



## ¿Cómo entrar en una dinámica de diálogo interior? Fundamentos y práctica

**MAR GALCERAN PEIRÓ**

Profesora universitaria.

Directora del Centre Cristià dels Universitaris (Arzobispado de Barcelona)

### Síntesis del artículo

La autora muestra la importancia y variedades de la experiencia contemplativa, y sugiere caminos y modos concretos y graduales de educar para ser contemplativos

### Abstract

The authoress shows the importance and varieties of the contemplative experience, and suggests ways and concrete and gradual manners of educating to be contemplative.

*“Antes de que los hombres puedan ser conducidos hacia su interior por una persona, son alejados fuera de sí mismos por miles de otras personas”*

(Enrique Suso)

## 1 Interioridad y exterioridad

La persona humana es un sujeto complejo que configura su identidad a partir de dos esferas: la esfera exterior, tangible, material, visible, y la interior, invisible e intangible. Somos lo que somos a partir de todo lo que acontece a nuestro alrededor: nuestra realidad sociocultural; nuestras relaciones interpersonales, familia, amigos, vecindario; nuestro entorno universitario, laboral, de tiempo libre, etc... Y probablemente seríamos distintos si todo lo

que nos rodea hubiera sido diferente a lo que ha sido y a lo que es. A pesar de ello, nuestra realidad exterior no es lo más importante. Cada uno de nosotros puede tener una vivencia personal subjetiva distinta ante una misma realidad externa. Porque es precisamente nuestra esfera interior, nuestra interioridad, la que nos configura como seres únicos, irrepetibles, singulares y excepcionales. Por lo tanto, somos lo que somos en función también de nuestra capacidad personal de interpre-

tar el mundo, de vivenciarlo, de experimentarlo. Desde esta perspectiva nuestra felicidad no depende tanto de las circunstancias externas que acontecen en nuestra vida sino de la actitud interior que decidimos adoptar ante ellas. Porque es en nuestra interioridad donde yace nuestra verdad, nuestro yo más auténtico, es el espacio donde podemos ser realmente libres.

La interioridad hace referencia a la capacidad del ser humano de profundizar en las partes más internas de su personalidad. De profundizar y conectar con la estructura de su yo más íntimo y profundo.

La interioridad es el espacio donde crece y se desarrolla el yo. El yo no es algo físico, tampoco es algo meramente externo, tampoco es algo de tipo espiritual sino que es la expresión para indicar la conciencia de la identidad personal. O lo que podríamos decir autoconciencia. Se entiende por autoconciencia la capacidad de darnos cuenta de nosotros mismos y de pensarnos. Concretamente el diccionario de la RAE la define como "la capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esta visión y reconocimiento".

Tiene que ver con la capacidad de descubrimiento de la propia autenticidad, lo que nos define de manera más genuina, lo que estamos llamados a ser. Implica el descubrimiento de los niveles más profundos de la existencia:

- ¿Quién soy realmente?,  
¿quiénes son los otros?
- ¿qué deseo?,
- ¿qué camino ha de dirigir  
mi plena realización?
- ¿Por qué y para qué existimos?

El alma, dice E. Stein, *debe llegar a sí misma en dos sentidos: conocerse a sí misma y llegar a ser lo que ella debe ser*. Cada persona se ve

irremediabilmente movida a cuestionarse cuál es su vocación-en-el-mundo o, dicho de otra manera, a preguntarse qué tiene que hacer con su vida. Este interrogarse afecta de lleno nuestra vida interior, porque es en la interioridad donde descubrimos lo más esencial de nosotros mismos, donde podemos desmascarar las falsas imágenes o proyecciones que los otros han depositado en nosotros y, a la vez, descubrir nuestra manera de sentir y vivir esas relaciones.

La interioridad es el ámbito donde podemos ir descubriendo todos estos elementos, y requiere de un nivel de autoconciencia reflexiva. Podemos pasar por la vida como espectadores de la misma y mirarnos a nosotros mismos, a los demás o al mundo en general quedándonos en la superficie, en las apariencias, en lo que conocemos o nos muestra la realidad más visible. Pero eso no nos transforma. O podemos adentrarnos e ir más allá para descubrir lo desconocido, la dimensión del Misterio, lo que nos puede interpelar y transformar. Lo que nos puede hacer libres.

