

## 5

### «Yo» soy mi corazón

Las sombras de la noche se disipan. El sol, al despertar y desperezarse, lanza unos rayos que alumbran un alba todavía difusa. Una silueta va emergiendo poco a poco de la bruma. En la lejanía, aún a mucha distancia, avanza un caballo tirando de una carroza. Parece que se siente inseguro al pisar una tierra hasta ahora desconocida. La carroza cruje y se tambalea con los baches del camino. En el pescante, el cochero dormita. El pasajero, «yo», el pequeño pasajero, parece que aún no ha nacido.

Vida, ¡mi vida!  
¿Estás ya aquí?  
«Yo» aún no estoy.  
Ha llegado el día.  
¡Es «mi día»!  
Cuerpo, emotividad, mente  
Acaban de ponerse en marcha.  
¿Y cuál es su camino?  
El que conduce a mi vida,  
el que conduce hasta mi «Yo».

«Yo», ¡ése es el centro de mi viaje! Con mi emotividad, mi cuerpo y mi mente, voy descubriendo mi vida. El camino que a ella me lleva no está fuera, sino dentro de mí. Con tiempo bueno o malo, en etapas cortas o largas, mi yo interior ocupa el lugar central. Llegar a ser yo mismo

es convertirme en amor. Eso es lo que soy; ésa es la esencia última de mi identidad. Y esa esencia determinante de mi ser es la que me pone en contacto directo con «LA VIDA», en contacto directo con «EL AMOR».

¡Ojalá que mi «yo-mente» haga que me convierta en mi «yo-corazón», con la ayuda y la complicidad de la fuerza motriz de mi emotividad y del vehículo de mi cuerpo!

Mi «yo-corazón» se va configurando muy lentamente. Transcurren muchos años antes de que pueda prescindir de los pañales de la inconsciencia. Lo que le hace abandonarlos es la sensación consciente de un aspecto de mi identidad. Un brote de mi árbol acaba de abrirse a la primavera de mi ser interior. Es el comienzo de la percepción de quién soy. Mi identidad se abre camino, impulsada instintivamente por la hermosa y poderosa fuerza de la naturaleza. Sin embargo, tiene una enorme necesidad de ayuda. Eso es lo que le corresponde hacer a mi mente. Pero al principio mi mente no puede ejercer su poder, y mi vida queda confiada a cocheros externos: mis padres y educadores. Ellos son los que guían y acompañan mi crecimiento, los que ven mis cualidades, talentos y aptitudes; ellos son los que deberían descubrir, antes que yo, quién soy, y estimularme para que llegue a serlo. Bajo su tutela, cada brote se siente llamado a desarrollarse imperceptiblemente. Sus cuidados atentos, llenos de cariño, comprensión y respeto, son para mí la revelación del amor. Ese amor que sienten por mí hace que los brotes, uno por uno, se vayan abriendo, y mi identidad vaya tomando forma. Poco a poco, mi mente se va apropiando conscientemente de cada uno de los aspectos de mi identidad, a medida que se van haciendo visibles. Va apareciendo progresivamente quién soy yo. Mi mente se hace consciente de mi «yo»: el «yo-mente» se hace consciente del «yo-corazón». Y por ese mismo amor, mi centro positivo comienza a irradiar. Yo me amo del mismo modo que he sido amado hasta el presente. Amo a los demás como me

amo a mí mismo. Cuanto más me amo, tanto más amo a los demás, tanto más vive en mí el Amor. Cuanto más Amor vive en mí, tanto más me baño en la Fuente espiritual.

El ser humano puede percibir esa Fuente espiritual directamente en su fuero interno. Sin embargo, la espiritualidad, en concreto, se vincula a las grandes corrientes religiosas, que se esfuerzan por conocerla, incluso por interpretarla y circunscribirla. Es un fenómeno normal, ya que el ser humano intenta, en su misma finitud, comprender unas realidades que existen más allá de él mismo. Como muy sensatamente decía Job: «Era yo quien nublabo tus designios con palabras sin sentido. Hablé de grandezas que no entendía, de maravillas que superan mi comprensión» (Jb 42,3). En el contexto de este libro, mantenemos la perspectiva cristiana acerca del mundo espiritual. Esta perspectiva introduce en la dimensión espiritual realidades como la fe, la gracia, la salvación en Jesucristo y Dios. Esta opción no implica intención alguna de proselitismo ni de discriminación. Sencillamente, refleja una opción personal de la autora de este libro, que puede ser compartida o no por el lector.

### **He sido y sigo siendo amado**

A veces me asalta la tentación de creer que ni he sido ni soy amado. Es cierto que con mucha frecuencia, incluso demasiada, no he sido amado como debería haberlo sido. No he sido amado por mí mismo; no he recibido lo que me correspondía por derecho. Hoy siento el dolor de esas numerosas carencias de amor, pero también, más allá del duelo amasado de pena, temor y cólera, redescubro el amor con que he sido amado.

Es un amor que no ha faltado a sus promesas, que no me ha engañado. Ese Amor es el que existe antes de cualquier amor humano; antes de que mi madre y mi padre me desearan con amor, si es que fueron capaces de ello, la

fuente del Amor me desea y me llama a la vida, lo cual es ya un inestimable regalo de amor.

