todo de Dios. La virtud puede llevarnos a la falsa convicción de pensar que podemos llegar a Dios por el propio esfuerzo. El que quiere hacer solo el camino de la virtud para ir a Dios se dará de cabeza contra la pared. No será capaz de dar con la puerta de acceso porque esa puerta es la humildad o confesión de la incapacidad de llegar por propio esfuerzo a ser devoto y santo.

El filósofo O. F Bolinow confirma la interpretación benedictina de la humildad como comportamiento religioso:

La humildad no hace relación en absoluto a una persona ante la que otra se siente inferior o superior; se refiere exclusivamente a la relación de distinta naturaleza entre la persona y la divinidad ante la cual ésta reconoce su insuficiencia inevitable.

La humildad se fundamenta en la conciencia de la limitación humana, no sólo en el sentido de la limitación de todas sus energías sino más profundamente aún en el sentido de su total nulidad.

La humildad, por lo tanto, brota de una experiencia de Dios, es inalcanzable por métodos humanos, viene como consecuencia de la experiencia de Dios en cuanto misterio infinito comparado con la experiencia que uno tiene de sí mismo como criatura limitada, creación humana del creador divino. En el capítulo sobre la humildad, por tanto, se hace una descripción de una experiencia creciente de Dios y de un conocimiento de sí mismo cada vez más claro. Benito señala la manera como puede el monje acercarse progresivamente a Dios y por el

amoroso y curativo acercamiento a Dios transformarse a sí mismo más y más. La humildad no es para Benito una virtud alcanzable por el hombre sino una progresiva experiencia, es condición para la experiencia de Dios, es la experiencia de sí mismo dentro de la experiencia de Dios. Cuanto más me acerco a Dios tanto más dura descubro mi propia verdad; cuanto más conozco mi verdad en el fracaso tanto más me abro a la verdad de Dios. Bernardo de Claraval define la humildad como el más auténtico conocimiento que de sí mismo pueda tenerse (PL, 182, 942). Ese conocimiento nos llega en el encuentro con el verdadero Dios.

Para Benito la humildad es imitación de «Cristo que se vació de sí mismo y se hizo semejante a los hombres» (Fil 2, 6). En la humildad profundizamos en el pensamiento de Cristo.

«Él no se aferró a sí y a su divinidad, al contrario se humilló y se hizo obediente hasta la muerte». La humildad es para los Padres de la Iglesia también una condición previa para la contemplación, para entrar en el camino espiritual. Benito ve en la práctica de la humildad una vía para llegar al amor perfecto y a la unión con Dios en la contemplación. Este amor perfecto (*caritas*) va marcado por el amor a Cristo (*amore Christi*-el apasionado amor a Cristo, la íntima y personal relación con él) y por el gusto de las virtudes (*delectatione virtutum*), sin que deba entenderse la virtud en sentido moral sino como una fuerza dada por Dios al hombre. La humildad lleva por tanto al hombre a sentir gusto en su vitalidad, en su dinamismo, en su vida modelada según el espíritu divino. El término del camino de la humildad no es la humillación del hombre sino su exaltación, su transformación por el espíritu de Dios que le impregna, y el gusto de la nueva calidad de su vida.

Nunca cita Benito tantos textos de la Escritura como en el capítulo sobre la humildad. Con ello está aconsejando a los monjes que asimilen con humildad las actitudes fundamentales expresadas en la Biblia y contrasten en ella todo cuanto Dios ha revelado como camino hacia la vida. Comienza el capítulo sobre la humildad con estas palabras: «Hermanas, la Sagrada Escritura nos grita: El que se ensalza será humillado, y el que se humilla será enaltecido (Lc 12, 14)». Trata por tanto Benito en este capítulo del cumplimiento de la palabra de Jesús y de la asimilación creciente de su espíritu. No debemos entender la expresión «humillarse a sí mismo» en sentido moralizante como si tuviéramos que empequeñecernos y pensar bajamente de nosotros. La interpretación correcta tiene sentido psicológico, es decir, el que se identifica con ideales elevados o se eleva juntamente con ellos tendrá que verse confrontado inevitablemente con su propia pequeñez, se verá obligado a situarse ante la realidad de sus limitaciones, a su terrenalidad, a su humus. Se verá humillado, se caerá de bruces por elevarse demasiado. Los sueños con caídas nos hacen ver muchas veces hasta qué altura nos habíamos elevado. Un sueño en el que caigo y caigo me está exigiendo un descenso, una reconciliación con mi condición humana. El que se abaja, dice Jesús, será enaltecido. El que desciende hasta su propia realidad, al abismo de su inconsciente, a la oscuridad de sus sombras, hasta tocar la impotencia de sus propios esfuerzos, el que llega a ponerse en contacto con su humanidad y terrenalidad, se elevará y llegará hasta el verdadero Dios. La ascensión a Dios es el objetivo de toda espiritualidad y método espiritual. Desde los tiempos de Platón se expresa la primigenia aspiración de los humanos en conceptos y símbolos de ascensión a Dios. Lo paradójico de la espiritualidad de abajo, tal como la describe Benito en su capítulo sobre la humildad, consiste en que, por el descenso a nuestra realidad humana, ascendemos hasta Dios.

El fariseo que pone toda la confianza en sí y en sus logros morales es humillado por Dios, no ha comprendido nada. El fariseo instrumentaliza a Dios para acrecentar el sentimiento de complacencia en la contemplación de su propia imagen. En lugar de servir a Dios da culto a los ídolos. Necesita confrontarse primero con su propia indigencia antes de capitular ante Dios.

El publicano pone toda su confianza en Dios porque se conoce en humildad, se confía a la misericordia divina y queda ensalzado y justificado. Sabe bien que él ni puede mejorarse ni

garantizar nada. Deposita toda su confianza en Dios, único capaz de infundirle ánimo y hacerle justo.

Benito compara el camino de los doce grados de humildad con la escala que vio Jacob en sueños. Por la escala de Jacob subían y bajaban los ángeles y en ella vieron los Padres de la Iglesia un símbolo de la contemplación en la que el cielo se nos abre. Para Agustín, Jesucristo es *scala nostra*, nuestra escalera. Cristo bajó hasta nosotros para que nosotros subamos por él como por una escalera. Los dos largueros significan para los Padres los dos Testamentos o el doble precepto del amor a Dios y al prójimo. Para Benito significan el cuerpo y el alma. Con ellos ha formado Dios una escalera para subir hasta él bajando primero a lo más profundo de nuestra humildad. Según Benito, el camino hacia Dios pasa por la tensión de alma y cuerpo. No es espiritualidad pura. Es un camino en el que se toma tan en serio el cuerpo como el alma y en el ascenso por él a Dios no es lícito saltar por encima de nada, hay que subir peldaño tras peldaño.

Jacob ve la escala por la que subían y bajaban los ángeles de Dios mientras dormía, es decir, en sueños (Gn 28, 10ss). El sueño abre su mirada a la realidad de Dios presente en medio de la vida. Jacob va de huida, se encuentra en situación de depresión profunda, de fracaso, en la que todos sus planes han quedado rotos. En esa situación se le da Dios a conocer. En el sueño le dice que el lugar que pisa es santo y le garantiza su asistencia y acompañamiento a lo largo de todos sus caminos hasta que se hayan cumplido todas sus promesas. El sueño le señala la meta de un camino que tiene que pasar primero por la decepción en casa de Labán. Tiene sentido compensatorio. Mirando hacia fuera, todo es desesperación. Pero en el sueño transforma Dios la situación y hace comprender a Jacob que el momento en que se encuentra agotado, al borde de sus fuerzas y posibilidades, es el momento de la intervención de Dios para hacerse él mismo cargo del asunto. Jacob, en lugar de huir delante de Dios, se vuelve directamente hacia él. La piedra, en su camino por el desierto, en la que podría tropezar se convierte en lápida de recuerdo de la fidelidad y misericordia de Dios.

Si leemos la descripción de los doce grados de humildad de Benito a través del prisma de la escala de Jacob nos encontramos como en un callejón sin salida en el cual Dios se da necesariamente a conocer, o como en un embudo que nos abre por su salida necesariamente a Dios, o como ante piedras peligrosas del camino que se transforman en piedras santas para formar un altar, signo de la presencia del Señor. Los doce grados de humildad son grados de contemplación, de maduración interior, de ascenso a Dios. El número doce es número de plenitud. Significa la llegada a la perfección individual lo mismo que podría significarla el número diez. Pero además es número de comunidad. Doce fueron las tribus de Israel y los apóstoles. Por los doce grados de la humildad llega el monje a su perfección dentro de la comunidad de sus hermanos. En esa comunidad se hace visible el reino de Dios.

El análisis de los doce grados de humildad necesitaría un estudio amplio dedicado a cada uno como trabajo especial. Ahora nos basta simplemente constatar que la espiritualidad de Benito es una espiritualidad desde abajo, que eleva a Dios descendiendo a las profundidades del hombre. Los doce graciosos peldaños describen la progresiva transformación de todo el hombre:

- la transformación de su voluntad (peldaños 1-4);
- de sus pensamientos y afectos (5-8);
- del cuerpo (9-12).

- El hombre entero y en su totalidad debe pasar por el embudo para abrirse a Dios. Todos los afectos, aspiraciones, energías y representaciones de la imaginación deben ofrecerse a Dios para que las transforme. Transformación quiere decir apertura de nuestros pensamientos y deseos ante Dios al que manifiestan siempre en sus últimas consecuencias. El medio curativo de nuestros pensamientos y deseos es la presencia de Dios. Todo cuanto pensamos o sentimos sucede en su presencia y él mira complaciente las raíces, de donde brota. Ante Dios y en Dios

reconocemos que, en definitiva, es él en quien pensamos y a quien deseamos porque él es el único capaz de colmar nuestras aspiraciones más profundas.

En el primer grado de humildad nos remite Benito a nuestras relaciones con Dios. Los psicólogos diagnostican la carencia de relaciones como la enfermedad central de nuestro tiempo. La curación y la transformación se dan solamente cuando relacionamos todo lo que nos pasa con Dios lleno de amor, que con su mirada amorosa nos encamina a la verdad. La transformación de la voluntad, de la que se habla en el segundo grado, no significa quebrantamiento de esa voluntad. Nuestra voluntad propia, nuestra terquedad se relaciona tal vez con nuestra estructura fundamental desarrollada desde niños como reacción a las primeras heridas. Esta estructura fundamental se convierte en recurso de supervivencia, es necesaria para sobrevivir. Pero reacciona negativamente ante otros impulsos vitales. Transformación de la voluntad significa liberación de esta estrecha estructura fundamental para permitir el desarrollo de otros impulsos vitales.

En el pensamiento de Benito la transformación de la voluntad se orienta a su purificación por el fuego, como la de Cristo, para crecer cada vez más en la identificación con él hasta el perfecto cumplimiento de los ideales de perfección expresados en el sermón de la montaña (4.º grado). La transformación de los afectos tiene lugar cuando se trata con el director espiritual de los pensamientos y afectos que nos mueven. En esa comunicación se ilumina nuestro pensar y sentir. La transformación de los afectos no es represión ni evasión sino comunicación y análisis con un hermano experimentado. Si yo los comunico ya no me apartan de Dios. Lo único que hacen es descubrir las más profundas aspiraciones de mi corazón (5.º grado).

Otro método de transformación pasa por la confrontación con la propia realidad. No puedo disimular mis debilidades e impotencias pero sí debo reconciliarme con mis apatías y vacíos presentándoselos a Dios en oración con el salmista: «Yo era un necio e ignorante, yo era un animal ante ti» (73, 23). Debo tener valor de mirar de frente a mi realidad renunciando a hacerme el interesante, a tenerme por un pequeño prodigio y a la inclinación de ocupar siempre el centro de las atenciones. No puedo negarme a mí mismo negando mi realidad. Por eso no pretende Benito en los grados 6.º y 8.º llegar a un buen acuerdo con mi realidad interior sino a una confrontación con ella. En el grado 7.º me reconcilio con mis fracasos y hago este interesante descubrimiento: son los fallos vergonzantes y hasta las mismas faltas las que me ayudan a abrirme a Dios y a entrar por el buen camino. Entonces puedo confesar: «Me estuvo bien sufrir, así aprendí tus mandamientos» (Sal 119, 71).

Los síntomas de la transformación del cuerpo se advierten, según Benito, en los ademanes y compostura. Por el lenguaje del cuerpo se puede expresar si estamos abiertos a Dios o replegados sobre nosotros, si nos fiamos de nosotros o nos ponemos en sus manos; si nos hacemos permeables o permanecemos blindados a Dios y sólo aferrados a nosotros. La transformación del cuerpo se relaciona mucho con nuestra manera de hablar, hasta con la propia voz (10.º grado). La voz delata si la relación con Dios va bien, si le somos permeables o si sólo pretendemos que se nos oiga. Se incluye también la risa (11.º grado). Hay risas liberadoras y alegres, risas sinceras de los que se sienten seguros. Hay también risas cínicas que acusan complejos de superioridad cuando la realidad es tratada sin respeto y cuando ya no existe ni se considera nada sagrado. A una actitud así opone Benito el sentido de la presencia de Dios como medicina liberadora. La atención a la presencia de Dios se manifiesta en la compostura del cuerpo, en los gestos, en la moderación de los movimientos. La presencia de Dios debería dejarse sentir hasta en el interior del cuerpo (12.º grado). Con la transformación del cuerpo y sus ademanes, de la voz y de la risa, llega a su fin el camino de la transformación que obra la humildad. Con ello se demuestra que todo el hombre, alma y cuerpo, está impregnado del Espíritu de Dios y se ha hecho permeable a su amor.

La meta de nuestro camino interior, tal como lo describe Benito en su capítulo sobre la humildad, es la plenitud del amor que expulsa todo temor. El camino de la pureza de corazón y de la plenitud del amor pasa por el descenso a las profundidades de la realidad en pensamientos y afectos, de las pasiones y energías, del cuerpo y del inconsciente. La espiritualidad benedictina arranca desde abajo, desde la verdad del hombre con sus aspiraciones, heridas y traumas, desde las adversidades de cada día y lleva en dirección ascensional a Dios, a la plenitud del amor. Con amor perfecto ya no se vive en espíritu de temor, ya no hay peligro de ser manipulados desde fuera ni por las expectativas de los hombres ni por las imposiciones del superyo. Se llega a vivir en paz y armonía con lo más auténtico de lo que por naturaleza somos. El amor perfecto purifica el corazón para que vea a Dios. Benito describe el amor perfecto con tres expresiones:

- *Amor Christi*, el amor de Cristo, y significa el amor a Cristo apasionado y tierno, la relación personal con él en la que el monje actualmente vive.