En esta articulación entre la exterioridad y la interioridad hay que encontrar, no obstante, el justo equilibrio, porque podemos desequilibrarnos fácilmente por el lado de la exterioridad. Actualmente parece que todo nos invita a vivir hacia fuera, en el mundo de las apariencias, de lo banal, del escaparate, construyéndonos una identidad personal fundamentada en lo que los demás esperan de nosotros más que en lo que realmente somos. Vivimos, en definitiva, en medio de demasiado ruido y dispersión exterior que nos aleja de nuestra autenticidad, de nuestro ser, de nuestra felicidad, y por lo tanto de la puerta que puede abrirnos al Misterio, a Dios.

Pero también podemos desequilibrarnos por nuestra vertiente interior: huyendo de la realidad externa, aislándonos de los demás y de todo lo que nos rodea, replegados en nosotros mismos y mirándonos únicamente

<sup>1</sup> E. Stein, *Ser finito y ser eterno*, México: FCE, 1996, p. 443

el ombligo. En este sentido, hay que dar un toque de alerta ante el auge de muchas de las propuestas espirituales actuales que se ofrecen más bien como bálsamo y narcotizante ante el desasosiego y la insatisfacción de una vida excesivamente dispersa y vacía de sentido, que no como una propuesta de verdadera transformación personal hacia una vida de mayor plenitud, capaz de gestionar las dificultades de la vida y las relaciones con los demás.

En definitiva, ambas posturas extremas, una vida centrada excesivamente en lo exterior o una vida excesivamente autocentrada interiormente, son enfermizas.

## 2 La explosión de la interioridad en el contexto social actual

Actualmente vivimos una realidad que aparentemente nos puede parecer contradictoria, dado que por un lado asistimos, desde hace años, a un proceso creciente de secularización, a una sociedad, al menos la nuestra occidental, que parece querer eliminar o prescindir de Dios; y, al mismo tiempo, comienzan a resurgir un interés creciente por la búsqueda de sentido, de alguna realidad que nos trascienda, una sed de espiritualidad.

Pero, hoy en día, estos deseos y necesidades espirituales se viven en un contexto o de vacío de Dios (lo que muchos llaman una espiritualidad sin dios) o bien ante una realidad divina muy poliédrica y multirreligiosa, el llamado mercado de las religiones.

Algunos autores han definido este nuevo fenómeno religioso como el “reencantamiento del mundo”<sup>2</sup>, un mundo de mentalidad premoderno donde toma protagonismo todo lo emocional y sentimental en detri-

mento del exceso de racionalismo moderno, y donde se vuelven a acoger con una especial novedad los elementos mágicos, míticos o supersticiosos que parecían haber desaparecido del panorama cultural occidental.

Por otro lado, el cristianismo también ha sufrido los embates de esta nueva cosmovisión, puesto que en su intento de adaptarse a la modernidad quedó excesivamente “intelectualizado”. Y puso su acento en los elementos externos (prácticas, rituales, dogmas, creencias...) más que en la experiencia y vivencia interior. Recuperar ahora su sentido realmente genuino, su dimensión mística y su frescor interior requerirá de una relectura de sus fundamentos y de un retorno a sus experiencias fundantes.

En este sentido, el camino hacia la interioridad debe ser también un camino de encuentro con el Dios de Jesús. Si, como dice S. Agustín, Dios es más íntimo a mí que yo mismo, entonces la interiorización es una vía de aproximación, no sólo hacia el misterio del yo, sino hacia el Misterio de Dios.

El hombre es un animal de deseo, un animal que está en permanente búsqueda porque siempre se siente insatisfecho, decepcionado y a veces incluso aburrido con lo que encuentra, dirá L. Duch<sup>3</sup>. Es un buscador insaciable de paz y felicidad. Ninguna adquisición de bienes materiales, ninguna situación vital, por buena que parezca, consigue detener este anhelo. Vamos siempre en busca de un destino de plenitud que no llegamos a encontrar nunca del todo en este mundo.