Entre los miles de millones de posibles seres humanos que nunca han existido ni existirán, yo he sido escogido para existir. Soy el fruto de un Amor puro, íntegro, responsable. Ese amor enciende en mí la llama de la vida y me da todas las capacidades posibles para un ser humano, que en mí adquieren un tono original, único, distinto del que tiene en los demás. Esas aptitudes van acompañadas de una increíble fuerza vital. Su perfección es extraordinaria, y su capacidad de reconstrucción maravillosa. En sí misma, la vida es un milagro del Amor, y, en mi concepción, yo soy ese milagro del Amor.

Un poeta dijo: «El ser humano es un dios caído que añora el cielo». No, el hombre no es un dios caído; el ser humano es una chispa de Dios que viene a explorar un mundo de materia, de finitud, de dolor, para acceder, no ya a una chispa de Dios, sino a su misma plenitud. Se trata de un rodeo misterioso, es verdad, pero muy provechoso para el aprendizaje del amor. Dios es amor, y para retornar a Dios el corazón humano pasa por la escuela terrena del amor. Cuando supera esta gran prueba, su corazón está preparado para abrirse a las dimensiones infinitas. La escuela terrena del amor es tan dura y severa como llena de ternura y esperanza.

Ese injerto divino que yo soy se implanta en una célula familiar, en la que soy amado como puedo ser amado. Mi madre y mi padre, mis hermanos y hermanas, mis parientes..., me aman lo mejor que pueden. También me aman, a su modo, los educadores con los que me cruzo en mi camino; y lo mismo mis compañeros, mis amigos, mi cónyuge, mis hijos...: todos me quieren en la medida que pueden. Sólo una parte de ese amor puede nutrirme; esa mínima parte que escapa de las garras de la posesión, de las envidias, del egoísmo..., me nutre intensamente. Esa parcela de amor gratuito es de esencia divina, y su fuerza vital es mucho mayor de lo que puedo imaginar. Eviden-

temente, todas esas briznas de amor gratuito no han bastado para evitarme el inmenso dolor de la carencia que ciertos días me atormenta en lo más hondo de mis entrañas. Además, ese dolor me ha impedido asimilar la parte de amor que se me ha ofrecido. Pero, a pesar de todo, ese amor mal asimilado me ha permitido sobrevivir y ser yo mismo. Ese amor que he recibido posee un poder retroactivo: hoy soy capaz de integrar ese amor y aprovechar plenamente el alimento que me ofrecieron en el pasado.

Tal vez un día, mi madre, que no era una experta en costura, me hizo, a pesar de todo, un vestidito para mi muñeca sólo por complacerme. Mi padre, a pesar de sus muchas ocupaciones, me acompañó a mi entrenamiento de hockey. También mi padre me puso un día en la mano el dinero necesario para que me comprara la bicicleta de mis sueños. Mi abuela me acunó, entonando con su voz cascada viejas canciones. Un maestro me felicitó por mi cuaderno de caligrafía; otro me animó a hacer un ejercicio que me resultaba muy difícil. ¡Cuántas horas he pasado con mi hermano armando las piezas del mecano...! Él me daba consejos acertados e incluso me ayudaba cuando yo no me las arreglaba demasiado bien.

¡Ojalá despierte mis recuerdos dormidos para reencontrar el maná del amor que alimentó mi corazón en su crecimiento!

### **LVI Mi cosecha de amor**

- \* Recojo el maná de amor gratuito que hasta el día de hoy se me ha proporcionado.
- \* Voy nombrando sucesivamente a cada persona que se ha cruzado en mi camino hasta hoy y que ha sido importante para mí.
- \* Respecto a cada una de esas personas, voy recuperando con amor mis recuerdos de sus gestos, palabras y actitudes que me hicieron sentirme importante, valioso y amado.
- \* Escribo esos recuerdos a medida que llegan a mí.

Después de una experiencia de este tipo, puedo descubrir hoy el rostro de alguien a quien quizá nunca llegué a conocer verdaderamente. Un rostro que, en algún lugar, me miró con amor, pero que yo no fui capaz de dejarlo entrar en mí para que me nutriera.

### *Testimonio de Gabriel*

«Siento dentro de mí a la persona viva de mi madre..., como si habitara en lo más profundo de mi ser, distinta de mí y, sin embargo, una conmigo. La siento como una madre nueva, impregnada del pasado, pero libre de su marca. La siento abierta, positiva, feliz, libre y evolucionando en una atmósfera de dulzura, confianza, plenitud, serenidad... Es como si el aspecto sano, maternal, sabio y confiado de mamá hubiera crecido dentro de mí. Su presencia en mi corazón ha aumentado.

»Ahora descubro una posibilidad de enlazar con su función nutricia. Siento que hay en ella algo que me acepta tal como soy; siento en mí a esta nueva madre que me anima a ser lo que yo quiero. Es como si los errores, las carencias y las necesidades de otro tiempo se hubieran apaciguado. Siento que he aceptado el dolor y que ya he dejado de mendigar y lloriquear detrás de ella. Ya no siento el aguijón de la carencia en la carne de mi sensibilidad. Aceptar la pérdida ha permitido que cicatrizara la herida.

»La sensación es verdaderamente nueva, distinta por completo. Siento en mí una especie de cohabitación y de mutua confianza con ella. No hay demandas ni expectativas, ni por su parte ni por la mía, sino sólo una coexistencia viva de paz compartida. Esta nueva relación me parece sólida. Está más allá de lo cotidiano, tantas veces teñido de inquietud y ansiedad. Veo la realidad, pero mi reacción no es la misma. Ahora llego hasta su fuente, más allá de su herida; una fuente que transpira a través de ella y la baña en el claroscuro de una luz suave y cálida.

