

## **APUNTES DE PSICOESPIRITUALIDAD: EL AMOR DE DIOS, BÁLSAMO EN LAS HERIDAS EMOCIONALES**

**JUAN MANUEL MARGALEF SÁNCHEZ**

RECIBIDO: 20/10/2015

ACEPTADO: 18/11/2015

En 1 Cor 3,16 “No sabéis que sois templo de Dios y el espíritu de Dios habita en vosotros”. Antes del concilio Vaticano II, la perspectiva era yo fuera de Dios, Dios fuera de mí con unas actitudes que acompañaban este modelo: 1) Los actos externos son más importantes que los actos internos. 2) Es el yo quien toma la iniciativa en todo, así Dios me recompensa por todo el bien que hago. 3) El principal énfasis se pone en la recompensa en esta vida y tener la garantía de una felicidad eterna. Da la impresión que este no es un concepto auténtico de Dios, estas actitudes anteriores muestran un fondo de miedo profundo a Dios que está en las alturas, desde allá arriba nos mira, vigila y juzga. Hay posteriormente un cambio en el modelo escriturístico, desde entonces es el concepto de que el Reino de Dios está dentro de cada uno. Aquí se pueden ver varias actitudes:

- 1) la motivación interna es más importante que los actos externos.
- 2) la iniciativa realmente viene del Espíritu, nosotros escuchamos y respondemos.
- 3) el Centro fundamental es y corresponde al Amor, la comunión con Dios, el prójimo y conmigo mismo.

Dios en su misericordia y libertad se adapta siempre a nuestra condición humana, por este motivo nuestra relación con Él, si se quiere, es un proceso de intimidad creciente. Esa voluntad positiva, es un decir que sí, implica que debe haber una aspiración. Para la búsqueda, interiorización y profundización es vital la aspiración. Nuestro corazón debe ir detrás de Él, buscándolo, como

buscan los girasoles al sol, como buscan los humanos sedientos el agua. Esta perspectiva anterior es fundamental en el camino de interiorización, aunque sabemos que es la Trinidad quien realiza el encuentro. Es necesario tener momentos de silencio y de soledad. Me recuerda al pintor, que pide a la muestra que no se mueva, que esté quieta. En esta relación especial con Cristo pasa por diversas etapas: al principio nos sentimos atraídos hacia Dios. Con lo primero que nos encontramos es con nuestro conocimiento intelectual. Acudimos a la oración vocal y ya donamos algún tiempo de cada día para dedicarlo a Dios y al encuentro con Cristo. Además de noches oscuras, momentos de no ver nada, aparece en momentos donde estamos más a gusto y relajados en la presencia de Dios, ya tenemos constancia de su presencia ante nosotros y ante la comunidad.

Después se pasa a la meditación, a escrutar y absorber las Sagradas Escrituras, las cuales intelectualmente deberán ser aceptadas. Junto a esa aceptación, debe ir caminando concretamente la aplicación en la voluntad de cada día, en cada cosa que hagamos, en la casa, la familia, trabajo, parroquia, es una relación con el prójimo, siendo exquisitos en la caridad. Al mismo tiempo este conjunto de aceptación y aplicación, nos mostrará un espíritu evangélico, la letra escondida de la experiencia del Evangelio. Esta experiencia de apertura hacia Dios y hacia los demás, va transformando la imagen que absorbimos en nuestra infancia.

En esta relación habrá momentos de crisis de fe y confianza. La madurez integral va progresando, destaca en esa relación de amistad y de compromiso, la apertura total a Dios, en esa interiorización se va reconociendo la parte oscura del yo. Se abre una oración afectiva donde crece un deseo de cambiar y de unirse a Dios. Se realiza un compromiso de fidelidad. En la profundización espiritual ya se puede ubicar el Centro, donde puede haber intimidad y unión. Ya no necesitamos ningún tipo de lenguaje para hablar con Dios, sino silencio. Estamos en la oración mística. Por encima sin más allá de nuestras ideas y razonamientos, descansamos en Dios. Nos sentimos seguros en Él. Sabemos que en cualquier momento, en cualquier lugar como en cualquier situación, respiramos y ya estamos ubicados integralmente en nuestro centro. Nuestro corazón descansa en la Trinidad. Hay una comunión profunda. La Trinidad está en mi ser. Es Dios el que se mueve, vive, actúa, y se comunica por dentro. Dios está en el Centro, en mi Centro. Esta experiencia interior de la presencia divina en el Centro más profundo del ser humano se transforma, se convierte en la piedra angular de la espiritualidad. Ante esto deberíamos preguntarnos: ¿dónde quiero vivir?, ¿dónde quiero tener mi descanso?, ¿de dónde podré coger fuerzas para vivir la vida diaria y el amor y entrega a mi prójimo, de dentro o de fuera?