Ahora bien, a menudo vivimos exiliados de este deseo por una multiplicidad de estímulos y situaciones que nos descentran de este anhelo. Vivimos hacia fuera, con los sentidos dormidos, dejándonos arrastrar por la vida y las circunstancias externas, y quizás tan sólo

<sup>2</sup> F. Lenoir, *La metamorfosis de Dios. La nueva espiritualidad occidental*, Madrid: Alianza 2005, pp. 192-193

<sup>3</sup> L. Duch, *Simbolisme i salut*, PAM: Barcelona, p. 199

volvemos a nuestro origen cuando algún obstáculo significativo nos hace abrir los ojos y preguntarnos: "¿qué estoy haciendo, por qué a mí...?" Y entonces todo nos vuelve a conectar a este centro nuclear del hombre de donde brota la pregunta por el Sentido.

La tradición cristiana es poseedora también de un legado muy rico de experiencias de vida interior, testimonios que han sido luz y guía en ese camino de búsqueda de plenitud y de encuentro y diálogo personal con lo inefable. Desde los primeros Padres del desierto, pasando por representantes de la patrística como San Agustín y San Gregorio Magno, y posteriormente con figuras como Bernardo de Claraval, Santa Hildegarda, el maestro Eckhart, Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz o los modernos Thomas Merton o John Main, por poner solo algunos ejemplos de los más conocidos.

### *El camino de Agustín*

Pero quizás el que haya sido considerado como el primer gran maestro de la interioridad cristiana es San Agustín. El itinerario de la interioridad que propone Agustín parte de una experiencia antropológica básica, la experiencia de deseo. "¿Quién es pues, este Dios a quien amo?", se pregunta San Agustín, llegando a la conclusión que la respuesta a ello está en su interior.

*Entonces me dirigí a mí mismo y me dije: «¿Tú quién eres?», y respondí: «Un hombre.» He aquí, pues, que tengo en mí prestos un cuerpo y un alma; la una, interior; el otro, exterior. ¿Por cuál de éstos es por donde debí yo buscar a mi Dios, a quien ya había buscado por los cuerpos desde la tierra al cielo, hasta donde pude enviar los mensajeros rayos de mis ojos? Mejor, sin duda, es el elemento interior, porque a él es a quien comunican sus noticias todos los mensajeros corporales, como a presidente y juez, de las respuestas del cielo, de la tierra y de todas las cosas que en*

*ellos se encierran, cuando dicen: «No somos Dios» y «Él nos ha hecho». El hombre interior es quien conoce estas cosas por ministerio del exterior; yo interior conozco estas cosas; yo, Yo-Alma, por medio del sentido de mi cuerpo (Confesiones, X, 6, 9).*

Es en nuestro interior donde yace nuestro deseo de infinito, y este deseo de infinito tiene su fuente en Dios<sup>4</sup>:

*Amo cierta luz, y cierta voz, y cierta fragancia, y cierto alimento, y cierto abrazo, cuando amo a mi Dios, luz, voz, fragancia, alimento y abrazo del hombre mío interior, donde resplandece a mi alma lo que no se consume comiendo, y se adhiere lo que la saciedad no separa. Esto es lo que amo cuando amo a mi Dios (Confesiones, X, 6, 8).*

Pero, ¿cómo ir entrando en conexión con esa realidad infinitamente amorosa que nos habita y que confiere un nuevo sentido a todo nuestro existir?

Vamos a dar ahora algunas pistas, algunos caminos posibles para ir entrando en diálogo con Dios.

## **3 La práctica de la meditación y contemplación cristiana**

Es evidente que este Dios que nos sale al encuentro, busca ser acogido por un receptor, que puede o no escucharlo, que puede o no reconocerlo, que puede o no seguirlo; pero que, en cualquier caso, se espera de él un "estar receptivo". Para que se dé esta receptividad habrá que ir educando la contemplación y la mirada atenta hacia la realidad.

Los jóvenes, y también los adultos, como ya hemos indicado, nos movemos en un contexto social que, más que facilitar el encuentro con nosotros mismos, nos aleja de la

<sup>4</sup> F. Torralba, *Per qué creure? La raonabilitat de la fe*. EDEBE, Barcelona, p. 271.

profundidad de nuestro yo a través de dinámicas alienantes. El mercantilismo y la despersonalización, la eficacia y tecnocracia, la banalidad y la falta de sentido, etc., nos producen a menudo angustia, desazón y vacío. Hay, pues, una necesidad urgente de ayudar a “conectar” de nuevo con nuestra profundidad e identidad verdadera y con aquello a lo que cada uno está llamado a ser para encontrar la auténtica felicidad.