Descubro a mi auténtica madre, la que de verdad existe en el fondo de sí misma, pero que ella no me había mostrado.

»Hoy la siento en mí como una presencia cercana y apacible que confía en mí, que me da valor para la vida. Saboreo su amor tal como mi madre habría querido dármelo si hubiera sido capaz».

El corazón positivo de mis padres y de todos los que me rodean existe. Es posible que no sepa expresarse, pero está vivo. Para mí es reconfortante descubrirlo más allá de los comportamientos negativos. Accedo a la posibilidad de recuperar un alimento que me estaba destinado, pero que no supo encontrar su camino para llegar a mí. Hoy soy yo mismo quien recorre el camino para libar en él el polen de amor que me está esperando desde hace quizá veinte, treinta o cincuenta años.

### **Me amo a mí mismo en proporción al amor que he recibido y aceptado**

Puede parecer sorprendente que el «yo», cuyo núcleo es amor, esté llamado, ante todo, a amarse a sí mismo. Esto es algo que parece haberse desnaturalizado hasta tal punto que el profeta Jesús tuvo que rehabilitar este amor personal diciendo: ámate a ti mismo antes de pretender amar a los demás.

Parece que amarse a sí mismo es algo muy difícil. Sin embargo, si yo pudiera acumular todo el amor que se me ha dado, mi belleza personal me deslumbraría. ¡He recibido tanto, comenzando por mi propio centro positivo y siguiendo por la generosidad de la vida y de la naturaleza...! Puedo hacer un pequeño inventario de todas las cualidades que poseo: todas ellas tienen sus más y sus menos, según la manera concreta en que se dan en mí, pero ahí están... Me ofrezco a mí mismo el atractivo espectáculo de ese potencial ilimitado que poseo en el fondo

de mí. El potencial, latente o actualizado, de la persona extraordinaria que yo soy. En primer lugar, poseo múltiples cualidades:

- |                |                              |                 |
|----------------|------------------------------|-----------------|
| * interioridad | * curiosidad                 | * adaptación    |
| * bondad       | * inteligencia               | * flexibilidad  |
| * humildad     | * observación                | * agilidad      |
| * dulzura      | * memoria                    | * equilibrio    |
| * ternura      | * creatividad                | * fuerza        |
| * acogida      | * imaginación                | * vitalidad     |
| * comprensión  | * sentido de la organización | * coordinación  |
| * escucha      | * sentido de responsabilidad | * ritmo         |
| * amabilidad   | * tenacidad                  | * destreza      |
| * calor humano | * perseverancia              | * habilidad     |
| * delicadeza   | * claridad                   | * elegancia     |
| * sencillez    | * apertura                   | * rapidez       |
| * respeto      | * humor                      | * precisión     |
| * paciencia    | * jovialidad                 | * aplicación    |
| * afecto       | * perspicacia                | * expresión     |
| * generosidad  | * buen juicio                | * voz           |
| * entrega      | * buen sentido               | * tacto         |
| * profundidad  | * discreción                 | * oído          |
| * honradez     | * sentido de la belleza      | * sensibilidad  |
| * valor        | * sentido de la armonía      | * gusto         |
| * audacia      | * sentido de la estética     | * espontaneidad |
| * liderazgo    | * sentido del trabajo        | * vivacidad     |
| * puntualidad  | * pedagogía                  | * originalidad  |

Por larga que pueda parecer, esta lista no refleja del todo la realidad de mi tesoro. Todas estas cualidades, y muchas más, están repletas de vida, de alegría y de esperanza. Hierven de intensidad y densidad. Algunas se agrupan para constituir mis talentos. Así, yo tengo talento para:

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| * la escritura   | * la fotografía          |
| * la mecánica    | * la decoración          |
| * la carpintería | * la expresión oral      |
| * la costura     | * la comunicación        |
| * la informática | * las relaciones humanas |

- \* el canto
- \* el dibujo
- \* la pintura
- \* la danza
- \* la natación
- \* el esquí
- \* el hockey
- \* el teatro
- \* la literatura
- \* la historia
- \* el comercio
- \* los negocios
- \* las ventas
- \* la botánica

- \* la animación
- \* la enseñanza
- \* el cuidado de la casa
- \* la política
- \* la música
- \* la psicología
- \* la medicina
- \* el masaje
- \* el cuidado corporal
- \* la construcción
- \* la arquitectura
- \* la contabilidad
- \* la educación

Mis posibilidades son tantas que, por muchos años que viva, nunca podré descubrir y explotar todas las riquezas que hay en mí. Algunos de mis talentos son tan «naturales» que resultan ser auténticos dones.

Tener un don es poseer la capacidad de sobresalir en algún aspecto con facilidad y naturalidad. Un don es una faceta esencial de mi identidad, ya que me caracteriza en mi propia individualidad. Cuanto más se unifique y armonice mi personalidad a partir de un don, tanto mayores serán mi arraigo, mi confianza y mi seguridad en mí mismo, y tanto más seré yo mismo, único y diferente.

### **LVI Mi identidad positiva**

Fijo mi mirada interior en el núcleo positivo que se halla en el centro mismo de mí.