- *Consuetudo ipsa bona*, la buena costumbre. Quiere decir que la observancia de los mandamientos ya no se considera como imposición desde fuera sino como exigencia interior del amor que hace crecer al monje identificado con la voluntad de Dios y desde esa disposición interior vive y cumple lo que Dios quiere de él, lo que más se adapta a su verdadero ser.

- *Dilectio virtutum*, el amor a las virtudes. Describe el placer interior experimentado ante la fortaleza que Dios comunica. La naturaleza trasformada es un reflejo de la imagen que Dios se ha formado de nosotros y esa transformación es obra de la acción permanente del Espíritu. El Espíritu Santo nos convierte en un escaparate del amor de Dios. Él nos acompaña en el descenso a las profundidades de nuestra humanidad, de nuestra terrenalidad, para trasformarla toda desde sus cimientos y convertirla en 'exhibición suya.

### ***Aspectos psicológicos de la espiritualidad desde abajo***

C. G. Jung nos recuerda constantemente que el camino para una verdadera «hominización» pasa por las regiones inferiores del mundo interior y llega al inconsciente. En una ocasión llega a citar a Ef 4, 9: «Si subió, supone necesariamente que había bajado antes a lo profundo de la tierra». Cree que la psicología, contra la que tanto despotrican muchos cristianos, tiene exactamente los mismos objetivos que el texto aludido. Se pinta la psicología con colores tan intensamente negros porque, en consenso total con la afirmación del símbolo cristiano, enseña que nadie puede subir si no ha bajado antes (t. 18, II, 733). Jung admite el hecho de que Cristo fue ejecutado entre dos malhechores por ser un renovador. Nosotros no podemos asimilar la novedad de su mensaje si no estamos dispuestos a ser contados alguna vez, como él, entre los malhechores, si no nos reconciamos con los malhechores existentes en nuestro interior. El camino a Dios va, según Jung, por el descenso a las oscuridades del sujeto, al inconsciente, al reino de las sombras en el Hades. Desde allí puede emerger nuevamente el yo ampliamente enriquecido, de la misma manera que Rosamaría en la fábula de La señora Holle. Rosamaría se cae a un pozo y al bucear en el fondo encuentra allí unos tesoros que recoge y sube a la superficie. Para Jung se trata de una ley de vida: no podemos encontrarnos con nuestro yo y con Dios si no tenemos la osadía de bajar a la región sombría de nuestras faltas y a las oscuridades del inconsciente.

Jung habla de la ampulosidad de los orgullosos hinchados de elevados ideales e identificados con modelos arquetípicos, por ejemplo con el modelo de un mártir, de un profeta o de un santo. La identificación con ese modelo arquetípico hace ciegos a la propia realidad. Humildad es para Jung el valor de mirar de frente a las propias sombras. El autoconocimiento exige amargas prácticas de humildad. Sin humildad se eliminan de la propia imagen los defectos



y aspectos sombríos, pero sólo el reconocimiento de las debilidades propias puede proteger contra los mecanismos exclusorios de los que nos servimos para disimular nuestras sombras. Se necesita una gran dosis de humildad, según Jung, en relación con el inconsciente. El que pretende desentenderse del inconsciente queda ridículamente hinchado. El orgulloso identificado con símbolos arquetípicos, tiene como único medio de curación que el modelo le caiga en las narices, o sufrir un descalabro moral o sucumbir al pecado.

La humildad es para Jung condición previa para desarrollar sentimientos de confianza y aceptación en los otros. El orgullo, por el contrario, actúa como aislante, nos desconecta de la comunicación humana y del contacto con los hombres:

*Parecen pecados contra la naturaleza tanto encubrir los defectos como vivir exclusivamente en un complejo de inferioridad. Parece existir algo así como una conciencia de humanidad, un saberse humano, que sanciona en sus sentimientos al que no renuncia alguna vez y en algún lugar al orgullo-virtud de la autoafirmación y del autoafianzamiento del propio yo y se niega a aceptar su condición humana defectuosa. Sin esta confesión de humildad queda el sujeto aislado, separado por un muro insuperable del sentimiento vivo de ser humano entre los humanos (Jung, t. 16, 63).*

Sólo me es posible vivir en comunidad con los demás humanos cuando estoy dispuesto a asociarme a ellos aceptándome como soy, con mis debilidades y limitaciones. Mientras persista en el intento de encubrir mis puntos débiles, mis sombras, lo negativo, jamás podré establecer con los otros más que contactos superficiales. El corazón quedará intacto. Por eso piensa Jung que la humildad es una condición previa e indispensable para las relaciones comunitarias humanas. A uno que le solicita una entrevista inaplazable escribe:

*Si usted se siente aislado se debe a que usted mismo se aísla. Tenga un poco de humildad y sencillez y verá cómo nunca tendrá que lamentar su soledad. No hay cosa que más nos aisle y distancie de los demás que presentarnos ante ellos con ostentación de poder y prestigio. Intente usted inclinarse un poco, aprender un poco de sencillez y nunca estará solo. (Jung, Cartas III, 93).*

Medard Boss, también psicólogo suizo, es de esta misma opinión: el camino ascensional a Dios se inicia con el descenso a las profundidades de uno mismo:

*Mi experiencia personal, apoyada por la de otros psicoterapeutas, me demuestra que nuestros pacientes con deseos de llegar a tener experiencias de Dios, necesitan primero experiencias sensoriales, corporalmente sensoriales. De hecho, compruebo en muchos de mis clientes enfermos y en alumnos que analizan conmigo sus métodos de aprendizaje, que si aceptan ensayar nuevos métodos en el ámbito de lo sensorial, de lo natural o de lo animal, y esto de manera concreta hasta llegar incluso hasta lo sucio y fangoso, tienen de súbito experiencias de algo totalmente nuevo y diferente. Es el antimundo del espíritu, el reverso de lo religioso, que se les abre espontáneamente sin ninguna intervención mía. Si se les propusiera lo espiritual, lo celestial, lo religioso antes de establecer estos contactos nuevos con lo creatural y material, la resultante sería una especie de religiosidad artificial, etérea, sin contactos con el suelo.*

Y cuenta Boss casos de enfermos católicos terriblemente angustiados por representaciones fantásticas tenidas en sueños, angustia debida únicamente al hecho de una educación que metió la sexualidad entre paréntesis. El camino de la madurez lleva derecho a la autenticidad del yo y a Dios siempre que se esté en disposición de descender a los fondos de la sexualidad.

*Cuando vienen a mí católicos para someterse a un tratamiento advierto lo siguiente: cuando surgen en ellos representaciones del campo de lo sensorial, impuro, anal, sexual, lo mismo si esto sucede en el sueño que en representaciones imaginarias durante la vigilia, por el recuerdo o por imágenes, etc. experimentan sensaciones de angustia, se sienten culpables y me*

*crean a mí y se crean a sí mismos graves conflictos de conciencia. Si no tolero estas situaciones en mis pacientes sé bien que ni pueden resolver el problema por sí mismos ni llegar a la aceptación de su condición de seres humanos en su totalidad, incluidos los instintos naturales. No llegan por tanto a una auténtica humanización de esta esfera.*

Roberto Assagioli, fundador de la psicósíntesis, habla del esquema ascenso-descenso como camino característico de la autorrealización humana. Cree poder descubrir ya este esquema magistralmente desarrollado en la Divina Comedia de Dante. El significado simbólico central de la Divina Comedia es un maravilloso cuadro de una psicósíntesis completa. La primera parte, peregrinación por el infierno, es una exploración psicoanalítica del inconsciente profundo. La segunda, subida a la montaña del purgatorio, es una descripción del proceso de purificación moral y del paulatino ascenso al plano consciente mediante; la aplicación de técnicas activas. La tercera parte, visita al paraíso o cielo, pinta de manera incomparable los diferentes estadios de la autorrealización superconsciente hasta llegar a la visión conclusiva del espíritu universal, Dios mismo, en el que se funden la voluntad y el amor.

El recorrido hasta Dios pasa por el descenso al infierno. Allí se encuentra frecuentemente el hombre con terroríficos aspectos de su inconsciente, con imágenes que pueden estar relacionadas con la figura de los padres. Assagioli invita a sus pacientes a seguir todos los pasos de la Divina Comedia con descenso al infierno y subida luego, por el purgatorio, hasta el paraíso. Según él, en este ejercicio puede realizarse la transformación.

El psicoanalista Alberto Górrres da a las palabras de Tertuliano *caro cardo salutis*, la carne es quicio de la salvación, la siguiente interpretación: la carne nos está empujando constantemente a la aceptación en humildad de nuestra condición humana. La espiritualidad de abajo toma muy en serio la terrenalidad del hombre. No somos ángeles sino hombres, seres humanos nacidos de la carne; el mismo Jesucristo se hizo carne. Es exactamente la carne, puerta de entrada y salida de nuestros afectos y pasiones, la que se convierte en quicio de salvación. Sin ese quicio no es posible el giro de la conversión. El impaciente, el iracundo, el insatisfecho o ambicioso recibe en esos afectos como un recibo, una escala de valores donde pueden leer, como los enfermos la fiebre en el termómetro, hasta dónde llega su insuficiencia, su ingratitud, sus falsas aspiraciones. Estos afectos son por una parte incurables pero por otra son medicinales porque en cada aparición ofrecen la oportunidad de una purificación y cambio de sentido en la marcha de la vida.

El cuerpo obliga a muchos a comprender que son unos pobres tipos y no los grandes personajes que se imaginan, protege contra la tentación de endiosamiento con pretensiones de ocupar el lugar de Dios. Nuestra total dependencia de los otros, que no tienen por qué estar a nuestra libre disposición, y nuestra radical carencia de autarquía nos protegen contra el regusto de creernos semejantes a Dios, contra el engañoso orgullo del endiosamiento que derribó en un instante a los ángeles pero en el que viven largos años algunos hombres: dictadores, fakires, profesores. Hambre y sed, aspiraciones y deseos insatisfechos nos dan en cada momento la prueba palmaria de no ser dioses. Por fortuna, la debilidad humana hace que también sus maldades sean débiles. La miseria corporal robustece nuestros deseos del cielo.

La espiritualidad desde arriba pretende a veces llegar a Dios prescindiendo del cuerpo. Considera humillante ver al espíritu sometido y dependiente del cuerpo en trivialidades como pueden ser la sumisión a la materia y a la necesidad de transformarla. Su ideal sería poder ser como los ángeles para elevarse por encima de toda materia. Pero la verdad es que nuestro itinerario hacia: Dios pasa por la realidad de la carne: *caro cardo salutis*.

El conde Dürckheim, deudor consciente de la psicología de Jung, habla del camino de la maduración humana como de un camino de crecientes experiencias del sujeto sobre sí mismo. Ese camino pasa, según Dürckheim, por la audacia de arriesgarse a bajar a las regiones sombrías, solitarias y tristes en el fondo de uno mismo. El objetivo de este camino de la maduración

consiste en hacer aparecer la imagen de Dios presente en primer plano y en lograr que el hombre se ponga en contacto con lo más auténtico de sí mismo. Es un camino de transformación interior en el que la imagen interior del hombre va cobrando progresivo relieve. Dürckheim piensa que es en ciertas horas-límite, horas de vacío humano casi absoluto, cuando el hombre puede hacer las más ricas y positivas experiencias de sí mismo.

Hay horas en las que tocamos el borde de nuestros recursos, el límite de nuestras fuerzas, de nuestras posibilidades y de la sabiduría humana. Son momentos de fracaso. Pero luego reaccionamos, nos rehacemos y somos capaces de adaptarnos a la nueva situación. En el momento del abandono y muerte del viejo yo y de su viejo mundo, es cuando uno se percata de la aparición de una nueva realidad. Algunos han tenido esas experiencias al sentir cercana la muerte, en negras noches de ciegos bombardeos, en una enfermedad grave o ante una amenaza mortal de cualquier naturaleza que sea. Allí vieron cómo en el momento en que la angustia llegaba a -su máximo de intensidad y las defensas interiores se derrumbaban, cuando ellos estaban ya rendidos y resignados a aceptar la nueva situación, nació de repente la calma, desapareció todo temor sin saber cómo y en la conciencia se hizo clara como la luz la existencia de algo vivo inalcanzable por las fuerzas destructoras de la muerte. Alguien reflexionó en esos momentos de esta manera: si logro salir de aquí, ya sé de una vez para siempre de dónde viene mi vida y en qué debo emplearla. El hombre no sabe lo que es, pero puede experimentar súbitamente en sí una fuerza nueva.

Parecidas experiencias puede hacer el hombre ante tantas situaciones absurdas en que vivimos: ante situaciones desesperadas, ante la injusticia irremediable.

*Algunos han hecho la experiencia de que en el momento en que se rendían, se entregaban y aceptaban lo inaceptable, se veían de repente iluminados por la comprensión de la vida en su significación más profunda. El hombre se siente de golpe ante un nuevo orden incomprensible. La evidencia le invade..*

Incluso cuando alguien busca su soledad y soporta la tristeza que le embarga, puede sentirse de repente sostenido, seguro y rodeado de amor sin que pueda decir a quién ama o de quién es amado. Se encuentra sencillamente rodeado de claridad, lleno de amor, testigo viviente de un Ser que supera y trasciende sus anteriores interpretaciones de la existencia. Para Dürckheim el camino hacia Dios pasa frecuentemente por la experiencia de la propia limitación y miseria, de las amenazas por parte de fuerzas extrañas, de la desesperación, de la injusticia, de la soledad y la tristeza. Al atreverse el hombre a sumergirse en las profundidades oscuras de sí mismo se transforman sus sentimientos y en el espacio negro de la necesidad aparece la luz de Dios como fuerza que sostiene, libera y ama.