### 3.1 *Contemplar la realidad y la vida*

Esto implica, en primer lugar, adquirir una actitud de contemplación ante la vida. Aprender a detenernos ante la realidad que nos rodea para interrogarla y desgranarla lentamente. La contemplación no es un quedarse “embelesado” o “absorto” en quién sabe qué, con una actitud pasiva, sino que implica una actitud de entrar en la profundidad de los hechos y acontecimientos, dejarse atrapar por ellos y explorarlos a fondo para sacar de ellos el máximo.

La contemplación nos pide, pues, una mirada “atenta” y profunda, tan fundamental y necesaria para el desarrollo de nuestra vida espiritual.

La contemplación es un estado que nos permite captar y percibir la dimensión trascendente de la vida. Nos permite captar más allá de lo evidente. Este estado no tiene por qué quedar reducido a períodos de quietud sino que impregna toda la vida. Una persona contemplativa generalmente es más activa y efectiva que una no contemplativa, porque lleva las mismas actividades y responsabilidades pero con más serenidad, concentración y facilidad.

Contemplar es este “darse cuenta” de la realidad. Significa ser capaz de descubrir el alma de las cosas y las personas, significa literalmente “percibir profundamente” alguna realidad. Percibir significa volverse consciente. Es una actividad de la conciencia. Permanecer en la percepción significa también permanecer en

el presente. Al pasado y al futuro nos podemos trasladar mediante los pensamientos y los deseos. Pero lo que existe en este momento, en el ahora mismo, es el presente. Ser realista significa permanecer en el presente. Dios se hace accesible a través del presente, de la percepción, no de los pensamientos o ideas. Por eso la meta del camino espiritual, según algunas espiritualidades cristianas, se describe como “caminar en la presencia de Dios”, vivir en el presente unido a él.

La percepción no fatiga. El pensar y el hacer cansan. La percepción es la perfecta forma de descanso. Quien realmente descansa, entra lentamente en la contemplación. Y quien entra en la contemplación recupera fuerzas.

Hacer pedagogía de la contemplación nos pide ayudar a discernir y discriminar qué es importante y nuclear y qué secundario, circunstancial o superficial; implica ofrecer elementos y criterios para dejar de lado nuestros pensamientos y preocupaciones y centrarnos en la percepción (un espacio y entorno adecuado, un determinado grado de silencio, un detenerse ante lo sencillo y lo cotidiano para captar su profundidad...), y también la virtud de saber encontrar la austeridad justa de información y de experiencias que nos permitan analizar y comprender adecuadamente, es decir, un desprendernos de todo lo que nos distrae y entretiene, ocupa y duerme.

Se trata pues de un proceso de vaciamiento y descentramiento, de salir de nuestro ego para ser justamente nosotros mismos de manera más auténtica.

Con la contemplación (percepción) aparece también una experiencia nueva: no necesitamos conseguir nada. No buscamos conseguir nada concreto, no hay presión para conseguir nada concreto. Tan sólo sentir, experimentar lo que nos entra por los sentidos. La contemplación es la vivencia de un estado de gratuidad. Es sencillamente darse cuenta de que “somos”, que las cosas existen.

La actitud contemplativa nos produce una calma increíble: todo lo que está presente puede estar presente. No necesitamos cambiar nada. Tampoco buscamos conocimientos ni observamos: contemplamos. ¿Cuál es la diferencia entre observar y contemplar? La contemplación es un acto desinteresado, la observación busca algo para sí misma. En la vida eterna no iremos a observar a Dios, sino a vivir en su contemplación.

### **3.2 Contemplar, ¿qué? Lo cotidiano; el propio interior; a los otros; la belleza... y a Dios.**

Contemplación ante lo pequeño y lo común que rodea nuestra vida, los gestos de ternura, amor, generosidad, atención que se nos presentan cada día en nuestro entorno familiar y relacional más inmediato y que, tal vez por ser habituales e insignificantes, nos pasan desapercibidos.