\* Nombro espontáneamente todas las cualidades que siento vivas en ese centro.

\* Me descubro talentos para determinadas actividades. Identifico esos talentos, que se me presentan bajo la forma de «me gusta...» o «me va...».

\* ¿He dado con algún aspecto en el que sobresalga naturalmente y sin esfuerzo? En caso afirmativo, nombro ese don y describo lo que ocurre en mí cuando lo vivo.

Amarme a mí mismo es apropiarme de mi ser a través de mis cualidades, talentos y dones.

Amarme a mí mismo es asombrarme ante mi propia belleza, magnífico regalo de la vida.

Amarme a mí mismo es contemplar a través de mi propio ser la magnificencia del amor.

#### **LVI Un baño en la fuente**

\* En silencio, me recojó en mi centro y contemplo en él detenidamente la belleza de mis cualidades, de mis talentos y de mis dones.

\* Después de esta inmersión en mi propia fuente interior, describo cómo me siento.

Amarme a mí mismo es activar todas mis capacidades para afirmarme por medio de mis cualidades, talentos y dones. En contra de lo que podría pensarse, el valorar mi propia belleza personal es la forma más hermosa de humildad. Me pongo al servicio de los tesoros que la vida ha depositado en mí para descubrirlos, explorarlos y desarrollarlos de modo que puedan enriquecer al mundo con sus frutos. El orgullo consistiría en creer que yo soy su autor o su dueño, pues con ello sólo demostraría que mi espíritu es muy débil. Sin embargo, lo que tengo es la gran dicha de cooperar consciente e inteligentemente con el Amor mismo.

#### **LVI Yo soy responsable de mi potencial**

\* ¿Soy consciente de mi responsabilidad con respecto a mis cualidades, talentos y dones?

\* ¿Qué medios concretos empleo para desarrollarlos?

\* ¿Cómo los exteriorizo para ponerlos de relieve?

\* ¿Qué decisiones debería adoptar para afirmarme más intensamente?

Amarme a mí mismo es, en definitiva, respetarme y hacerme respetar en mis cualidades, talentos y dones. Pero

respetarme y hacerme respetar no tiene nada que ver con ningún tipo de conformismo, sino con la exigencia de ser valorado por mi originalidad. Lo que me hace tan valioso es que soy un ser único en el mundo, como la rosa del «Principito». Privarme de la libertad de ser yo mismo es matar la obra exclusiva que yo soy; y de esta contingencia sólo puede preservarme el respeto a mí mismo. Pero hay otra desgracia que también me acecha y que supondría la muerte de quien yo soy: la exageración de esas mismas cualidades, talentos y dones. Respetarme es aceptar y hacer que se respeten mis limitaciones.

Según un célebre aforismo, «nadie está obligado a lo imposible». Lo cual, curiosamente, parece dar a entender que quizá algunas personas son capaces de hacer lo imposible aunque no estén obligadas a ello. Pero lo imposible, si realmente lo es, es imposible sin más. La dificultad radica, para mí, en discernir entre lo posible y lo imposible. Yo soy un ser humano poseedor de una riqueza insospechada; lo cual no me autoriza a dilapidarla. Respetarme y hacerme respetar significa evitar las trampas de la bravata, del desafío y de la prepotencia, incluso en sus formas más «santas» y «generosas», a veces bajo el disfraz del amor perfecto. El perfeccionismo es un terrible enemigo del respeto a mí mismo.

### **LVI El respeto a mí mismo**

\* ¿Tengo tanto miedo a ser egoísta que llego incluso a sacrificarme inútilmente?

\* ¿Padezco tal sentimiento de culpabilidad que reniego de mí mismo y me dejo explotar?

\* ¿Tengo tanto miedo a la soledad que pago con mi propia vida la presencia de los demás?

\* Después de hacerme todas estas preguntas, hago una pausa. Respiro profundamente a mi ritmo. Suavemente, entro en contacto conmigo mismo, con mi libertad interior. Frente a mí mismo, me pregunto: ¿qué es hoy lo que es justo, verdadero y bueno para mí y me hace crecer sin atentar contra el núcleo positivo de los demás?

## **Amo a los demás en proporción al amor que me tengo a mí mismo**

Sí, me amo lo suficiente como para crecer, y mi crecimiento hace brotar espontáneamente mi amor hacia los demás. Poco a poco, voy aprendiendo a descubrir y vivir lo que encierra la expresión «yo amo». En un comentario, André Rochais se pregunta: «¿Qué es amar?». Para él, el amor auténtico o gratuito supone cuatro actitudes del corazón que tienen que estar presentes al mismo tiempo para que el amor sea verdadero:

- \* Prestar atención al corazón del otro.
- \* Permitirse vivir el asombro por todo cuanto de hermoso se descubre en él.
- \* Expresarle ese amor asombrado.
- \* Respetar su libertad<sup>1</sup>.

Amar de verdad requiere, sin duda alguna, estar atento a los demás. ¿Cómo amar sin conocer? Conocer a los demás es descubrir su núcleo positivo, lo cual me exige detenerme y emplear tiempo en contemplar. A veces, la corteza externa es áspera y hasta poco atractiva. Puedo quedarme en sus apariencias, que son los síntomas de los sufrimientos que han padecido. Mi mirada puede contemplar con compasión esa máscara. Para ver de verdad a la persona, para que se produzca el encuentro, es preciso que yo atraviese ese envoltorio superficial. Por tanto, el amor comienza en el silencio de la observación, en el que, todo ojos y oídos, escuto y ausculto el corazón del otro, es decir, lo que él es en lo mejor de sí mismo.