### ***La espiritualidad desde abajo en las fábulas***

La fábula de los tres idiomas es un bonito ejemplo para ilustrar la espiritualidad desde abajo. Su héroe, un muchacho ingenuo, es enviado por su padre a rodar por el mundo para que aprenda algo. Una tras otra regresa tres veces el héroe a casa de su padre y cuando éste le pregunta qué ha aprendido, responde la primera vez: he aprendido a entender qué dicen los perros cuando ladran. La segunda vez responde: he aprendido a entender qué se dicen los pajaritos cuando cantan. Y la tercera vez dice: he aprendido a entender qué dicen las ranas cuando croan. Ante estas respuestas, el padre se siente profundamente contrariado. Es un hombre que encarna perfectamente los puntos de vista de la racionalidad pura, incapacitado para entender los matices del arte. Y despide a su hijo. El héroe sale de su casa sin rumbo fijo y llega a un castillo donde se le ocurre pernoctar. Pero al dueño no le quedan habitaciones libres, sólo

tiene disponible la torre del castillo y en ella hay unos perros tan feroces que ya han devorado a más de un incauto. El héroe no se arredra. Recoge algo para cenar y entra sin temor en la torre. Los perros comienzan a ladrar furiosos pero él se pone a dialogar serena, amistosamente con ellos. Nace la calma y los perros le confían enseguida su secreto: ladran con tanta furia porque guardan un tesoro que hay allí escondido. Le guían por el camino del tesoro, le muestran el lugar y hasta le ayudan a desenterrarlo.

El camino hacia mi tesoro pasa también por el diálogo con los perros furiosos, es decir, el diálogo con mis pasiones, mis problemas, miedos y heridas, con todo lo que ladra dentro de mí y amenaza con tragarse mis energías.

Una espiritualidad desde arriba empezaría por encerrar los perros en la torre y se haría construir al lado un bonito chalet de ideas. Pero siempre habría que vivir allí preocupados ante la posibilidad de que un día los perros pudieran escaparse y devorar al primero que se encontraran por delante. Habría que vivir además en angustia permanente ante la posibilidad de emboscadas de las diversas concupiscencias, ante las tentaciones, constante espiritual en la vida de las personas piadosas. Y sobre todo, quedaría uno aislado de la vida. Todo lo que se reprime o se aparca queda restado de la vitalidad. Los furiosos perros ladrones están plenos de vitalidad. Si los encerramos quedamos privados de su energía, necesaria para llegar a Dios y al encuentro con nosotros mismos. La torre es un símbolo de maduración humana; la torre hunde sus cimientos en la tierra y se eleva al cielo. Es redonda, símbolo de totalidad. Si por un elevado idealismo encerramos y atamos los perros ladrones, nos condenamos a vivir en tensión permanente por miedo a que un día se suelten y salgan. Muchas veces huimos de nosotros mismos, nos da pánico mirarnos al interior por miedo de ver allí un peligroso perro. Pero cuanto más encadenemos los perros tanto más furiosos se vuelven. Se trata, por tanto, de armarse de valor y penetrar en la torre y allí, en paz, dialogar confiadamente con ellos. Pronto nos descubrirán el secreto del tesoro que guardan. Ese tesoro puede ser un nuevo impulso de vida, un nuevo estilo de autenticidad personal, la nueva manera de ser yo mismo hasta completar la imagen que Dios se ha formado de mí.

Otra fábula que arroja luz sobre la espiritualidad de abajo es la conocida como Fábula de la señora Holle. La Blancanieves en esta fábula es Rosamaría, una niña pobre, maltratada sin piedad por su madrastra. La desgraciada muchacha es obligada a sentarse a diario junto a una fuente en medio de la calle mayor y allí hilar sin descanso hasta sacar sangre de los dedos. Al intentar un día lavar en la fuente la bobina ensangrentada se le cae al agua. En su desesperación salta ella misma al pozo y allí se encuentra con el mundo maternal de la señora Holle. Por una vez tiene, al fin, la experiencia de una vida en plenitud. Laiblin interpreta esta fábula desde el punto de vista de la psicología profunda y cree ver en ella la confirmación de un proverbio chino: El que es atormentado arriba se siente más seguro abajo.

Si alguna vez en nuestra vida nos encontramos en un callejón sin salida, la solución puede estar en desprenderse de todo y ponerse en manos de Dios. Si nuestros esfuerzos han chocado en vano con un tope insuperable o si, a pesar de nuestra buena voluntad, nos vamos metiendo cada vez más en una situación peor, la mejor solución no sería resignarse y aguantar así. El salto al fondo del pozo es, en la fábula, el medio de trasladarse a otra situación y lugar donde existen posibilidades de contacto con otras realidades, de conocer el mundo de las almas donde se nos obsequia con el ramo con flores de oro, que es nuestra dignidad divina. Es también el reino de Dios en su aspecto maternal.

La señora Holle representa en la fábula a la divinidad germana Huida, símbolo de un dios maternal, en cuyas manos caemos cuando saltamos al pozo. Para Drewermann en Fran Holle, la madrastra cruel de Rosamaría es simplemente el mundo, mientras que la señora Holle representa el interior mundo de Dios en el que entramos cuando nos decidimos a dar el salto a las profundidades de nuestro yo. En el fondo del pozo descubre Rosamaría el aspecto interior de la

realidad, tiene allí vivencias del mundo considerado como una pradera sembrada de flores de oro, conoce que todas las cosas son en sí mismas buenas y para ella un regalo enriquecedor. Son precisamente las situaciones-límite las que mejor pueden facilitarnos la oportunidad de penetrar profundamente en los misterios del mundo y del alma, de descubrir nuevos horizontes, la riqueza interior, y transformarse con ella.

El símbolo del pozo se encuentra también en un cuento de Hubertus Halbfas, interpretado como un importante camino hacia Dios. Un joven desea llevar a sus dos hermanos junto a un pozo: «Deseo llevaros a un sitio donde debéis llegar al descubrimiento de la verdad sobre vuestra vida. Cuando llegan al pozo dice al mayor de sus hermanos: Voy a atarte y descolgarte al pozo. ¡Fíjate bien qué hay allí! Pero al hermano mayor le da miedo bajar al pozo colgado de una cuerda. Lo mismo dice el segundo. Sólo el más joven se decide a que le descuelguen pozo abajo». Tiene valor para llegar hasta el fondo pasando por las oscuridades laterales.

Una vez invité a los participantes en un cursillo a que se imaginaran cómo podrían ser descolgados con una soga por un amigo o amiga hasta el fondo del pozo y qué cosas pensaban que podrían encontrarse allí. Para muchos, lo más impresionante era el riesgo. Luego debían imaginarse qué tipo de experiencias podrían vivir abajo, en el fondo. Unos encontraban allí una fuente cristalina en la que se refrescaban. Otros descubrían un paisaje bellissimo o encontraban perlas exóticas... El camino hacia una nueva calidad de vida pasa por el descenso a las profundidades del propio yo.

En la fábula de La llave de oro citada por Laiblin se cuenta un extraño hallazgo. Mientras un joven pobre limpia de nieve el suelo para dejar libre un espacio donde encender una hoguera, toca de repente con la pala una llave de oro. Sigue quitando nieve y descubre un cofrecito de hierro. La llave se adapta bien al cofre. La introduce, la hace girar y esperamos ansiosos a que levante la tapa para ver las maravillas encerradas dentro. También aquí hay un tesoro en el fondo. Previamente se da un problema que el muchacho intenta solucionar con los medios naturales conocidos y a su disposición. La fábula quiere decir que al fin de nuestros fatigosos rodeos (Plutarco), de nuestros agobiantes esfuerzos subjetivos en la oscuridad del error, en la angustia de la necesidad, en la renuncia, nos espera un experto guía oculto que nos lleva al descubrimiento de un nuevo tesoro: la solución del problema se presenta de manera inesperada. Laiblin llama a este tipo de fábulas «cuentos de dos mundos». Una situación conflictiva y sin salida a la vista, una fatal incapacitación, un estancamiento en la vida, llevan al héroe a abrirse camino hacia otro mundo para encontrar, en él una nueva, desconocida o perdida energía vital, una fuente de nueva vida. En lo más profundo hay un tesoro que el héroe puede llevarse a su mundo, puede servirle de ayuda en el camino y puede traerle la solución final.

Todas las fábulas bajo el título de «cuentos de dos mundos» señalan el camino de una espiritualidad desde abajo. Hay que- descender siempre al fondo para descubrir allí una nueva fuente de energía, para renovar la vida gastada y refrescar la vida reseca. La fuerza transformadora no se encuentra en la superficie en que vivimos sino en las profundidades. El camino hasta esas profundidades pasa por la confianza y decisión, por el desprendimiento y receptividad. Yo no puedo seguir ese camino por decisión propia sino únicamente si soy llamado. Sólo el que escucha la llamada de la vida y la obedece puede encontrar la fuente de la vida en lo profundo. El que avanza en inmadurez, es decir, en caprichos egoístas, en curiosidades o intereses, será despreciado y sancionado por los que se encuentran ya al otro lado, como en el caso de la fábula. Muchas veces es un fracaso o la misma desesperación la que me obliga a seguir el camino hacia abajo para descubrir allí la fuente de la vida.

### ***Desarrollo de una espiritualidad desde abajo***

La espiritualidad desde abajo, quiere afirmar que en todos nuestros movimientos afectivos, en nuestras enfermedades, heridas, traumas, en todo cuanto hacemos y buscamos, en nuestras decepciones cuando comprobamos que las posibilidades humanas tienen un tope, lo que estamos haciendo es buscar a Dios. Nos podría servir muy bien de guía y símbolo la fábula de los tres idiomas como paradigma de la espiritualidad desde abajo. Podríamos vivir según la moraleja que de ella se desprende empezando por establecer un diálogo con todas nuestras inclinaciones naturales, con nuestras enfermedades, heridas y traumas. En ese diálogo podríamos preguntar y discutir qué pretende Dios decirnos a través de cada una de esas situaciones anímicas y de qué manera quiere utilizarlas como guías para llevarnos a descubrir el tesoro enterrado en el fondo de la torre de nuestra existencia. Porque es cierto que jamás podremos descubrir ese tesoro sin descender al fondo de nuestra realidad. Hay quienes sobrevuelan la torre, intentan descubrir el tesoro allá arriba en la superficie pero caen precipitadamente sin haberlo encontrado. Otros buscan afanosamente ideales fuera de sí y nunca logran establecer contacto con la verdad de sí mismos. Explotan estos ideales para satisfacer sus ambiciones. A veces logran grandes resultados innegables en el exterior de sí, pero no llegan al descubrimiento de su verdadero yo, su propio interior sigue siendo misterio, viven de hecho al margen de su propia realidad y de la vocación a la que Dios les ha llamado. Deberíamos empezar por dejarnos orientar por los ladridos de los perros de la torre, seguirlos hasta el fondo y allí dejar que ellos mismos nos señalen el lugar exacto en que está enterrado el tesoro. Los salvajes perros, lejos de hacernos daño, dejarán de ladrar y ellos mismos nos ayudarán a desenterrarlo. Si preferimos el simbolismo de la fábula de la señora Holle entonces, en el momento de la desesperanza, nos lanzaremos decididamente al fondo del pozo puesta la única confianza en Dios. Del fondo hará él surgir nuevas perspectivas y aparecer nuevas posibilidades.

El camino hacia el tesoro, es decir, al auténtico yo, es un aspecto de la espiritualidad desde abajo. Otro aspecto es la experiencia de la propia impotencia en las profundidades del yo, que se convierte, por fortuna, en punto de apoyo para dar el salto hacia arriba de la gracia. Es en la profundidad de mí mismo donde puedo ser curado. La experiencia de mi nada me lanza a la totalidad de Dios. En el momento mismo en que capitulo ante Dios es cuando veo claro que no puedo yo solo liberarme de mi embotamiento ni hacerme mejor, y es allí donde puedo hacer una nueva importantísima experiencia de Dios, único capaz de hacer todo lo que no puedo hacer yo. Allí empiezo a vislumbrar quién es de verdad Dios y en qué consiste su gracia.

En el proceso de acompañamiento espiritual se reciben muchas veces confidencias de personas altamente decepcionadas y tristes, atormentadas por complejos de insuficiencia o frustración por el hecho de no haber sido capaces de llenar las exigencias del programa espiritual que una vez se propusieron con grandes dosis de ilusión y buena voluntad. Pero han comprobado una vez tras otra sus fallos a pesar de sus buenos propósitos. En lugar de animarles a renovar esfuerzos para eliminar los fallos y no recaer en las mismas faltas, intentemos hacerles caer en la cuenta de que se trata en este hecho de una fundamental y decisiva experiencia espiritual. No poseemos en nosotros garantías de nada. No podemos lograr siempre lo que estaría en el fondo de nuestros deseos. Pero exactamente, en ese punto en que comprobamos que ya no podemos más, en el momento en que se desvanecen en irrealidad todos nuestros sueños de perfección que creíamos al alcance de nuestro esfuerzo y que siguiendo los criterios humanos habría que darlo todo por perdido, es ahí precisamente donde está el punto sensible en el que Dios puede tocarnos para hacernos sentir que todo es obra de su gracia. En la experiencia de las propias limitaciones e impotencias se hace más clara la vivencia, según Karl Rahner, de la acción del Espíritu. Rahner describe la experiencia de la acción del Espíritu Santo en situaciones límite, en horas de capitulación ante Dios:

*¿Hemos intentado alguna vez amar a Dios cuando no nos empuja a ello ningún viento favorable de entusiasmo, cuando no es posible confundir a Dios ni con nosotros ni con los impulsos de la vida, cuando se piensa que ese amor significaría la muerte, donde tiene*

*apariencias de muerte y de negación absoluta, allí donde nos parece estar gritando en un desierto en el que nadie oye, o cuando amar parece tan escalofriante aventura como la de dar un salto a un vacío en el que todo parece incomprensible y aparentemente absurdo? Cuando desaparece lo disponible, lo preciso, lo disfrutable, cuando sobre todas las cosas caen silencios de muerte o hay sabor de muerte y todo reviste tonalidades de ocaso o parece fundirse en una indefinible beatitud de blancura, entonces está operante en nosotros no sólo el espíritu sino el mismo Espíritu Santo. Es la hora de su gracia. Entonces experimentamos el aparente e inquietante vacío de la existencia y el abismo de Dios que se nos comunica sin caminos, y es saboreado como una nada porque es la infinitud.*

La condición para experimentar la gracia de Dios es siempre el reconocimiento de la propia nada, del fracaso de todo voluntarismo en el tratamiento de las enfermedades del espíritu. Cuando el alcohólico ha llegado a confesar que está destrozado y ya no tiene voluntad frente al alcohol, es cuando puede empezar a sentirse fuerte confiando en Dios. Sobre las ruinas de sus vanos esfuerzos nace vigorosa una nueva relación con Dios como medicina eficaz. Hermann Hesse experimentó en su propia carne estas contradicciones de los esfuerzos humanos. En una de sus cartas escribe que el camino de la lucha por el bien termina inevitablemente en desesperación y fracaso, es decir, termina en la comprensión de que no existe realización pura de las virtudes, ni obediencia perfecta, ni un servicio cumplido, que la justicia es un ideal inasequible y la bondad un bello deseo irrealizable. Este pesimismo lleva o al hundimiento espiritual o a instalarse en un tercer mundo del espíritu, es decir, en una atmósfera y vida nueva más allá de la ley y la moral, en un anticipo de gracia y salvación, en un nuevo género de suprema irresponsabilidad, dicho en una palabra, a la fe. Sólo cuando se ha llegado a la conclusión de la imposibilidad de vivir por una parte una vida según la voluntad de Dios y por otra, a la convicción de no ser posible transformar nuestras deficiencias con el propio esfuerzo, se está en disposición de comprender el alcance del abandono total y confiado en las manos de Dios. Se trata por tanto en la espiritualidad desde abajo de un proceso de maduración humana y del descubrimiento del tesoro mediante un análisis de los pensamientos y deseos, de las heridas y enfermedades en la lucha por la vida; y se trata también de hacer una nueva experiencia de fe en el lugar y momento en que se ha comprobado que las posibilidades humanas han tocado techo y no llegan a más. A partir de esa constatación se trata de establecer un nuevo género de relación con Dios y sentirse completamente a solas con él.