En Mateo 6,6 podemos leer “Tú, cuando vayas a orar, entra en tu aposento, y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí en lo secreto...”. Ese aposento es el Centro, la “habitación”, donde sólo estamos la Trinidad y yo. La Trinidad habita en nosotros y es al mismo tiempo la fuente de la oración al Centro, la oración centrante. Su raíz es la vida de Dios en nosotros. Con el bautismo viene a nosotros la santísima Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo. La gracia de Dios se derramó en cada uno, la vida trinitaria se manifiesta en nosotros principalmente por nuestro anhelo de felicidad verdadera, por nuestro ser de Dios, por nuestra comprensión de que somos finitos y aspiramos a lo infinito. El enfoque de la OCC es Cristológico. Nos establece en una relación cada vez más profunda con la Trinidad. Nuestra relación con Cristo empieza en sus albores con la Lectio Divina, con los sacramentos y otras devociones, llegando a distintos y nuevos niveles de intimidad conforme crecemos en la Oración Contemplativa Centrante. Ésta nos ayuda en esa relación con Cristo como único camino, y nos lleva hacia las profundidades de las relaciones trinitarias.

Al mismo tiempo es eclesial, nos une a todos los demás miembros del cuerpo místico de Cristo, a toda la familia humana. La redención es a todo el género humano, y cuando Dios nos atrae a niveles de mayor intimidad, experimentamos de una forma especial el sentido de unidad con nosotros mismos, con Dios, el cosmos y con todos los seres humanos. Pertenece en el espíritu a la familia humana, al universo y este camino de interiorización no es un viaje particular, privado, sino que tiene una influencia muy importante con nuestro prójimo y con el mundo, pudiendo de esta manera derramar el espíritu de amor que nos ha sido dado en la oración.

La persona que ha “encontrado” su Centro, ha reencontrado su camino auténtico. Tiene tal repercusión este momento que repercute a la persona en su totalidad, en sí mismo. Esto también tiene la perspectiva de que la estructura interior lógicamente también se manifiesta en el cuerpo y en la actitud que tengamos hacia el exterior. Todo lo que corresponde al mundo espiritual, como a la tensión psíquica, se manifiestan se reflejan siempre en el cuerpo. De esta manera se puede decir que el centro de gravedad psíquico corresponde al centro de gravedad del cuerpo. Este corresponde a la zona un poco más abajo del ombligo (unos cuatro dedos) y trazamos una línea recta en dirección a la espalda, pues en el centro lineal exacto está el centro de la persona. Ésta es la respuesta en mi opinión al gran problema que ha habido siempre en el tema de la oración e incluso en la vida diaria, la desubicación. Creo muy importante este concepto, no quedándonos en el aspecto físico, sino trasladándolo totalmente a la perspectiva espiritual. Mentalmente ya estamos bajando nuestro centro de la cabeza (parte mental) a esta nueva perspectiva. Vivíamos arrastrados por nuestros pensamientos, fuera de

nosotros, ahora estamos ubicados y sabemos el camino que debemos recorrer y donde podemos descansar, en ese habitáculo donde estamos a solas Dios y yo. Para esto se necesita a) conocer el camino b) voluntad para hacer el camino c) ejercicio. Todo lo que nos rodea es así. Nada nos viene de repente, de golpe y sin costarnos esfuerzo. De tal manera que debemos ejercitarnos en este tipo de oración y aspirar a querer renovarnos, ejercitarnos y dejar que Dios nos sane de muestras heridas y cambiar la perspectiva de toda nuestra vida y relaciones sociales desde el Centro.