### **LVI Me detengo para «ver» a los demás**

\* Aunque yo sea uno, estoy habitado por muchos otros. Dejo que sus rostros desfilen lentamente ante mi mirada interior. Me detengo largo tiempo ante cada uno para reconocer sus cualidades.

---

1. ROCHAIS, André, *Qu'est-ce qu'aimer?*, Notes d'observation, Organisme PRH, 1982.

**\* Nombro esas cualidades por escrito. De este modo, mi encuentro con la hermosura de cada persona es más intenso, pues me tomo tiempo para conocerla de verdad.**

La segunda actitud del corazón que ama de verdad es el asombro. Después de haber visto y captado la belleza del otro, lanzo una exclamación admirativa; me quedo deslumbrado por el encanto de esa belleza y la contemplo. No se trata de nada pasional, sino de algo sumamente sereno y sencillo. En mi intimidad nace una corriente cálida hacia el otro. El amor gratuito se nutre del asombro y se encuentra en esa corriente cálida sentida en lo más hondo del corazón y que de una forma real, aunque invisible, me vincula con el centro positivo del otro.

### **LVI Me asombro ante el otro**

Después de concentrarme en mí mismo, contemplo tranquilamente las cualidades y talentos de las personas que habitan en mí.

El conocimiento lleva a la contemplación, y ésta pide expresarse. La tercera actitud del corazón consiste en el deseo de expresar al otro su belleza. Es un movimiento interior que me impulsa a revelarle al otro la belleza que posee. Esa expresión se orienta totalmente hacia el otro y su crecimiento, su realización personal y el arraigo de su identidad. Yo le estímulo, le animo a llegar a ser él mismo, sin pretender sacar provecho alguno de ello.

### **LVI Expreso mi amor gratuito**

\* ¿Soy capaz de decir al otro lo que aprecio de él?

\* ¿Soy capaz de felicitarle por sus éxitos?

\* ¿Soy capaz de fomentar los medios que le ayuden a crecer?

\* ¿Soy capaz de expresarle ternura y calor sin más objeto que el de su propio gozo y satisfacción?

\* Concretamente, en mi vida presente, ¿qué gestos podría realizar para expresar a esas personas concretas mi amor gratuito? Las nombro, y describo claramente los gestos concretos que quiero realizar.

Queda una cuarta actitud: el respeto a la libertad del otro, que es el aspecto que pone el sello de la autenticidad a las otras tres, porque éstas podrían ser una manera de apropiarme del otro. Sin el respeto por su libertad, el amor no es ese amor que procede de verdad del fondo del corazón. Este amor sólo desea la felicidad del otro. Es la forma en que mi «yo», mi corazón auténtico, aspira a amar a los demás para que crezcan y sean felices.

#### **LVI La libertad del otro es sagrada**

¿Se caracteriza mi amor a los demás por el respeto a su libertad?

\* ¿Soy capaz de captar las verdaderas necesidades de las personas a las que quiero? ¿Tengo ejemplos concretos? ¿Cuáles?

\* ¿Confío en sus capacidades? ¿Cómo se manifiesta esa confianza?

\* ¿Acepto que tengan opiniones y gustos diferentes de los míos y que adopten sus propias decisiones? Enumero hechos concretos.

\* ¿Reconozco sus incapacidades sin culpabilizarlos? ¿Cuáles son las limitaciones de los demás que yo acepto realmente, sin desearlas?

#### **Entro conscientemente en contacto con la Fuente espiritual del amor**

Mucho antes que yo, mucho más allá de mí, mana la Fuente espiritual del amor. Una fuente abundante, cuya esencia misma es el Amor. Con una fecundidad prodigiosa, engendra todos los seres. En ella es donde se hunden mis orígenes, fuera del tiempo. Desde toda la eternidad, esa Fuente me desea. Para ella, todo está presente. Por su amor, un día entré yo en el tiempo. He llegado a este universo material para tomar forma y llevar a plenitud mi existencia humana. En este inmenso útero colectivo, me preparo para mi auténtico nacimiento. Mi corazón se prepara para estallar de amor en el Amor.

Mi «yo-corazón» me guía en este camino de Amor. La Fuente espiritual me va invadiendo cada vez más. Cuanto más en contacto está mi «yo» interior con la Fuente, tanto más influye en mi andadura y comunica sus intuiciones profundas a mi mente, que se hace consciente de ellas y las tiene en cuenta. Entonces, mi mente se deja conducir por su guía interior. No es ella la que controla el viaje, sino mi «yo-corazón», que capta el verdadero sentido de mi vida y recibe de ella la dirección a seguir.