### ***Diálogo con los pensamientos y sentimientos***

Los principios de la espiritualidad desde abajo ponen al sujeto a la escucha de Dios, atento a su voz que se hace sentir y habla por nuestros pensamientos, sentimientos, inquietudes y deseos. Dios nos habla a través de todo. Sólo prestando mucha atención a los matices de su voz podremos descubrir la imagen que él se ha formado de cada uno de nosotros. No es lícito minusvalorar las emociones o pasiones porque todo está lleno de sentido. Lo importante es lograr captar y descifrar el mensaje que Dios nos manda por medio de ellas. Hay quienes se consideran culpables de sentimientos que podríamos llamar negativos como pueden ser la cólera, la irascibilidad, la envidia, la apatía. Y procuran «con la gracia de Dios» dominar esas pasiones y desentenderse de ellas. La espiritualidad desde abajo las contempla desde otra perspectiva, no intenta reprimirlas sino reconciliarse con ellas. Todas, en efecto, pueden contribuir a ayudarnos en el camino hacia Dios. La única condición indispensable es meterse en medio de ellas, dialogar y preguntar qué mensaje traen y quieren transmitirnos de parte de Dios.

Naturalmente, la espiritualidad desde arriba considera un gran triunfo si ha logrado dominarlas y someterlas. El ideal de la serenidad interior, del amor al prójimo, la afabilidad y

otros objetivos de la espiritualidad, están exigiendo de mí un dominio lo más absoluto posible de la irascibilidad y mal humor. Pero por la ira, por ejemplo, puede estar Dios dándome gritos y llamando mi atención sobre el tesoro que hay enterrado dentro de mí. Si yo logro penetrar en mi interior y dialogar allí con mi ira, quizá pueda oír cómo ella me hace caer en la cuenta de que estoy viviendo una vida falsa, que vivo contra lo que soy y no dejo aparecer al exterior la imagen que Dios se ha formado de mí. La ira me acusa con frecuencia de haber dado excesivos poderes a otros. He vivido siempre procurando llenar las expectativas de otros sobre mí sin prestar apenas atención a las exigencias y necesidades de mi propia vida. No he vivido yo; he vivido al dictado de otros que han penetrado dentro de mi territorio causándome inmenso daño. En lugar de reprimir la cólera sería mucho más positivo dialogar con ella para descubrir en mí el tesoro de mi propia imagen.

En sí misma, la cólera es una energía que me permite guardar una cierta y positiva distancia respecto de quienes me han hecho mal. Sólo así puedo perdonarlos y liberarme de su influjo negativo sobre mí. Esto se ve muy claro en el caso de mujeres de las que han abusado sexualmente en su infancia. Es muy importante que reflexionen sobre los sentimientos de indignación para tomar las correspondientes distancias respecto de los que las utilizaron. Es condición también para cicatrizar las heridas. Hay sin embargo quizá una clase de ira o indignación que me domina y con la que ya no logro establecer diálogo. No logro por más que lo intente adivinar su razón de ser, no puedo entender en ella el lenguaje de los perros. Eso quiere decir que tengo que cambiar de método porque de lo que aquí se trata es de la fuente y lo que tengo que hacer es lanzarme al fondo, como Rosamaría en el caso de la fábula cuando ya todo había perdido para ella su sentido. Quizá llegue a descubrir en el fondo de mí una pradera de flores que trasforma todo mi interior y mi entorno. Tal vez encuentre en el fondo de mi ira una nueva fuente de energía que se trasforma ella misma en gusto por la vida. Y cuando llego a sentirme impotente, completamente nada, quizá pueda actuar la ira como elemento equilibrante que me saque de esa depresión, me ayude a superar la fatiga y a ponerme en manos de Dios. La ira habría desempeñado el importante papel de ayudarme a mejorar mis relaciones con Dios.

Estamos tratando siempre de tres caminos o métodos en que se expresa la espiritualidad desde abajo. En primer lugar está el diálogo con los pensamientos y sentimientos. En segundo, el descenso hasta el fondo de las emociones y sentimientos aguantando allí hasta verlos transformados en faros luminosos que me hagan ver a Dios. En tercer lugar, la capitulación ante Dios, la confesión de la propia nada y consiguientemente la necesidad de ponerme en las manos de Dios o, utilizando la imagen de la fábula, la necesidad de saltar al fondo de la fuente.

Hay quienes piensan que la irascibilidad es cualidad del carácter y por lo tanto imposible de cambiar. Pero si empiezo a dialogar con mi irascibilidad pronto me dará a entender que no es más que un grito por la vida. Y remite con frecuencia a situaciones de infancia en las que uno no se sintió valorado, no fue tomado en serio en su manera individual de ser y sentir. Y era entonces probablemente vital desplegar mecanismos de autodefensa contra esas faltas de consideración y reaccionar de manera irascible, con pataleos, para evitar mayores indiferencias ante los propios sentimientos. La irascibilidad era un importante medio de supervivencia. Pero ahora ha dejado de ser una buena estrategia. Al contrario, muchos sufren a causa de su irascibilidad porque complica su vida y la de su entorno. Un diálogo con la irascibilidad podría muy bien poner al sujeto en contacto con un deseo oculto exteriorizado en ella: el deseo de un derecho a los propios sentimientos. Es cierto que hay personas a las que de nada sirve el diálogo con su irascibilidad. Lo único que les queda es tratar humildemente de reconciliarse con sus desórdenes incontrolados y por la irascibilidad llegar a la confesión de su impotencia y aceptar que lo único posible que queda es ponerse confiadamente en manos de Dios tal como uno es.

Mucha gente padece algún tipo de angustia. La reacción más frecuente es intentar controlarla mediante una adecuada terapia o pedir incansablemente a Dios que les libere de ella. En ambas hipótesis permanece el individuo fijo en su angustia de la que desea verse libre. Pero



entonces ya no puede interpretar su mensaje. Sin angustia nos veríamos todos un poco privados del sentido de moderación y estaríamos constantemente desbordados. Si una angustia tiene tonos de exceso nos está frecuentemente señalando un falso posicionamiento en un determinado estilo de vida. No pocas veces la causa de la angustia reside en una actitud de perfeccionismo. Si tengo que ser necesariamente y a toda costa el primero y el mejor en todo, si en una discusión tengo que aportar yo siempre los argumentos más tumbativos, si me creo con derecho a exigir de los demás la aprobación entusiasta de mis «geniales» ocurrencias, es entonces natural que sufra de angustia permanente ante cualquier posibilidad de ridículo. Lo desorbitado de mis expectativas es la causa de mi angustia. La terapia cognitiva de la conducta nos señalaría la existencia de falsos presupuestos fundamentales, por ejemplo: «Yo no puedo permitirme falta alguna porque se derrumbaría mi prestigio; no puedo exponerme a hacer el ridículo porque eso significaría mi rechazo».

El diálogo con la angustia podría ayudar a desarrollar en nosotros ciertos principios generales de humanismo. Por ejemplo: «Yo tengo derecho a ser como soy; tengo derecho a cometer errores, a equivocarme alguna vez; mi dignidad es cualidad personal que no desaparece por la incidencia en mi conducta de algunos errores o imperfecciones». Y entiéndase bien que no estamos ofreciendo trucos o pequeños engaños para eliminar la angustia a toda costa. Puede suceder que la angustia nos esté haciendo continuas invitaciones a un autocontrol más metódico para mejorar objetivamente la imagen. Y puede suceder también que todo diálogo con mi angustia se quede en palabras vanas que se lleva el viento y seguiré sufriendo bajo los golpes y lesiones de la angustia. Si sucede así, quiere decir que la misma angustia me está empujando hacia Dios. Significaría que no queda más solución que la de reconocer honestamente mi incapacidad para liberarme de mi angustia, que significa mi punto bajo en el que debo hacer pie para ir a Dios. Deberé entonces someter mi angustia a terapias espirituales, ver a Dios en ella o repetir una oración de la Biblia: «Aunque camine por cañadas oscuras nada temo porque tú vas conmigo» (Sal 23). O también: «El Señor está conmigo, nada; temo. ¿Qué podrá hacerme el hombre?» (Sal 118). La angustia dejaría de serlo para actuar como estímulo espiritual y como test para comprobar hasta qué punto tomo en serio a Dios y sus promesas. Aunque crea sinceramente que Dios está conmigo, esa fe no es magia ni desaparece por ello la angustia, pero sí que encontraré en medio de ella el agarradero firme de la fe para no dejarme arrastrar por nada. Me reconciliará con mi angustia y no permitirá la invasión del pánico ante la aparición de cualquiera sombra inquietante. Otro remedio consiste en reconocer la angustia sabiendo que, al mismo tiempo, existe en cada uno un espacio acotado al que nadie, ni tampoco la angustia, tiene acceso libre sin mi consentimiento. Mis emociones están marcadas de angustia pero ésta no puede penetrar en mis profundidades.

A veces llegamos a tener miedo hasta de nosotros mismos. Hemos reprimido los instintos agresivos y tenemos miedo de que un día exploten. Una señora padece la angustia irracional de que un día pueda llegar a matar a su hijo al que sin embargo ama con pasión de madre. El diálogo con su angustia podría hacer ver a esta mujer que existen juntos en ella los sentimientos de amor al hijo y de agresividad. Se comprende por otra parte que una madre, que ocupa sus veinticuatro horas del día en el cuidado de su hijo, pueda sentir brotes agresivos. Desearía poder estar sola y disponer de algún momento libre para la atención de sí misma. Los brotes agresivos están diciendo a esa mujer que necesita tomar mayor distancia de su hijo. Desde los principios de la espiritualidad desde arriba jamás pudo ni imaginarse la legitimación de la agresividad. Su ideal de la maternidad era demasiado elevado. Una madre debe ser en todo momento ternura para su hijo. Y cuando más elevaba este ideal con tanta mayor violencia protestaba el antipolo de la agresividad. El diálogo con su angustia podría orientar a la madre a un cambio que mejorara las atenciones a su propia persona sin descuidar las necesidades del hijo. La angustia tiene siempre un sentido. Basta descifrar su lenguaje para descubrir el tesoro cuya existencia nos está insinuando.

Existen, por supuesto, angustias asociadas a la naturaleza como una cualidad natural, algo como innato, tales como el miedo a la soledad y a la muerte. Lo importante aquí es tolerar la angustia y seguirla en sus motivaciones. En lo más profundo de mí estoy siempre completamente solo. Hay zonas de mi ser humano a las que nadie puede acompañarme. Allí me siento necesariamente solo. Hermann Hesse contempla el ser humano como un estar solo: «Vivir es estar solo. Nadie conoce a nadie, todo el mundo está solo». Para Paul Tillich la religión es algo que cada uno inicia con su soledad. Si llego a reconciliarme con mi soledad y con la angustia que ella me produce, me encontraré en disposición de descifrar el misterio de mi existencia: «El que conoce la última soledad, conoce las últimas realidades» (F Nietzsche). La soledad, el estar solo, podría también llevarme a la profunda experiencia de sentirme formando parte en la unidad de un todo. En última instancia, mi soledad me está hablando de Dios. El filósofo católico Peter Wust lo experimentó en su última enfermedad poco antes de la muerte: «Yo creo que la razón más profunda de toda soledad humana es la nostalgia de Dios». Todo el mundo está solo en el acto de morir. «Morir es la última soledad total. Morir crea soledad y obliga a sumergirse en la más extrema soledad». Por consiguiente, la soledad podría estar invitándome a gritos a ponerme sin reservas en manos de Dios. La soledad se tornaría entonces fecunda, sería fuente de espiritualidad.

En los creyentes, la fe en la resurrección no elimina la angustia ante la muerte. No queda otro remedio que aceptar en mí esa angustia pensando: «Sí, tengo que morir. Puedo morir en un accidente, de cáncer o de infarto. No puedo protegerme contra esa realidad». Si acepto esto me veo obligado a seguir reflexionando sobre la condición de mi ser humano. ¿En qué consiste mi vida, cuál es su sentido? La angustia ante la muerte me obliga a formular preguntas fundamentales sobre la existencia humana. Y a través de la angustia pueden hacer su aparición, renovadas, las verdades de la fe cristiana, por ejemplo, que por el bautismo estoy viviendo ya en la otra orilla; que he muerto ya con Cristo y la muerte no tiene más dominio sobre mí. Hay en mí algo indestructible por la muerte. La imagen que de mí se ha formado Dios es indestructible y brillará en su más pura belleza a la hora de la muerte.

La espiritualidad desde abajo tiene otro tratamiento para los impulsos instintivos. No pretende reprimirlos sino transformarlos. Se pregunta sobre ellos: ¿adónde o a qué me lleva este impulso? En nuestra sociedad del bienestar hay mucha gente con problemas en el comer. Muchos luchan toda la vida para librarse de esa esclavitud sin conseguirlo. El ayuno o privación puede ser un buen remedio contra la gula. Pero si yo me impongo el ayuno como penitencia por excesos anteriores, sucederá que la comida y el ayuno vendrán a convertirse en tema central de mis conversaciones y preocupaciones. Mucho mejor sería preguntarme por qué me gusta comer hasta excederme, qué otras apetencias se ocultan detrás de mi gula. Si logro ponerme en contacto con esas apetencias cambiará seguramente todo mi desorden. En la comida se esconde un ansia de disfrutar. El remedio contra el exceso consistirá en aprender a disfrutar y a permitirme el placer de comer. Según la mística medieval, el objetivo de la vida espiritual consiste en llegar al *frui deo*, a disfrutar de Dios. Si uno se veta toda clase de placer, se incapacita para gozar de la experiencia íntima de Dios en el placer justificado. La verdadera ascética no es renuncia y mortificación sino aprendizaje en el arte de hacerse humano y en el arte de disfrutar.