Al mismo tiempo señalo la dinámica de la OCC en relación con los pensamientos, sensaciones o percepciones de cualquier tipo. Siempre hay que tener la actitud de no resistir, no retener ni reaccionar emocionalmente a ellos. Lo único que nos interesa es la presencia y acción de Dios dentro de nosotros mismos, en cualquier caso de desubicación, de lluvia de pensamientos que nos intentan alejar, se vuelve mentalmente a la palabra sagrada que será nuestro apoyo mental e interior. No quiere decir esto que tengamos que repetir la palabra sagrada continuamente. Como es normal habrán pensamientos, pero no los retendremos, igualmente no podemos dejar la mente en blanco ni buscaremos el querer tener sentimientos de paz, consuelo o conseguir alguna experiencia espiritual. Como nuestro querer desde un principio es el buscar a Dios, solo nos situaremos en la posición de permanecer en su presencia y acción durante un tiempo concreto. De esta manera sólo nos dejamos amar por Él. Al principio nos podemos centrar en la respiración y luego pasar a la palabra sagrada o a la corta frase que repetiremos como queramos en nuestro interior.

Al final de este camino se cumple la primera parte del mandamiento nuevo: “Escucha Israel, amarás a tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y tu voluntad... y al prójimo como a ti mismo” Mc 12 29-31. Aquí termina el único camino hacia dentro del ser humano. Aquí empieza el único camino hacia afuera del ser humano. Dos corrientes o movimientos ad-intra y ad-extra que van totalmente unidos. Reflexionando a Juan 4, 6-42 el primer movimiento ad-intra termina en el pozo, donde también empieza el segundo movimiento ad-extra.

Esto ocurre igualmente en el Centro del ser, en esa habitación interior Jesús igual que en el pozo nos responde: a) ¿quién soy yo?, b) a que he venido, c) cual es la misión que el Padre me ha encomendado. La historia de la samaritana cambia radicalmente en su visita al pozo. Igualmente pasa con nosotros, es allí donde Dios nos muestra nuestra historia, donde al mismo tiempo ante la grandeza y misericordia de Dios, nos desnudamos de todo lo mundano. De nuestro Centro parte el kerigma, el envío, más que por el mandato en sí, por el amor de Dios que emana de nuestro ser en nuestra vida cotidiana.

La Oración Contemplativa Centrante no es en realidad un fenómeno místico. Es decir no tiene nada que ver con las tensiones internas, con palabras o mensajes pronunciados, expresadas en la imaginación o de alguna manera selladas en el espíritu. Caminar solamente por este mundo no es la auténtica mística. Aquí no debe haber noticias interiores o algún tipo de manifestaciones, solo interesa la unión con Dios. En Él y en su misericordia se descansa, lo demás no es importante y es solo la vivencia y experiencia de esa unión lo que debemos transmitir con actos y con palabras. Con este tipo de oración, existe una predisposición a la sanación de nuestras heridas, de tal manera que si se continúa de una manera constante y perseverante, estas heridas psíquicas sanaran sin volver a traumatizar. El propósito y el fin de este tipo de oración, no es sentir paz,” sino la evacuación de todos los obstáculos que permanecen inconscientes al estado permanente que reina cuando hay unión con Dios” (Keating T., *Mente abierta, corazón abierto*, Colorado 2001, 110).

Una vez ubicados en esa “habitación del tesoro escondido” y situado nuestro corazón ahí, empieza la segunda parte del mandamiento nuevo. La una sin la otra no pueden existir, van unidas, ¡y al prójimo como a ti mismo!” (Mc 12, 29-31). Sería un amor totalmente egoísta no darse al otro después de haber descubierto el Tesoro.