Mi mente se abandona al Amor, que me llama a realizarme y a ser feliz. Coincido con la línea de mi vida, que necesita muchos años para que yo llegue a ser quien soy. Cuanto más se deja deslizar mi «yo-mente» en mi «yo-corazón», tanto más me armonizo y unifico en el amor y más favorables me resultan los acontecimientos de mi vida. Mi núcleo emite vibraciones tan intensas que me impulsan a hacer lo más conveniente para mi vida. Entonces comprendo que los acontecimientos, gracias a la Fuente de amor que quiere mi plenitud y mi felicidad, responden a mis aspiraciones a ser «Yo». Esos acontecimientos, esas situaciones y esas personas que se cruzan en mi camino no son fruto del azar, sino resultado de la coincidencia entre mi deseo profundo de ser yo mismo y los medios que pueden hacerme posible serlo. Cuanto más me adentro en mi «Yo», tanto más visible y consciente se hace esa coincidencia; cuanto mejor intuyo lo que es justo, verdadero y bueno para mí, tanto más tiendo hacia ello con todas mis fuerzas y entro mejor en armonía con la Vida y con el Amor.

Pero nada se produce por arte de magia. Para lograrlo, tengo que colaborar inteligentemente en la tarea y dedicarle tiempo, esfuerzo, discernimiento y, sobre todo, mucho amor gratuito. Me convierto en profeta para mí mismo y, a veces, para algunos otros; un profeta que les sirve de guía hacia su propia interioridad.

La calidad del profeta depende de su receptividad a la Fuente espiritual del amor. De esa Fuente recibe las

intuiciones, las iluminaciones y los mensajes para la realización de su vida. Pero mi realización no consiste en colmar mis carencias afectivas, sino en lograr la plena expansión de mi potencial. Como las carencias provenientes de mi niñez no quedan colmadas, los deseos de hacerlo no son deseos que emanen de mi centro de amor. Puedo forzar determinadas situaciones y acontecimientos e incluso a ciertas personas concretas, pero lo que se produce en esas circunstancias no me hace feliz, pues no está en coincidencia con mi eje vital, sino al margen de él, y no puede aportarme lo que espero. Sobre todo, me causa mucho sufrimiento, que podría evitar si yo estuviera en armonía con mi centro interior.

No obstante, ese sufrimiento tiene un gran valor pedagógico, y puedo servirme de él para aprender el camino hacia el guía interior que habita en lo más hondo de mí.

Cuando mi deseo está verdaderamente centrado en el eje de mi vida, se hace realidad. Un día, Lionel contaba cómo sentía que debería ser el lugar en que tendría que vivir para que se hiciera realidad lo que él sentía como esencial para él en aquella etapa concreta de su vida. Manejaba muchos criterios de selección: entorno ambiental, situación, dimensiones, distribución... Lionel se puso en contacto con un agente inmobiliario y le expuso con precisión lo que andaba buscando. El agente exclamó: «¡Nunca encontrará usted todas esas cosas en una sola propiedad!». Pero, en el fondo de sí mismo, Lionel no tenía ninguna duda en absoluto. La semana siguiente pasó casualmente por una calle que estaba fuera de su itinerario habitual y vio una casa en venta. Después de examinar cuidadosamente los detalles de su entorno, decidió pedir una cita para verla por dentro. Con algunos arreglos menores, la casa respondía, punto por punto, a los deseos que él sentía en su centro vital. Había que realizar una serie de gestiones, pero todo se resolvió, y Lionel tomó posesión de aquella casa como de un regalo del cielo. Sí, la Fuente espiritual del Amor hace regalos cuando e conveniente.

Lo mismo le ocurrió a Rachel. Había vivido muchos años sin compañero alguno, y sentía en lo más profundo de su ser que había llegado a una etapa importante en su realización. Percibía que había llêgado el momento de desear la presencia de una persona que la complementara para realizar lo que ella presentía como esencial. En un viaje a París, acudio a Notre-Dame a participar en una celebración. Lo importante para ella no fue la celebración en sí misma, sino la experiencia interior que tuvo. Poco a poco, se fue sintiendo llena de esperanza y de una especie de osadía. En su fuero interno expresó a la Virgen la necesidad que experimentaba de encontrarse con una persona que pudiera hacer realidad con ella la intuición que tenía en su interior. Rachel sentía con claridad que «el otro» no formaba parte de su entorno ordinario, que era un desconocido, que prácticamente tendría que caer del cielo. Al volver a su casa, casi sin haber podido posar las maletas, sonó el teléfono. Al otro extremo del hilo, un desconocido le expuso su propia búsqueda personal. Tras una breve conversación, le pareció que aquel hombre del teléfono era precisamente el que podría realizar con ella su proyecto vital.

Fue un proceso complejo, que necesitó mucha comprensión, paciencia y confianza por ambas partes. Un proceso que obligó a ambos a crecer en autonomía, respeto y arraigo en su propia identidad. Después de cinco años de búsqueda y de progreso auténtico, aquellas dos personas sintieron que había llegado el momento de unirse sin vuelta atrás. Era el sello de una alianza. Ambos eran conscientes de que el sentido profundo de su paso adelante residía en su certeza interior. Rachel y Simon se comprometieron en estos términos. Primero Rachel:

«Mi vida es un valioso entramado de experiencias. Desde hace cincuenta años, la he tejido con diversos materiales: mis estudios, mis compromisos profesionales y sociales, mis viajes, mi búsqueda personal a través de mi propio camino y del de otras muchas personas... El bagaje

recogido a lo largo del camino me ha enseñado que la vida es una aventura llena de obstáculos, sí, pero también de magníficos descubrimientos.