Lo mismo sucede con la sexualidad. Muchas veces la hemos encerrado en la torre por miedo a los perros salvajes. Pero entonces nos privamos de su energía para desarrollar debidamente nuestra vitalidad y nuestra espiritualidad. Una espiritualidad que encadena la sexualidad por miedo, necesariamente ha de estar en constante angustia ante las concupiscencias que nos acechan y asaltan. Entender la sexualidad sólo como una fuerza que hay que someter es una visión lamentablemente negativa. La sexualidad es la fuente principal de que disponemos para el desarrollo de nuestra espiritualidad. Si logramos hacernos sus amigos y dialogar en paz con ella, como el joven de la fábula dialogaba con los perros, podrá indicarnos dónde está enterrado en nuestras profundidades el tesoro de nuestra vitalidad y de nuestras aspiraciones

espirituales. Y quizá podría también decirnos: intenta vivir y amar de verdad. La vida que llevas ahora es un vivir al margen de tu verdadera vida y de ti mismo. ¡No te contentes con una vida fríamente correcta! Hay en ti grandes aspiraciones a vivir y amar; debes fiarte un poco de esas aspiraciones y .deseos. Entrégate a la vida, entrégate a los demás, ama a todos y ama a Dios con toda tu alma, con tu cuerpo y tus instintos. ¡No te permitas descanso antes de haber llegado a Dios y haberte identificado con él!

No se trata sólo de penetrar en la torre del tesoro y de dialogar con la sexualidad para descubrir el lugar exacto donde se encuentra. Muchas veces nos asalta la sexualidad, nos domina y no podemos dialogar con ella. Somos con excesiva frecuencia una presa fácil. Muchos ceden al placer solitario y los vanos intentos para superarse degeneran en frustración.

En lugar de torturarse con sentimientos de culpabilidad sería mucho más positivo reconocer la incapacidad para controlar la propia sexualidad. Esta incapacidad puede resultar positiva y saludable en algunos casos porque obliga al sujeto a reconocer en humildad que es un ser humano de carne y hueso, incapaz por propio esfuerzo de llegar a ser persona espiritual.

Los monjes suelen repetir que es necesario reconocerse primero incapaces para que Dios asuma nuestra lucha. Así lo expresa un viejo apotegma: «Un monje consultaba con su viejo director espiritual algunos problemas sobre la continencia. El viejo le explicó: ¡Animo! Pon tu incapacidad ante Dios y quedarás tranquilo.» Cuando el joven monje confiesa su incapacidad para controlar su sexualidad entra Dios en juego para darle una nueva libertad a través de la humilde confesión de su insuficiencia. En este campo son posibles dos experiencias: Por la incapacidad para dominar la sexualidad se logra la paz con la conciencia y con Dios; o también, transformar la sexualidad tal como se practica en el tantrismo provocando conscientemente la excitación sexual para despertar energías espirituales. La sexualidad se considera aquí como una fuerza espiritual que nos arrastra hacia Dios.

En la espiritualidad desde abajo se acepta la sexualidad con ánimo agradecido porque es la encargada de recordarnos constantemente que nuestra vida espiritual llega a su cumbre cuando ha logrado el gusto por la vida, que nadie puede contentarse con llevar una vida asépticamente correcta porque todos debemos tender a elevarnos sobre nosotros mismos hasta la plenitud del gozo en Dios. Tradicionalmente hemos exagerado la valoración de la sexualidad en su aspecto negativo considerándola como una fuerza que nos aparta de Dios. Es evidente que puede suceder así. Pero existe otra experiencia de signo contrario, es decir, comprobar que los impulsos sexuales conllevan siempre energía espiritual, que la sexualidad nos recuerda constantemente la suprema aspiración humana a llegar a uniros y fundirnos en amor con Dios y vivir en él la plenitud de nuestros deseos.

Profundamente enraizado en el corazón está el deseo de poner en orden nuestros sentimientos negativos como la tristeza y la sensibilidad. Con excesiva frecuencia comprobamos que no es posible alejar esos sentimientos con una mera apreciación positiva. Tampoco ayuda siempre la oración. Muchos acuden a Dios pidiéndole se digne liberarles de los sentimientos depresivos. Lo que sucede es que en su oración no hacen más que girar en torno a sí mismos.

Una religiosa sufría permanentemente bajo el influjo de sentimientos profundos de tristeza. Una simple advertencia por parte de otra hermana, una insatisfacción en la realización del propio trabajo, el cansancio o cualquier otro pequeño detalle bastaban para transformar de golpe su superficial alegría en amarga tristeza. Y acrecentaba su tortura con quejas contra ella misma porque a pesar del acompañamiento terapéutico y espiritual no experimentaba mejoría alguna. Vivía asqueada de sí misma sin confiar en nada. Ante casos así sería ingenuo pensar en recetas mágicas, espirituales o psicológicas, capaces de actuar mecánicamente y sacar definitivamente de esta situación.

Pero la pregunta que se plantea es por qué ella desea verse libre a toda costa de su tristeza. ¿Es esa la voluntad de Dios o la suya propia? ¿No corresponde esa tristeza al ideal que de sí misma se ha formado de ser una religiosa que vive siempre en Dios y que por la oración piensa instalarse en una atmósfera serena por encima de toda contrariedad y por encima de cuanto suceda en las cosas que maneja o las personas con quienes trata? ¿Corresponde verdaderamente ése ideal a la imagen que Dios mismo se ha formado de ella? O es que pretende superponer el propio ideal al ideal de Dios pensando que es más a su gusto, más ideal y más perfecto? ¿Piensa instrumentalizar a Dios para que la ayude a llenar las exigencias del ideal que de sí misma se ha formado? Durante mucho tiempo pensó en poder liberarse de la hipersensibilidad por la oración y meditación. Pero el camino no es ése. Equivaldría a instrumentalizar a Dios para verse libre de sentimientos incómodos sin interés verdadero por Dios mismo. Si en su espiritualidad se tratara ante todo de buscar a Dios y no de arreglar detalles para estar en paz y sentirse satisfecha de la vida, entonces no prescindiría de Dios en su tristeza sino que le vería en medio de ella. La solución está en reconocer en su hipersensibilidad la causa de sus tristezas: «Sí, me siento herida y eso me duele». Si logro dialogar con mi tristeza y si además me sumerjo en ella e intento tocar sus raíces, puede suceder que se transforme y me deje un sabor agrídulce. Entonces llego a comprender, al fin, que mi tristeza es un sentimiento muy profundo que me permite barruntar algo de la dureza de la vida y del misterio de la existencia. En ese caso me hace bien dar entrada libre a la tristeza. Ella puede transformarse en bello sentimiento o en presentimiento de las muchas ilusiones existentes en mí que deben caer hechas pedazos si quiero conocer y vivir la verdad de mi vida y la verdad de Dios.

En el mundo de las relaciones humanas surgen frecuentemente problemas para los que no aporta solución alguna la interpretación del lenguaje de los ladridos de los perros furiosos. Si yo, por ejemplo, me siento incomprendido y marginado en la vida de mi comunidad podré preguntarme por qué sucede así e intentar dialogar conmigo mismo para aclarar posibles malentendidos. Pero frecuentemente permanece la sensación de vivir incomprendido y marginado. De nada sirve renovar los esfuerzos para lograr comprensión y aceptación. Hasta podrá parecer que cuanto más lo intento menos logro. Me queda como solución el plantearme el estatus dentro de mi comunidad como un reto espiritual. Tanto en la vida religiosa como en la matrimonial se dan situaciones tan complicadas que no permiten entrever solución posible. Esta circunstancia me obliga de alguna manera a vivir más en Dios y buscar mi paz en él. Porque si no encuentro ayuda en mi comunidad tengo que preguntarme qué significa para mí la lectura del salmo 23: «El Señor es mi pastor, nada me puede faltar». ¿Es Dios sólo el garante de mi bienestar y estoy en disposición de afirmar con Teresa de Avila que «solo Dios basta»?

Los problemas sin visible solución dentro de la comunidad podrían servir de test para poner en claro mi conducta ante Dios. Me pueden enseñar a edificar en el Señor, a orientar a él solo mis aspiraciones y deseos, a esperar todo de él. Si no logro encontrar en la comunidad el calor de hogar que necesito, deberé buscarlo dentro de mí mismo. Existe efectivamente un espacio en mi interior al que no pueden llegar los pinchazos de mis compañeros, un remanso de paz en el que habita misteriosamente Dios dentro de mí y donde yo puedo sentirme cómodo viviendo con él en mi propia casa. De mí depende estar dando vueltas y lamentar mis problemas de incomprensión o aprovechar por el contrario esa situación para intensificar mi intimidad en el trato con Dios.

Los ejemplos anteriores ponen énfasis y marcan con más relieve algunos aspectos de la espiritualidad nacida desde abajo, desde los bajos fondos de nuestras limitaciones y miserias. Consiste en encorvarse para ver lo que hay allí, en tomar muy en consideración los sentimientos que brotan del interior y en no ser excesivamente fáciles a la hora de condenar cualquier emoción o tendencia que brote desde dentro. Entendemos, por el contrario, que Dios habla a través de esos impulsos o sentimientos para atraer nuestra atención sobre el riesgo de estar viviendo al margen de la propia vida. El diálogo con los sentimientos y aspiraciones podría

ayudarnos a observar más detalladamente las zonas olvidadas de nuestra personalidad sin las cuales la vida queda notablemente empobrecida. Las emociones que injustificadamente nos vetamos podrían proporcionarnos una inestimable ayuda para cotejar la imagen que Dios mismo tiene de nosotros con nuestro autoconcepto, frecuentemente superpuesto sobre aquélla. Muchas veces hacemos consistir nuestro ideal en ser personas que saben controlarse y permanecer serenas, pacíficas, amables. Pero quizá con esta imagen propia desplazamos la de Dios. Existe tal vez algo en mí que desea vivir de otra manera más personal, algo que sólo Dios puede hacer crecer y que yo me empeño en reprimir porque no coincide con mis ideales prefabricados.

Pero, al mismo tiempo, me estoy dando cuenta de que en mi espiritualidad desde abajo se incluye la aspiración o deseo de transformarme, de ser capaz de encontrar mi camino hacia Dios, el mismo de mi juventud pero con variaciones y matices nuevos. La espiritualidad desde abajo me convence de que nunca seré capaz de inventar un método para transformarme y salvarme. Debo, por el contrario, repetirme sin cansancio: A pesar de todos tus esfuerzos espirituales y de los libros que escribes seguirás enfrentándote a los mismos problemas y nunca lograrás verte libre de tu sensibilidad y afectos desordenados. Esta sincera confesión me abre a la acción de la gracia. Entonces comprenderé que debo abrir también mis manos y presentarme con ellas abiertas ante Dios. En este sentido me impresionaron profundamente las palabras con que termina la novela de Graham Greene *El fin de la aventura*. El autor, que se había enamorado de Sara, está tomando unas copas en compañía de su marido y reza así:

*Señor, tú has hecho ya demasiado, tú me has arrebatado demasiado. Yo me siento demasiado cansado y viejo para empezar otra historia de amor. Por favor, déjame solo para siempre.*

Después de todas las aventuras pasionales con su amada, al fin de la aventura sólo puede confiar en Dios. Esta experiencia de Dios no fue el fruto de sus virtudes si no el fracaso de su amor prohibido. De manera parecida reza el cura rural en la novela de G. Bernanos:

*Señor, me encuentro completamente al desnudo como sólo ante ti puedo estar, porque nada escapa a tu conmovedora providencia ni a tu conmovedor amor.*

Llegará un día en que me sienta cansado de tanto ensayo de transformación. Tanto intento de sentirme libre en Dios no será entonces virtud mía de la que pueda enorgullecerme sino la expresión de este presentarme desnudo ante ti. Entonces me dejaré caer en Dios porque es la única posibilidad que me queda. Y me sentiré al fin libre de tanta absurda pretensión de atribuir los logros de mi espiritualidad a merecimientos propios.

### ***Diálogo con mis enfermedades***

La espiritualidad desde abajo enseña también una nueva manera de encarar las enfermedades. Late en cada uno un deseo inconsciente de vivir como si nunca fuéramos a caer enfermos. La enfermedad se suele considerar como un pequeño fallo, una derrota. No podemos extender tanto nuestro control como para inmunizarnos contra toda eventualidad. Podemos padecer una infección y entonces el organismo reacciona ante la nueva situación conflictiva y sus problemas. Frecuentemente reaccionamos con enfado y deseáramos poner el cuerpo nuevamente en orden mediante la aplicación de medicinas, una dieta adecuada o ejercicios deportivos. Un régimen de vida sana es ciertamente un buen procedimiento para control de sí y de las carencias. Pero si se piensa que puede haber un estilo de vida capaz de garantizar la salud en toda circunstancia, estamos idealizando un nuevo falso modelo de perfección. La enfermedad puede brindar una excelente ocasión de hacer el descubrimiento de nuestro tesoro. Si nunca cayéramos enfermos viviríamos en la superficie falsificada de nuestra naturaleza humana. La

naturaleza no nos mantiene por sí misma tan atentos a las llamadas de Dios como para vivir espontáneamente el ideal que él ha creado. La enfermedad viene a ser como un grito de Dios que nos introduce en la verdad y nos orienta en dirección al tesoro que hay oculto en nosotros.

Vamos a citar algunos ejemplos para aclarar cómo se puede entablar un diálogo con las enfermedades y cómo puede Dios, a través de ellas ponernos en la pista del tesoro escondido. Toda enfermedad puede brindar una oportunidad de descubrir en nosotros nuevas posibilidades. Puede llevarnos también a una cierta depresión si nos encogemos por miedo a soportar los sufrimientos que van a pesar sobre nosotros como una carga. Frecuentemente no se ve sentido alguno a la enfermedad, ni se adivina a dónde puede llevarnos. Pero precisamente en el absurdo de la enfermedad, en la depresión por la salud perdida, en la noche oscura del dolor, puede obrarse la maravilla de la apertura del corazón a Dios, de tal manera que renunciemos a todo intento de confiar en nuestras posibilidades y decidamos entregarnos completamente a él.