Empieza lo que llamo Expansión global renovada, transformada. La cruz se ha convertido en sepulcro vacío, en la resurrección del Señor. Desde ese sepulcro se irradia todo el Amor de Dios, esa vida, crucifixión y muerte terminó en el camino y llegada del cuerpo al sepulcro, allí es dejado y allí resucita, irradia y transforma al mundo. El sepulcro es el centro del mundo, es la teología de la libertad y del gozo. Jesucristo nos va mostrando su camino a lo largo de su vida, todo ese proceso humano termina en la cruz. Es el camino que debemos llevar cada uno, camino de interiorización, descubriendo y sanando nuestras heridas como en la crucifixión, transportando el cuerpo de Jesús, cerrada por tanto la puerta de nuestras heridas, en nuestro Centro interior, corrida la piedra del sepulcro, cerrada la puerta de nuestro habitáculo interior, resucitó, resucitamos con Él. Se expandió, todo se llenó de luz de golpe y se abrió la puerta del sepulcro. Él nos transforma en nuestro centro, para que nosotros irradiemos también y nos corre la puerta de nuestro habitáculo interior, ya no somos los mismos, y debemos vivir transmitiendo su mensaje.

Por todo este motivo, partimos de una teología de la esperanza, de la espera en Él, insistiendo y siendo constantes en el esfuerzo que supone. Esa teología de la libertad y del gozo, donde una vez sanadas las heridas y llegado y habitando en el Centro, notamos, sentimos, cómo las cadenas de todo lo

que ha representado el mundo y mi vida, se están soltando hasta llegar a la plenitud de la teología de la alegría. Por esto la persona que se integra en su Centro, ya vibra y se expande de otra manera. Es la vivencia propia que sale de su Centro e irradia como una luz por donde va. Es la fe plena en Dios, vivimos en la Providencia, todo está bajo su amorosa mirada y con Él todo se puede. Se cumple aquello de "...Vosotros sois la luz del mundo..."(Mt 5,15). Con la luz se perciben mejor los colores, se puede apreciar y ver la belleza de las cosas, cuando la luz mengua va desapareciendo la visión sobre la realidad.

Pero es fundamental situarse desde ese Centro como en Jn 8,14 cuando dice Jesús: "Yo soy la luz del mundo...el que me siga tendrá la Luz de la Vida".

Esa entrega, ese recoger la Luz y ser testigos de ella de una manera especial, donde estemos, hace que seamos luces que iluminan porque la llevamos dentro. Es una nueva forma de percibir el mundo y las personas, es un misterio. Quien ha hecho el camino y se ha evangelizado es también un evangelizador.

Hay una serie de frutos de esta oración centrante que se deben notar en la vida diaria. Se siente más facilidad en la realización de las cosas y mayor libertad. Se nota como un hábito espontáneo de dejar pasar cosas que no tienen gran importancia. Aunque se posean bienes, la capacidad de desprendimiento y de desapego es mucho mayor. Ha cambiado la percepción interna. Es un misterio, que donde antes había apego a algo en concreto ya no lo hay. Hay mayor libertad mental y de contemplación. Hay una mayor capacidad para no juzgar a las personas. La capacidad de comprensión ha cambiado ya que somos conscientes de la lección aprendida en nuestro propio ser. Integralmente somos conscientes de que hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios, sabemos, conocemos nuestra bondad auténtica porque nos sentimos amados y conocemos nuestro origen. Este tipo de oración nos va llevando, poco a poco, a la enorme experiencia de gozo interno y externo, de sentirnos cada uno un hijo amado de Dios, cada vez más profundamente unido en su amor. Bajo este prisma se vive cada vez mejor un recogimiento mental y una quietud en la voluntad, se vive cada vez mejor el momento presente. Hay una mayor atención a los demás, se percibe mejor su psicología y su forma de ser, teniendo una mayor capacidad de adaptación al otro, el cambio de estado es que nuestro servicio para los demás realmente nace ahora desde el Centro, y no de antiguas motivaciones. Por otro lado como nuestro ser va siendo transformado, esto hace también que se transformen nuestras ideas y perspectivas. Al mismo tiempo se sigue siendo más libre, sentimos una mayor fortaleza y un sentido de prioridad en los momentos en que debemos tomar decisiones. Como estamos ubicados, sabemos y sentimos como nuestro amor por los demás se origina y parte desde nuestro Centro.