»Sin embargo, había un hilo especial que faltaba en mi tejido. Un día, hace cinco años, hablaba de ello con la Virgen en Notre-Dame de París. Le dije que sentía la necesidad de un hilo muy delicado y de rara belleza; que ese hilo, aunque no fuera la trama principal, era muy importante para el valor de la pieza; que era una especie de complemento necesario para lo esencial. Pero la cuestión era: ¿dónde podría encontrarlo? A mi alrededor no veía hilo alguno de ese tipo. Entonces tuve la impresión de que me vendría del cielo, como el hilo de un ángel: fino, discreto y luminoso. Un hilo cuya textura sería la verdad, la libertad y la alta calidad espiritual. Nuestra Señora de París no tardó en tener en cuenta mi petición, marcada por la humildad y la sensatez.

»Ese hilo tan preciado, que debería armonizar felizmente con mi propia obra, hizo su primera aparición por teléfono. Luego se fue manifestando con mayor densidad, y descubrí con alegría que cuadraba tan perfectamente con mi tejido que opté por casarme con él. Ahora, yo, Rachel, te elijo a ti, Simon, por esposo, y prometo tejer contigo la vestidura de nuestras vidas en la ternura y el amor. Estaré contigo y a tu lado en la alegría y en la tristeza, hasta que se cumpla nuestra existencia común en la tierra, es decir, hasta que nuestras vestiduras estén preparadas para participar en la fiesta de las Bodas eternas».

Simon acogió con alegría esta declaración de quien le escogía por esposo. Por su parte, con la originalidad que le caracterizaba, proclamó su decisión de vivir aquella unión que rubricaba en ese día:

«Te amo, Rachel. Impulsado por el aliento de Aquel que inspira mi vida, yo, Simon, elijo hoy, libre y conscientemente, ser tu compañero, Rachel, a plena luz, por el camino del Amor... Camino de aprendizaje continuo de la gratuidad, en la libertad y el respeto de quien tú eres y de quien yo soy, durante todo el tiempo que Dios quiera.

»Así doy testimonio de su Presencia viva en mi diaria tarea de llegar a ser yo mismo tal como Él me ha deseado y creado. Soy un ser hecho de libertad y de interioridad, que encarna una espiritualidad nueva que hay que descubrir al hilo del tiempo compartido.

»La Fuente está en Él. En el silencio y el misterio de nuestros corazones, su presencia y la vida que anida tanto en ti como en mí se expresan en la unidad renovada del 'Nosotros', en esta alianza nueva para constituir juntos una nueva iglesia, la morada viva de Jesucristo, en la alegría, la Paz y la Luz. Que así sea».

El proceso personal de Simon le conduce al centro de sí mismo, al núcleo de su identidad propia, a la auténtica Fuente del Amor. Y ahí, en su corazón positivo, es donde se descubre como compañero de Rachel. Ella, por su parte, aspira a una complementariedad llena de sentido. A partir de ese centro reconoce el rostro de aquel cuyos rasgos «casan» connaturalmente con los suyos. Su alianza es fundamentalmente espiritual, lo que permite a su unión adquirir todo su sentido y su dirección: el amor gratuito impregnado de libertad y de respeto mutuo. Ese amor, extraído de la fuente espiritual, se expresará en un brote de realidades nuevas, portadoras de salvación tanto para ellos mismos como para los que les rodean.

Hay otros Simon y Rachel que buscan lo esencial; que se ponen en camino hacia su guía interior para que su vida vaya coincidiendo progresivamente con el sueño de Dios al crearlos. Cuanto más avanzo, tanto más me acerco a los acontecimientos que me hacen llegar a ser yo mismo. Curiosamente, esos acontecimientos vienen a mi encuentro. Un misterioso magnetismo atrae hacia mí las realidades que me hacen llegar a ser el magnífico ser que soy.

Por ese camino voy también al encuentro del huésped interior y divino que habita en mí. Son muchos los autores espirituales y místicos que intentan iniciarme en esa peregrinación que puede conducirme al umbral del santuario

en el que puedo vivir la experiencia consciente del encuentro de lo humano y lo divino en mí. *El peregrino ruso*, una obra muy sencilla, muestra hasta qué punto la plegaria del corazón puede abrir la puerta del santuario. Esa oración hace descender «el espíritu al corazón». Sin embargo, no es la experiencia del encuentro con Dios, sino que «se detiene en un umbral que el esfuerzo del hombre no puede franquear; la gracia de la contemplación, que es el fruto de la oración, es un don gratuito de Dios. El hombre puede aplicarse a estar atento con todo su corazón, con todas sus fuerzas y con todo su espíritu para recibir ese don. Los caminos de Dios se preparan en la renuncia y la purificación del corazón»<sup>2</sup>.

La oración del corazón me sitúa en estado de encuentro. ¿Vendrá o no vendrá mi amado? Poco importa: yo estoy ahí para recibirlo. El camino que recorro me conduce a mi unificación, a mi centro. Está hecho de desprendimiento, de silencio, de interioridad. Me hace avanzar al ritmo de mi respiración.

Efectivamente, la oración del corazón es la más natural que existe, porque acompaña a mi aliento. Para vivirla bien, la mejor postura es estar «sentado». No necesito hacerlo al estilo oriental; basta con que me siente confortablemente, sintiendo mis puntos de apoyo. Mi columna vertebral debe estar derecha, pero sin tensión. Mi cabeza erguida con naturalidad sobre su eje. Cierro los ojos y respira conscientemente, sin forzar. Gracias a mi respiración, en la que fijo mi atención, me desprendo y libero de lo que me rodea y de lo que está inquieto en mi interior. Así «llevo mi espíritu a mi corazón». Pueden pasar bastantes minutos antes de que logre serenarme del todo. Pacientemente, vuelvo una y otra vez a la consciencia de mi propia respiración. Ella va captando poco a poco la atención de mi espíritu, que, sin estar activo, sí está vigilante.