Hay sacerdotes que tienen miedo a sentir mareos durante la celebración de la misa. Suele suceder en los momentos inmediatamente posteriores a la consagración. Unos se mantienen en pie apoyándose en el altar, a otros les brota el sudor por todos los poros del cuerpo. Algunos piensan que todo se debe a que algo no funciona bien y se dedican a consultar médicos en busca de remedio. Sería mejor preguntar: ¿Dónde me sucede el mareo? La pregunta no tiene intencionalidad moral. Nadie se mareo conscientemente. Pero el mareo es un chivato de alarma que señala un desacuerdo o división interior entre el ideal y la realidad.

En la mayor parte de los casos es la espiritualidad desde arriba la responsable de estos mareos. Puede uno haberse propuesto un ideal tan elevado que le produzca vértigo. En muchos sacerdotes está latente en el momento de la consagración el viejo ideal del sacerdote como un ser con poderes para transformar lo terreno en celestial, que penetra durante las celebraciones litúrgicas en el santuario y entra en contacto con la divinidad, etc. Al mismo tiempo se está dando cuenta de que es un ser humano de carne y hueso, con debilidades y pecados, con representaciones sexuales e impulsos agresivos. Y no es capaz de hacer la síntesis o composición de estas dos imágenes dispares. Entonces es cuando reacciona el cuerpo. Los impulsos reprimidos se anuncian con tanta fuerza que es imposible no percatarse de ello. Intentar dominarse pero apretar los dientes no sirve de nada. El sacerdote necesita situarse abiertamente ante su propia realidad. Si lograra establecer diálogo con sus mareos podría recibir información sobre esta duplicidad y ayuda adecuada para coordinarla, para asumir la realidad de ser humano con limitaciones y faltas, y dejarse confiadamente aceptar tal como es por Dios en su servicio.

Esto le ayudaría a no sentirse superior a nadie y a no sucumbir a una determinada ideología o concepción del sacerdocio. Podría purificar el concepto del sacerdocio de influjos paganos e introducir al sacerdote cristiano en su verdadero concepto tal como se describe en la carta a los hebreos:

*No tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno probado en todo igual que nosotros, excluido el pecado... Todo sumo sacerdote se escoge siempre entre los hombres y se establece para que los represente ante Dios (4,15; 5, 1).*

Naturalmente, el diálogo con los mareos no es garantía en modo alguno su desaparición total, pero probablemente ayuda a interpretar mejor la situación real.

El dolor de cabeza limita el rendimiento en el trabajo. Lo más normal es tomar un remedio para hacerlo desaparecer lo antes posible. Pero entonces no tenemos tiempo de enterarnos de lo que nos quería decir. Los dolores de cabeza suelen ser expresión de desbordamiento, de estar trabajando a presión. A veces es señal de no encontrarnos a gusto dentro de nuestro entorno social. Si eliminamos el dolor de cabeza a base de ingerir tabletas, desperdiciamos una buena ocasión de escuchar el mensaje que se hace inevitable voz en nosotros en forma de dolor.

Nuestro cuerpo nos obliga a tomarnos un descanso que sin el dolor no nos tomaríamos. Y protesta por medio de su único lenguaje posible cuando nos hemos excedido.

Deberíamos estar muy agradecidos al cuerpo cuando reacciona con energía. Es nuestro compañero fiel que ladra furiosamente cuando taponamos con desmesurado activismo exterior el acceso a la cámara de nuestro tesoro. No debemos reaccionar precipitadamente desde arriba a las indicaciones hechas por el cuerpo desde abajo obligándole con medicamentos a obedecernos inmediatamente. Al contrario, se le debe prestar mucha atención para ver qué quiere decirnos. Es Dios mismo el que me está ayudando a reflexionar sobre mi realidad por medio de la enfermedad y yo no puedo soslayarla en mi camino hacia él. Muy al contrario, debo dejar que la enfermedad me tense hacia Dios, verdadera salud del cuerpo y del alma. Mi tesoro se esconde en la zona doliente de mi yo. En lugar de tratar de controlar la enfermedad con medicamentos sería más positivo entrar en diálogo con ella. Quizá pudiera hacernos útiles advertencias sobre algo que no está funcionando bien, o demostrarnos que estamos viviendo contra nuestra vocación y contra el proyecto de Dios sobre nosotros. Si logramos reconciliarnos con la enfermedad nos pondrá muy pronto en contacto con aspectos y posibilidades hasta ahora desconocidas. La enfermedad es el perro que ladra furioso en el interior de nuestra torre y no cesará de ladrar hasta que le hagamos caso y nos vayamos con él en busca del tesoro.

No se pretende con ello vernos libres de toda enfermedad. A veces necesitamos un monitor permanente para vivir conforme a nuestra verdad. Puede serlo una pertinaz alergia que no desaparece ni con tratamientos psicológicos y que está aconsejando autocontrol, orden en la propia casa y moderación en nuestros deseos. La alergia podría obligarme a poner en mí más orden y a vivir mi propia vida sin sometimiento a las imposiciones de patrones ajenos. Para otros, un simple catarro puede convertirse en llamada a vivir en autenticidad, a dar más credibilidad a los propios sentimientos y exteriorizarlos sin temor en lugar de comportarse según las expectativas de los demás. Por eso deberíamos familiarizarnos con los síntomas de la enfermedad porque son ellos generalmente los que nos señalan el camino de la terapia, los que nos dicen en qué debemos fijarnos.

Pero nadie debe pensar que siempre es posible transformar las enfermedades mediante el diálogo mientras se va de camino hacia el tesoro. Con demasiada frecuencia queda en el misterio el sentido profundo de la enfermedad y lo único cierto que trae son sus insoportables dolores. Por más que se insista en preguntar no revela su secreto, no desvela el fin al que quiere llevarnos. Existen enfermedades que son expresión del alma; existen otras que son expresión del destino y nos vienen enviadas desde fuera sin que sea posible conocer nuestra realidad psicológica a través de ellas y sus síntomas. Cuando esto sucede no queda más remedio que aceptar la enfermedad y ofrecerse a Dios juntamente con ella. La enfermedad entonces, nos obliga a deponer todas las armas humanas y capitular ante Dios, si bien no es tarea fácil ponerse confiadamente en sus manos mientras persiste la enfermedad. Frecuentemente estamos pagando tributo a una espiritualidad desde arriba según la cual nadie caería enfermo si viviera santamente. Nuestro desorden es demasiado grave como para poder controlar la enfermedad nuevamente. Y surgen sentimientos de culpabilidad pensando que la enfermedad es castigo de errores pasados. ¿Qué hacer? Renunciar a toda investigación sobre las causas, alejar de la mente todo sentimiento de culpabilidad y ponernos sencilla y confiadamente en manos de Dios. Los caminos de Dios no son nuestros caminos. La enfermedad es un encuentro con Dios que nos excede y desborda. Hay que romper todas las falsas representaciones humanas de Dios y de nosotros para aceptar y entregarnos al verdadero Dios, el que trastorna todos nuestros planes y representaciones para introducirnos totalmente en su verdad.

## ***Tratamiento de nuestras heridas y traumas***

La espiritualidad desde abajo me enseña un nuevo comportamiento ante la realidad de mis heridas. No hay nadie sin cicatrices y marcas de los golpes de la vida. Uno, por ejemplo, recibió malos tratos en su infancia sin poder hacer nada para protegerse. A otro le tomaron por objeto de burlas y nunca fue considerado en serio. Quizá otro fue objeto de abusos sexuales. Todas estas historias dejan heridas profundas. Para John Bradshaw las heridas más graves son las del espíritu, cuando uno no se siente respetado en su unicidad, en sus características como individuo:

*Las heridas del espíritu son las principales responsables de que haya niños que llegan a adultos inseguros, tímidos, incapaces de iniciativas. La historia de muchos hombres y mujeres moralmente hundidos se debe a que un niño en sí maravilloso, bien dotado, tal vez excepcionalmente valioso, ha llegado a perder el sentimiento de ser lo que es.*

Muchos se protegen contra las heridas de su infancia con crispamientos interiores. Es una reacción que pudo ser necesaria para sobrevivir pero limita ahora las posibilidades que ofrece la vida. Otros se cuidan mucho de conservar bien ocultas sus heridas bajo una tapadera opaca. Ese cuidado, casi obsesión, tiene como consecuencia una vida en constante situación de miedo a que la tapadera no se sostenga y la presión interior produzca una tremenda explosión. Otros se dejan paralizar por sus heridas. No hacen más que darle vueltas al asunto y se niegan a vivir en paz y confianza por miedo a recibir nuevas lesiones.

La espiritualidad desde abajo enseña que es exactamente el lugar de las heridas donde podemos descubrir el tesoro escondido en el fondo de nuestra alma. Henry Nouwen decía con ocasión de la inauguración de nuestra casa de ejercicios hace tres años: «En el lugar de nuestras heridas, en sus propios agujeros, está el lugar y la puerta para entrar hasta Dios».

Por esos agujeros se puede entrar también al encuentro con el verdadero yo. Mis heridas me llevan a descubrir quién soy. En esas heridas me pongo en contacto con mi corazón, me revitalizo, hago el descubrimiento de mí mismo. Las heridas rasgan todos los velos de las máscaras que me he puesto encima y dejan al descubierto mi verdadera realidad. Ciertamente, el camino de la espiritualidad desde abajo puede resultar incómodo. Presupone una reconciliación con mis heridas hasta el punto de considerarlas como mis mejores amigas que me indican el camino del tesoro. En el lugar exacto de mi lesión me encuentro con mi verdad, conmigo mismo. Allí sale a superficie mi verdadero yo y se hace oír su voz. Por ejemplo, la señora que a la edad de tres años recibía de su madre tremendas palizas con golpes de bastón sobre la espalda desnuda sin que supiera nunca exactamente por qué. Por una especie de automatismo se ponía estoicamente rígida como único medio de defensa en medio de su impotencia y rabia. Ahora, a los cincuenta años, padece constantes dolores de espalda. En el tratamiento de psicoterapia ha caído en la cuenta de que con su actitud rígida pretendía defenderse contra los golpes de la vida. Pero el conocimiento de la causa no elimina sus dolores. Sólo tras el contacto con sus traumas por medio del diálogo por una parte y los masajes por otra, ha logrado liberarse de todas sus crispaciones. Comenzó a recuperar la sensibilidad normal en la espalda y a irradiar corrientes de energía. Es como si hubiera florecido en una nueva primavera y es muy feliz con su nueva vitalidad recuperada. Reconoce que entonces era necesario adoptar esa rigidez pero no sería bueno ahora porque no serviría más que para intensificar los dolores. Ahora se siente fuerte, puede enfrentarse con el dolor de su infancia, puede renunciar a sus impulsos de rabia idealizada contra las agresiones de su madre. El diálogo con el dolor de la espalda y la contemplación serena de las heridas de la vida han hecho renacer en ella la vida. Está en disposición de reconciliarse con su pasado, visto ahora con sentido realista, con sus heridas, con sus experiencias positivas. Y nota cómo las cosas de la vida fluyen sin dificultad, cómo recupera el gusto de vivir. Su vida espiritual sufrió también durante largas temporadas la tentación de distanciamiento de su herida; ahora la contempla de frente sin temor, puede considerarla como



una fuente de espiritualidad y aprendizaje del amor. La herida la mantiene en permanente estado de vigilancia para no permitir que cierre o cicatrice en falso porque debe permanecer abierta como una puerta de entrada para Dios.

Otra señora suele reaccionar hipersensiblemente ante cualquier asomo de crítica. En todo ve actitudes de rechazo a su persona. Siendo niña la encomendó su madre a una tía y desde entonces siempre se consideró como una incómoda carga para su madre. Ahora la más mínima crítica reabre la herida del rechazo, del complejo de ser una carga. No hay consideración capaz de sacarla de este estado de hipersensibilidad, ni siquiera los ensayos a través de la oración y meditación. A pesar de sus constantes oraciones reacciona siempre igual y además se irrita de que suceda así. La espiritualidad desde abajo le aconsejaría descender a su sensibilidad, a la herida del rechazo, al no sentirse querida. Pero para cambiar necesita primero sentir de nuevo el dolor de verse rechazada por su propia madre. En medio del dolor podrá adivinar la existencia de otro posible bienestar, de otro amor sin condiciones que la sostiene. De nada sirve refugiarse en la oración para escapar del dolor. Hay que convertir el dolor en oración y llegar por el dolor al contacto con su tesoro de niña despreciada, que sin embargo es hija querida de Dios, revestida por él de dignidad divina. El dolor puede llevarla a ver a Dios en el fondo de su herida. Tal vez deba repetir la oración de las Lamentaciones antes de ver cómo su dolor se transforma en alegría:

*Estoy confinado en las tinieblas, como a los muertos de antaño. Me ha tapiado sin salida cargándome de cadenas; por más que grito: «Socorro», se hace sordo a mi súplica; me ha cerrado el paso con sillares, y ha retorcido mis sendas. Me está acechando como un oso o como un león escondido; me ha cerrado el camino para despedazarme y me ha dejado inerte (Jer 3, 6-11).*

Cuando logre agotar todo su dolor ante Dios tomará las debidas distancias respecto a sus heridas y éstas podrán cicatrizar para siempre y transformarse.

La vida nos depara insospechadas decepciones cuando menos lo esperamos. Nos decepcionamos de nosotros mismos, nos decepcionan nuestros fallos y fracasos. Nos decepciona la profesión, la pareja, la familia, la vida en comunidad religiosa o en la parroquia. Hay quienes reaccionan con resignación ante estas decepciones. Y se acomodan a la vida como es. Pero sucede que reaccionando así están extinguiendo la vitalidad y matan la esperanza en su corazón. Quedan enterradas todas las ilusiones de la vida. También las decepciones pueden llevarme al descubrimiento del tesoro interior. Quizá pretenden liberarme de mi condición de soñador, de los sueños dorados sobre mi persona y sobre el futuro de mi vida. Quizá lo miraba todo con gafas de color rosa y ahora viene la decepción; se rompen los cristales y aparece mi vida en su verdad. La «desilusión» deja al descubierto la «ilusión» en que yo vivía y ésta se desvanece. Ahora veo que mi autoconcepto era notorio y ridículamente exagerado, sin ajuste a la realidad. La decepción es, por tanto, una gran oportunidad de descubrir mi verdad, lo que soy ante Dios. Naturalmente, toda decepción produce dolor inicialmente. En ese dolor puedo empezar a reconciliarme con la realidad y así vivir en ella, pisar tierra, vivir de acuerdo con lo que soy.

Las ostras lesionadas logran formar una perla en sus llagas. Son capaces de transformar el dolor en perlas. En ellas se desarrollan perlas pero no pueden llegar a formarse en mí si no me reconcilio con mis heridas. Si en lugar de hacerlo me limito a apretar los dientes para cerrar mis heridas con espasmos, no podrá desarrollarse ni llegar a perfección nada. El contacto con las heridas suele ser doloroso y esto revela impotencia para liberarse de ellas. Y quedarán siempre en mí aunque no sea más que en forma de cicatrices.

Pero si consigo aceptar mis heridas, podrán transformarse en fuentes de vida y de amor. Hay vida también en las heridas; allí vivo también yo, allí puedo hacer experiencias de mí y de los otros. Puedo dejar a los demás entrar en mí por mis heridas, y éstas pueden servir de medicina para curar a otros. Decían los griegos antiguos: «Sólo puede curar el médico que ha estado él mismo enfermo». Nadie puede entrar en mí por mis zonas amuralladas. Dios y los demás

pueden entrar en mi interior por las brechas de mis heridas; yo puedo encontrarme allí con mi verdadero yo, tal como soy ante Dios.

Frecuentemente vivimos en la ilusión de que todas nuestras heridas pueden cicatrizar. Y pretendemos instrumentalizar a Dios para coaccionarle a que las cure y a que lo haga de manera que no vuelvan jamás a molestar. Pero mientras no cicatrizan no podemos resistirnos a la tentación de tocarlas con lo cual agravamos más la situación. Luego nos quejamos a Dios que permite esa herida. Pero si queremos que se convierta en puerta de entrada de Dios a nuestro interior, al espacio sereno y sano en que él habita dentro de nosotros, tenemos que estar dispuestos a reconciliarnos con ella, porque nos fuerza a buscar su curación en nuestro interior, no en la actividad y fortaleza exterior. Por muy golpeados que estemos por la vida existe en el interior de cada uno un espacio sano, el *sancta sanctorum* o santuario sagrado al que sólo tiene acceso Dios. Allí, en medio de nuestro ser desgarrado, podemos sentir la presencia de un Dios que sana.

### ***Experiencia ante la propia nada y ante el fracaso***

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 monje 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.*

Louf cita una opinión del abba Moisés:

*Los ayunos y vigiliatienen como finalidad llevar al monje a desconfiar de sí para introducirle en la práctica de la humildad. Una vez logrado ese objetivo ya está en disposición de intentar llegar al corazón de Dios quien intervendrá obrando sus prodigios.*

La ascética 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, los monjes hablan y llaman a la práctica de la ascética. Porque sin el esfuerzo de la ascética o entrenamiento espiritual, la gracia vendría a ser entendida como «un tapahuecos 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». Louf explica con un ejemplo qué entiende él por ascética de la debilidad:

*Imagínate el caso de un joven monje que viene al abad y le pregunta: ¿Puedo levantarme mañana una hora antes? Puedo hacerlo muy bien, créame. Bien, responde el abad, si puedes hacerlo entonces no es necesario, carece de sentido. Porque si es así, te encuentras ya en el lado de los justos. Muy distinto sería el caso si el joven monje dijera: Este es mi punto débil y yo siento que Dios me pide eso para hacerme ver su fuerza en mi debilidad. Esto es ascética. Y evidentemente, no todos están llamados a practicarla.*

La ascética no consiste en hacer pruebas de fortaleza sino en conocer los propios límites para fiarse del que es Infinito. Sigue diciendo Louf:

*Estoy convencido de que la ascética monástica no puede ser más que un gesto de seres pobres y débiles que se fían de la gracia, de lo contrario sería ascética pagana.*

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 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 y entonces me convierto en fariseo. La espiritualidad desde abajo 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. 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.

Louf cita frecuentemente 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 autoconvicción 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.

*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.

*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 llevándole al punto cero de sus profundidades. La decisiva prueba espiritual de su vida lleva al monje 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 monje 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.

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. A las réplicas de la hija del conde: «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. Al final del capítulo IV hace san Benito una emotiva llamada «a no desconfiar jamás de la misericordia de Dios», al hacer inventario de las obras que se pueden realizar preparando nuestro molde para recibir en él la gracia de Dios, el más imprescindible instrumento en la arquitectura del espíritu. Tenía sin duda experiencia de cómo las prácticas puras de la ascética pueden inducir a la desconfianza ante la ineficacia en el logro de nuestros deseos. Lo contrario nos sucede ante nuestras faltas y fracasos. Solemos condenarnos o cerrar los ojos. Mucho mejor sería tomar atentamente en la mano los fragmentos de nuestra vida porque todavía es posible con ellos formar una nueva figura. Muchos tienen la impresión de encontrarse sentados en medio de la vida como ante un montón de escombros y reaccionan de manera pasiva. Pero los fragmentos pueden unirse de nuevo. Tal vez la figura anterior tenía la piel demasiado estrecha y tuvo que reventar. El fracaso puede ofrecer una nueva oportunidad. Generalmente se aprende más de los fracasos que de los éxitos. Una vida de éxitos es, según C.G. Jung, el peor enemigo de la transformación. Por los fracasos e infidelidades se llega a la conclusión de que solamente Dios puede edificar su casa, la casa de su gloria, con los escombros de nuestra vida. Así lo experimentó en repetidas ocasiones el pueblo de Israel:

*El Señor consuela a Sión, consuela a sus ruinas: convertirá su desierto en un edén, su yermo en paraíso del Señor (Is 51, 3).*

Si a pesar de mis esfuerzos me sorprende en las mismas faltas, o si recaigo en el mismo pecado a pesar de mis prácticas ascéticas, no puedo achacar mi fracaso al egoísmo. En lugar de

denostarme será más saludable extender las manos abiertas a Dios. No miraré mis pecados; miraré la misericordia de Dios que me ama a pesar de mis pecados. Quizá entonces ya no necesite demostrarle a Dios que con mi ascética no pretendía presentarme como bueno ante su presencia. Si me presento a Dios con mi pecado, se viene abajo toda ambición por falta de base. Me siento libre de toda pretensión de éxito en mi camino espiritual. Abro mis manos, me entrego a Dios y me siento de manera insospechada en paz y libre. Nada me queda por conseguir. Es Dios quien me transforma, el que me abre a él por mis fracasos y pecados, por mis errores y decepciones, para que cese al fin de mezclar a Dios con mis virtudes y me entregue definitivamente a él. Ahí encuentro al verdadero Dios, al Dios que me acoge para que viva, el Dios al que canté el día de mi profesión: «Recíbeme, Señor, según tu palabra y no permitas que se frustren mis ardientes deseos.»

### ***La espiritualidad desde abajo y la comunidad***

La espiritualidad desde abajo pide otra manera de ser y estar en la comunidad. En los conventos, en las comunidades religiosas, en las parroquias, es muy frecuente oír lamentos y quejas de que la comunidad no llena las exigencias del ideal, de que a pesar de las elevadas metas de perfección espiritual, lo que se vive en realidad se sitúa a otro nivel inferior de vulgares intrigas y rivalidades. Un frecuente intento de salida de esta situación es reflexionar sobre la manera de cumplir mejor con las exigencias del ideal. Lo que se consigue es fijar a la comunidad un modelo de ideal inasequible. Mucho más importante sería prestar un poco más de atención a los ladridos de los perros dentro de la torre de la comunidad. Si se oyen quejas y protestas, si los miembros de la comunidad no viven satisfechos es porque allí se esconde un tesoro que no ha sido detectado. Los ladridos de los perros nos invitan a descender peldaños desde las cimas del ideal y situarnos en el plano inferior de la realidad. Allí se pueden descubrir mecanismos de bloqueo pero también fuentes de energía latentes en la comunidad. Es allí donde hay que situarse para renovarla.

En nuestra sociedad moderna es muy frecuente que todo el que ha cometido una equivocación se vea forzado a dimitir. Si un político comete un grave error, enseguida llegan gritos de todas partes pidiendo su cabeza. Y sucede que los políticos cogen miedo, se sienten bloqueados, coaccionados a renunciar a toda iniciativa por temor a equivocarse. La política pierde así espíritu de creatividad. El que busca eficazmente un objetivo debe asumir el riesgo de no acertar en todo. El espíritu de perfeccionismo que impera en nuestra sociedad frena a muchos políticos en sus sinceros deseos de comprometerse con la sociedad y buscar nuevas formas de convivencia. En la Iglesia no es muy distinto. Todos los que ocupan puestos de responsabilidad buscan maneras de conservar las manos limpias por temor a que sus desaciertos o faltas queden expuestos a la opinión pública. Esta mentalidad produce, también aquí, hombres acomodaticios y sin iniciativas. Richard Rohr ve representado este tipo de personas en el hombre de la mano seca del evangelio (Mc 3, 1-6). Este hombre retiró su mano por miedo a quemarse los dedos. Y se le secó. Ahora ya no es capaz de nada, no es capaz de emprender nada nuevo. Jesús ordena al hombre: ¡Extiende tu mano! ¡Toma tu vida en la mano y arriésgate!

El pueblo de Israel pudo comprobar dolorosamente que su historia no era precisamente una historia de éxitos. En su hundimiento colectivo tuvo que aprender su inconsistencia como pueblo, pero también aprendió que Dios es capaz de levantar y dirigir al caído. Semejantes catástrofes colectivas se dan también en la Iglesia y en las familias religiosas. Lo que sucede es que de ordinario se silencian. Nadie quiere saber nada de las lacras en la propia familia. Mateo, por el contrario, procede de otra manera al contar la historia de Jesús. En la genealogía de Jesús según Mateo, no aparece la historia de un árbol genealógico sano sino una historia que enlaza

con Jesús a través de gravísimos escándalos. Ya el hecho de dividir la genealogía en tres etapas de catorce generaciones cada una está indicando a las claras que la providencia divina acepta las irregularidades y las incorpora a sus proyectos. No necesitamos, por tanto, presentar una historia familiar inmaculada y santa. Por las brechas abiertas introduce Dios elementos nuevos y reconstruye las ruinas de las generaciones pasadas (Is 51, 4). La confesión de los errores de la propia familia religiosa y de la Iglesia en general es un acto liberador. Ocultar los errores o buscar fáciles disculpas para todo nos ata al pasado y nos predispone para repetirlo. Sólo el franco reconocimiento de una historia no siempre limpia nos dispondría para un futuro más santo. Jean Vanier, fundador de El Arca, ha descrito maravillosamente en su libro *La comunidad*, lugar de perdón y fiesta cómo una comunidad no puede vivir de la espiritualidad desde arriba. La elevación de sus altos ideales la incapacitan para aceptar al individuo real con sus limitaciones y traumas. La manera de comportarse una comunidad con los enfermos y con los sujetos considerados anónimos de segunda categoría -obreros inconsiderados-, es el mejor comprobante que existe de la autenticidad de una comunidad cristiana. Vanier describe el papel de estos sujetos:

*Los miembros de segunda categoría traen un mensaje profético en sus dificultades. Son ellos los que sacuden la comunidad exigiendo de ella credibilidad. Hay demasiadas comunidades edificadas sobre el terreno movedizo de los sueños dorados y de bonitas palabras. En ellas se repiten como un tópico común palabras como amor, justicia, autenticidad, paz. El individuo de segunda categoría propone metas de exigencias reales. Sus gritos claman por la verdad, desenmascaran la mentira oculta bajo bonitas palabras, y dejan al descubierto la distancia entre lo que se predica y lo que se hace.*

Los enfermos cumplen la misión de poner a la comunidad ante un espejo. Si ésta no quiere contemplarse en él, se condena a edificar en falso. Dentro de un organismo, el miembro enfermo es siempre el más débil, pero en su debilidad está diciendo algo del organismo entero en cuanto tal. Lo mismo sucede en las comunidades religiosas. De ahí la insoslayable necesidad de prestar mayor atención a los enfermos, a los sujetos anónimos de segunda categoría, a los insatisfechos, a los criticones. Eso sería una espiritualidad desde abajo.

San Benito tiene muy presente esta espiritualidad al hacer la descripción de la comunidad. Del abad exige adaptación al carácter y mentalidad de cada uno y mostrarse tan lleno de comprensión con todos que no sufra por el deterioro de la comunidad a él confiada sino que pueda, por el contrario, alegrarse por su florecimiento. Hacerse todo a todos, ayudar a cada uno en su individualidad. Para esto se requiere por parte del abad conocimiento personal de cada uno, acompañamiento al lugar donde vive y nunca desbordarle con exigencias de irrealizables ideales. La curación entra por el interés, por el descenso, por la aproximación. Interesante es el hecho de que es el capítulo sobre las sanciones donde san Benito usa con más frecuencia la palabra «hermano». Evidentemente, la situación de crisis y desaliento reclama con mayor urgencia el interés, el respeto y la fe en Cristo visto en el hermano. «Utilice el abad todos los medios posibles para atender a los hermanos que han faltado, porque "no necesitan de médico los sanos sino los enfermos». Los detalles de atención con los hermanos enfermos y con su situación de crisis dentro del convento es el distintivo de una auténtica comunidad imbuida del espíritu cristiano.

En una empresa, los enfermos no tienen nada que hacer. Incluso los miembros directivos pasan a segundo plano en la consideración cuando enferman corporal o psíquicamente y quedan parcialmente incapacitados para el rendimiento en el trabajo. Con esta inconsiderada valoración se está programando en la empresa una creciente situación de enfermedad en sus miembros. Llegar a considerar a los enfermos como un espejo para la comunidad y para cada uno de sus miembros y tratarlos con extremada solicitud y tacto espiritual es signo de identificación en una comunidad y crea, a la larga, un estilo de vida comunitaria más humano y con mayor grado de salud espiritual.

## ***Humildad y humor, rasgos esenciales de la existencia humana***

La espiritualidad desde abajo es un concepto nuevo para hablar de la vía de la humildad tal como describieron esta virtud los antiguos monjes. Si logramos situar bien la humildad dentro del espíritu de san Benito y de la tradición que le inspira, y consideramos esta virtud ante todo como una actitud religiosa, no caeremos en el peligro de desfigurarla asociándola a otros conceptos negativos como los de encorvarse, arrastrarse, ceder ante las exigencias de la vida, humildad de garabato..., expresiones todas de un profundo egoísmo larvado. La virtud no es un producto elaborable por el hombre porque es ante todo expresión de la experiencia de Dios y de la realidad humana.