---

2. CUENOT, Michel, *Quand je crie, tu réponds*, Fayard-Mame. Paris 1975, p. 18.

Mi espíritu está despierto, pero no ve nada, no piensa en nada, no se preocupa por nada. Se deja llevar por mi respiración. Se empareja con ella y desciende imperceptiblemente hacia mi corazón.

Entonces experimento una sensación de paz, de calma, de serenidad. Lentamente, asocio al ritmo de mi respiración una invocación simple, que responda al sentimiento espiritual que experimento en ese momento. Si mi corazón se encuentra en estado de petición, mi espíritu, al ritmo de mi respiración, se centrará en la invocación «Señor Jesús, cuida de mí». Siento en mí un doble movimiento, la inspiración y la espiración, que me pone en relación con el Otro.

Sentimiento	Inspiración	Espiración
Petición	«Paz en la tierra» «Señor Jesús» «Dios mío» «Señor Jesús» «Yo te invoco»	«a los hombres que Dios ama» «cuida de mí» «ven en mi ayuda» «acuérdate de mí» «tú me respondes»
Fe	«Señor, creo» «Para mí, vivir» «Tú eres el Cristo» «Señor mío»	«pero aumenta mi fe» «es Cristo» «el Hijo de Dios vivo» «y Dios mío»
Confianza Abandono	«Mi alimento es hacer» «Aquí estás» «Tú eres mi padre» «Pongo mi espíritu»	«la voluntad de mi Padre» «aquí estoy» «yo soy tu hijo» «en tus manos»
Adoración Contemplación	«Admirable soy» «Santo, santo, santo» «Tú, Señor, eres fiel» «Yo te alabo a Ti, Señor»	«admirables son tus obras» «es el Señor» «eternamente» «rey de la eterna gloria»

A lo largo de todo su largo viaje, el peregrino ruso no empleaba más que una sola invocación, como si fuera un mantra oriental. A cada respiración, a cada latido del corazón, asociaba su oración: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, pecador». Esta invocación es «la oración de Jesús». Sin embargo, yo puedo emplear cualquier otra invocación que «hable» a mi corazón. Y «llega un momento en que ya no se pronuncia una sola palabra: los labios enmudecen, y ya sólo se escucha como habla el corazón»<sup>3</sup>. El silencio se instala en mí, y puedo escuchar, por así decirlo, la «presencia» de Dios. A veces, lo único que siento de ella son sus efectos, en forma de serenidad y de paz. En otras ocasiones, llego a comprender alguna realidad muy importante. Es como una Luz que brota de repente desde lo más profundo de mi interior y me muestra el camino a seguir.

«A veces —nos cuenta el peregrino ruso— mi corazón estallaba de alegría, de tan ligero y lleno de libertad y consuelo como estaba. En otras ocasiones, sentía un amor ardiente por Jesucristo y por todas las criaturas de Dios. [...] Otras veces, al invocar el nombre de Jesús, me sentía colmado de felicidad, y desde entonces comprendí el sentido de la frase ‘El Reino de Dios está dentro de vosotros’»<sup>4</sup>.

Experimentar el Reino de Dios dentro de mí es el objetivo último de mi vida, pues esa experiencia es, justamente, la que me abre a la densidad del Amor. Llegar a ser yo mismo es llegar a ser amor; es extender mi corazón al amor universal, al amor espiritual más puro, que es el Amor divino.

---

3. ANÓNIMO, *El peregrino ruso*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 1987.

4. *Ibidem*.

## **LVI Mi encuentro con Dios**

\* ¿He tenido ya la experiencia de sentirme como arrastrado al interior de mí mismo?

\* ¿Me he sentido como si estuviera fuera del tiempo?

\* ¿He saboreado una especie de paz que me ha dado la sensación de estar envuelto por una presencia llena de Amor?

\* ¿He tenido una especie de iluminaciones interiores que me han hecho entender ciertas cosas de una forma muy especial?

\* Si he vivido alguna o varias de esas experiencias, las describo e intento nombrar los cambios que ellas han producido en mi vida.

\* Las haya vivido o no, me concentro un instante y deajo que mi mente, al ritmo de mi respiración, se deslice hasta mi corazón, y que la oración del corazón tome cuerpo en mí.

El núcleo de mi persona es un himno al amor que existe en mí de manera única. Asume la forma, el rostro concreto de mi identidad. Todas mis cualidades, todos mis talentos, existen para expresar el amor. Mi canto de amor no es un canto forzado: brota de la fuente; late a mi ritmo; no me hace perder el aliento... Es «mi» canto. También le caracteriza su ductilidad, pues es móvil y se va modificando al mismo ritmo que evoluciona mi vida y adaptándose maravillosamente a cada situación. Es poderoso, pero no rígido ni cerrado. «Yo» soy mi corazón; soy un ser de Amor único, original, que doy a mi vida todo su sentido. Mi canto de amor armoniza con el de todo el universo, con el del mismo Dios. Con Él, en Él y por Él, yo soy amor.