La humildad es el camino de descenso a la tierra, humus, a nuestra terrenalidad. La familiaridad con este concepto de lo terrenal nos introduce también en el concepto de humor que nos da un aspecto esencial de la humildad: su serenidad, su sentido del humor en el tratamiento de la propia realidad y del mundo. Pero la humildad es también descripción del camino del fracaso, del camino hacia el punto cero en el que la vida parece desarticularse cuando en realidad es allí donde adquiere cohesión en su apertura a Dios. Si lográramos llegar a aceptar que el camino de la humildad es el camino hacia Dios, ya no perderíamos el tiempo combatiendo contra nuestra naturaleza y renunciaríamos a los inútiles esfuerzos por reformarnos.

Yo descubro constantemente en el acompañamiento espiritual cómo mucha gente piensa que necesita eliminar sus faltas, desarrollar más espíritu de autoconfianza, hacerse más fuerte. Pero luego sufren desoladoras decepciones cuando comprueban que siguen siendo sensibles y vulnerables. El fracaso en los intentos por conseguir una perfecta imperturbabilidad, por sentirse seguros y fuertes es lo que nos puede abrir a Dios. Puede quizá hacernos también más humanos. Si reconocemos y aceptamos nuestro ser vulnerables, nuestro estar sometidos al influjo de los sentimientos, necesitados de amor, dependientes alternativamente de estímulos y de frenos, lograremos hacernos más humanos que si hubiéramos logrado la serenidad estoica y la autonomía personal. Nos haríamos también más aptos para relacionarnos con los demás que si hubiéramos logrado blindarnos contra toda lesión. Y estaremos más capacitados para entender las cosas de Dios que si hubiéramos logrado el ideal prefijado.

Una espiritualidad inspirada en los motivos de humildad lleva a la madurez de una personalidad que no se complace en hacerse artificialmente pequeña ni se comporta como quien pide disculpas por haber venido al mundo. La humildad lleva al conocimiento de la realidad interior al estado de serenidad, a la interpretación de las cosas con sentido del humor. Y el humor hace presentir que todo es posible en nosotros porque estamos formados del barro de la tierra y, por lo tanto, nunca debemos hacer ascos de nada terrenal. El humor es reconciliación con nuestra condición humana, con nuestra terrenalidad y limitación. En el humor reside la posibilidad de ponerse uno: de acuerdo consigo mismo tal como es. El sociólogo P. L. Berger llama al humor «signo de la trascendencia». En el humor se supera y domina espiritualmente una situación adversa porque por una parte se reconcilia uno con ella y por otra la supera y relativiza desde el punto de vista de Dios. Ahora bien, si el humor se reconcilia con la realidad y la transforma, puede por el contrario el idealismo equivaler a una huida de la realidad. Puesto que no somos como nos gustaría ser, huimos de la realidad buscando refugio en elevados ideales y elaboramos teorías sobre la vida espiritual sin punto de contacto con la pura realidad de cada día.

Heinrich Lützelier piensa que el humor siempre está relacionado con el intento de despojar a la realidad de toda máscara:

*Los más significativos creadores de figuras cómicas, -Aristófanes, Shakespeare, Cervantes, Molière, por ejemplo- eran hombres profundamente humanos y realistas, nada humano les resultaba extraño. Sabían descubrir lo humano detrás de mil disfraces, de suntuosos bastidores y sonoras palabras, y expresarlo en primeros planos con todo realismo.*

El humor arranca del conocimiento propio sin máscaras y protege contra la tentación de considerarse uno a sí mismo como un monumento histórico. En el humor se encuentra la medida exacta de lo que uno es. Ya no hay peligro de reventar en el intento de hincharse para aparentar más.

*La persona capaz de contemplar sus defectos con una sonrisa, y la que se sabe enredada en las ligaduras de la materia, está en el camino del humor. Ambas distinguen agudamente la imperfección del mundo pero no con amargura, desprecio, desesperación o protesta. Aman a pesar de todo la belleza de este mundo profundamente convencidos de que incluso en lo imperfecto reina de alguna manera el orden.*

*El humor crece en la imperfección de lo creado y llega a su máximo esplendor en el amor del mundo. Conoce las cosas pequeñas y las grandes, tiene suficiente libertad para no irritarse por lo pequeño. Sería una falta incalificable contra la fe pensar que los errores y enredos de los hombres pueden perturbar el gran orden del mundo en su conjunto. No se pueden exagerar las cosas. Sólo así es posible responder a los dones del cielo de la manera que el mismo cielo quiere: con paz, con serenidad, con fe en el resultado final.*

Porque, en definitiva, el humor no es cosa de carácter sino de fe. El humor sabe decir sí a su destino consciente de que «la nada humana está sostenida por el todo de Dios e impregnada de su amor.» Los conceptos fundamentales del humor: libertad, medida, totalidad, juego, son también «aspiraciones profundas del hombre religioso. Nadie puede vivir de Dios sin liberarse de las cosas en cuanto individualidades para vivir en la totalidad, sin reconocer la medida y orden de cada cosa, sin realizar su existencia concebida como un alegre fluir del Creador de todo».

No es casualidad ni pura coincidencia el hecho de que todos los maestros de la vida espiritual en oriente y en occidente inculquen igualmente la virtud de la humildad. El reconocimiento de nuestra condición de humanos no es sólo una condición previa para la perfecta hominización sino también un presupuesto indispensable para entrar en la experiencia de Dios. Sin humildad existe siempre el peligro de pretender instrumentalizar a Dios. Por eso insisten tanto los místicos en pedir humildad. Sin humildad tendería el místico a identificarse precipitadamente con Dios y ya no habría distancia entre nuestro yo y Dios en nosotros. La tensión entre nuestra condición humana, nuestra terrenalidad, por un lado y el don de la gracia divina por otro, que nos impregna y hace hijos de Dios, es un componente esencial de la vida espiritual. Sólo se puede recibir el don de la gracia cuando se es plenamente consciente de la realidad de ser humanos. Por eso no resulta exagerado ni extraño que hombres muy adelantados en el camino espiritual insistan en la humildad porque saben muy bien que el acceso a Dios sólo es posible en humildad. La humildad es el polotierra en nuestro camino espiritual. Cuanto más intensa sea la experiencia de Dios, con tanta mayor intensidad hay que acentuar también el antipolo, la humildad, la terrenalidad. De no hacerlo así estaríamos siempre en peligro de identificarnos con Dios mismo y de instrumentalizarle en beneficio propio. La humildad protege nuestros encuentros con Dios contra la inflación, contra el ostentoso pavonearse, contra la tentación de identificación con Dios. Y hay que recordar también que la identificación con el ideal arquetípico lleva a alejarse o hasta a perder de vista la realidad. Me sentiré dividido, interiormente roto, obligado a cerrar los ojos a mi verdad. La humildad nos protege también contra la tentación de eliminar la figura de Dios de nuestro camino y la de saltar por encima de nuestra humanidad; nos defiende contra el orgullo, el peor enemigo del hombre religioso. Para los antiguos monjes, la humildad no es sólo un sentimiento de bajeza y terrenalidad sino también



una versión distinta de la mansedumbre y ternura. La palabra utilizada en griego para hablar de la humildad es muy afín a los conceptos de bondad, amabilidad, mansedumbre. Para Evagrio Póntico es la mansedumbre la mejor marca o característica del director espiritual. Si se trata de la comprensión con las debilidades y faltas del prójimo, entonces se habla de misericordia. La mansedumbre de una persona demuestra que el conocimiento de sí misma ha logrado transformar su corazón. Evagrio aconseja no separar la continencia de la mansedumbre:

*La continencia somete sólo las tendencias del cuerpo, la mansedumbre transforma el entendimiento y lo convierte en vidente (Carta 27).*

Por eso es la mansedumbre un condicionante de la contemplación. Evagrio remite a Moisés, el hombre más manso del mundo (Num 12, 3). Sólo podemos ver a Dios si imitamos a Moisés en su mansedumbre y sin ésta lo único que consigue la ascética es oscurecer el espíritu. Por eso aconseja Evagrio a sus discípulos:

*Ante todo no olvides nunca la mansedumbre ni la prudencia porque estas dos virtudes purifican el alma e introducen en la intimidad de Cristo (Carta 34).*

El Nuevo Testamento entiende la humildad como una conducta no sólo ante Dios sino también frente a los hombres. Por lo tanto, la humildad se relaciona íntimamente con otras virtudes como la mansedumbre, la amabilidad, la magnanimidad. «Revestíos de ternura entrañable, de agrado, humildad, sencillez y tolerancia» (Col 3, 12). Con estos cinco conceptos describe Pablo la conducta de Dios con los hombres y la conducta del hombre nuevo redimido por Cristo. El humilde nunca desprecia a su hermano o hermana porque ve a Cristo en ellos. Por eso pertenece a la humildad el componente de respeto ante el misterio del prójimo y la magnanimidad o grandeza de corazón, en el que siempre hay espacio para el otro. El que se ha encontrado con su humanidad ya no encuentra nada humano que le resulte extraño. Está reconciliado con todo lo humano que pueda encontrar, por ejemplo, en los débiles y enfermos, en los imperfectos y resentidos. Todo lo contempla a través del prisma misericordioso de Dios y, con la mirada compasiva de Jesús. No le queda otra opción que la de imitar los ejemplos divinos de compasión y misericordia en todo cuanto ve en su propia alma y en los demás. Pero la mansedumbre no es un comportamiento que brota espontáneamente del carácter, tampoco es un concepto negativo equivalente a falta de agresividad. Es, sencillamente, una expresión de fe en la misericordia de Dios que envió a su Hijo a la realidad de nuestra tierra. Jesús asumió todo lo humano y, al asumirlo, lo redimió. En su humanidad cargó con todas nuestras debilidades y humanidades y las llevó al cielo. Por haber descendido a las profundidades de la tierra pudo también ascender al cielo. De esta manera nos enseñó el camino. No es posible ascender al cielo sin descender a las profundidades de la tierra, al humus, a la terrenalidad, a las zonas en sombras del inconsciente, a nuestra debilidad humana. Lo paradójico en la ascensión espiritual descrita por Benito al comienzo del capítulo sobre la humildad, es la paradoja de todo método de espiritualidad. Para subir a Dios hay que bajar al fondo de sí mismo. Este es el camino de la libertad, del amor, de la humildad, de la mansedumbre y misericordia, el camino de Jesús y nuestro camino.

El objetivo de la humildad es conseguir el amor que echa fuera todo temor. El hecho de haber descendido en humildad al infierno del corazón contrito nos libra del temor al infierno eterno. En las profundidades sombrías del alma hemos encontrado a Cristo. Él las ha llenado de su luz y al iluminarlas las ha transformado. El miedo estrecha el corazón. La liberación del temor en el camino de la humildad lo ensancha. Por eso se puede aplicar al final del camino de la humildad lo que Benito afirma al final del prólogo al camino monacal:

*Al que progresa en la vida monacal y en la fe se le ensancha el corazón y corre hacia la dicha inefable del amor por el camino de los mandamientos (Pról. 49).*

El corazón, al que ya nada humano le resulta extraño, se ensancha, se llena del amor de Dios capaz de transformar todo lo humano. El camino de la humildad es camino de transformación. En la espiritualidad desde abajo se encuentra el hombre con su propia realidad y se queda en Dios para que sea él quien transforme todo en amor y todo se haga permeable al Espíritu de Dios.

## ***Conclusión***

Los ejercitantes a los que en nuestra casa de ejercicios hemos expuesto nuestra teoría de la espiritualidad desde abajo, opinan que ha significado para ellos una experiencia liberadora y curativa. También han manifestado en público sus experiencias en el sentido de que la espiritualidad desde arriba, por cuyos principios se habían regido anteriormente, les había introducido frecuentemente y como por la fuerza dentro de un corsé exageradamente estrecho y en ocasiones les había puesto enfermos. Siempre hemos intentado convencerles de que el camino de la espiritualidad desde arriba, seguido anteriormente, es simplemente bueno porque les ha ayudado a ser exigentes consigo mismos y a trabajar duro. Para expresarlo con un ejemplo. La espiritualidad desde arriba se parece a la piedra que un hombre de malas intenciones sujetó a la rama superior de una joven palmera para frenarla en su orgullo de altura. Unos años más tarde volvió por allí y vio con sorpresa que la palmera maltratada era la más grande y hermosa de todo el contorno. El peso de la piedra la había obligado a hundir más profundo sus raíces. Así nos obligan también nuestros ideales a profundizar en el humus de nuestra vida.

Pero nuestros ejercitantes comprenden que sería perjudicial seguir de ahora en adelante por ese camino de arriba. En la mitad de la vida, a más tardar, es necesario orientarse por el antipolo y practicar la espiritualidad desde abajo. Ahora necesitan armarse de valor para oír serenamente y seguir con decisión la voz de Dios hecha lenguaje en su corazón a manera de pasiones, sentimientos, sueños, lenguaje pluriforme del cuerpo. Ahora es cuando necesitan rasgar el corsé asfixiante en el que se habían encorsetado para permitir que aparezca en toda su belleza la imagen que de ellos quiere Dios.

Intentamos demostrar a nuestros ejercitantes que su camino anterior era razonable, lleno de sentido; que Dios les ha llevado por ese camino y les ha empujado por el impulso de sus ideales hasta ponerlos en el cuello del embudo, al reconocimiento de su incapacidad de reformarse para hacer posible ahora una entrega a Dios sin reservas y ponerse definitivamente en sus manos. Sin la espiritualidad desde arriba no hubieran probablemente llegado a esta situación. Pero resultaría en cierta manera una situación trágica si ahora, el que ha entrado por el cuello del embudo, empezara a revolveerse con violencia para salir de él. Quedarían magullados por los golpes hasta hacerse sangrar. En el momento en que han llegado allí y cuando se sienten incapaces de salir por sus propias fuerzas, no deben forcejear; lo único que deben hacer es clamar a Dios para que los saque de allí hacia adelante. El lugar de experiencia de nuestra insuficiencia se convierte en lugar de encuentro con Dios. En ese encuentro nos presentamos a Dios con las manos vacías, encallecidas por el esfuerzo, cubiertas de rasguños, para que sea Dios el que nos salve. Allí abrimos las manos y palpamos en el fondo de nuestra nada la fuerza de la gracia, el amor de Dios, comprensible sólo, o mejor, en el momento en que llegamos a captar que solos no podemos nada. Hemos llegado a comprender con Pablo la virtud de la gracia de Dios que convierte nuestra fragilidad en plenitud y perfección.