Contemplación también de nuestra propia persona, es decir, mi yo más auténtico, mi identidad. Contemplarse a uno mismo y todo lo que le habita, es decir, adentrarse en la primera estancia que Santa Teresa nos indica en su alegoría del camino espiritual. ¿Cuál es mi estado interior? ¿Qué experimento, qué siento? ¿Qué percibo? Y dejarlo emerger. Una tarea no siempre agradable porque implica liberarse de las propias máscaras y encararse con las propias limitaciones, contradicciones, temores, dudas, etc. Pero, sin duda, una tarea necesaria para vivirnos más auténticos y receptivos a la grandeza que se esconde dentro de nosotros.

Pero la contemplación del propio yo no se puede hacer al margen de las propias experiencias de vida ni de las personas que nos rodean. El hombre es un ser relacional por naturaleza y mi yo sólo puede llegar a su plena autenticidad y plenitud desde un Yo dialógico, en permanente interrelación con otras identidades y con todo lo que nos rodea.

La contemplación del propio yo se hará, pues, a través de la mediación que nos ofrecen los otros, las experiencias de vida y los diferentes elementos culturales de valor que nos rodean. Para que la contemplación del propio yo no caiga en el narcisismo hay que mirarnos a nosotros mismos en permanente diálogo y contraste con los demás y con todo lo que nos rodea. Contemplar nuestra realidad externa y aprender a seleccionar y analizar los aspectos de la misma que más nos ayuden al desarrollo de nuestra identidad será otra de las tareas fundamentales en este camino de encuentro con Dios.

Finalmente, contemplación de la belleza y armonía de la creación y de toda creación. Dios es Amor pero es también belleza, orden, armonía. Sorprenderse y admirarse de la grandiosidad de la naturaleza, el cosmos y toda la creación nos sitúa ante las puertas del misterio, de lo inexplicable y de la pequeñez, fragilidad y finitud de nuestra existencia. Contemplar el espectáculo del mundo, el creado y lo que creamos, nos genera preguntas ante las que no tenemos una respuesta clara. ¿De dónde surge tanta belleza y armonía? ¿Qué hay más allá del firmamento? ¿De dónde surge el don de la creación musical, o de la creación de obras artísticas como las de Miguel Ángel, Rodin, Chillida, Gaudí y tantos otros? En definitiva, nos mueve hacia un más allá, nos abre a la trascendencia y nos hace tomar conciencia de nuestra limitación y vulnerabilidad.

## **4 La práctica del silencio como puerta de acceso a la oración**

Si en la contemplación hablábamos de educar una "mirada" atenta, de ejercitar la percepción, en la práctica del silencio hablaremos de educar una "escucha" atenta. Para contemplarnos y contemplar la vida, para dejar que la realidad "nos hable" desde lo más profundo, nos hace falta liberarla de todo aquello que la distrae y la adormece, escuchándola

desde el silencio de su habla. Sí, que el único sonido sea su misma esencia para que resuene en nuestro interior y pueda ser captada con toda su plenitud. Es necesario que el silencio pueda ser llenado únicamente de aquella realidad que se quiere explorar y profundizar: en este caso, la propia identidad dialógica, el Dios que nos habita y las obras de su creación. No el silencio, pues, como refugio de bienestar, que huye de la realidad, sino justamente aquel que permite captarla con toda su crudeza, riqueza y realidad.

Esta escucha atenta debe empezar por nuestra realidad material, nuestro cuerpo, hasta llegar a lo más profundo de nuestro ser, nuestra conciencia y nuestra alma. Dice Santa Teresa de Jesús que la puerta de entrada a la primera morada de nuestro castillo interior (mi propio yo) es la oración. Aquel espacio de diálogo interior con Aquél que sabemos que nos ama incondicionalmente.

El cultivo del silencio como espacio privilegiado de encuentro y diálogo con Dios implicará poder estructurar momentos para que éste pueda ser vivido, ejercitado y valorado. El silencio no supone, necesariamente, ausencia total de "sonido". Se trata de una actitud personal mucho más honda que va más allá de los condicionamientos exteriores. Uno puede mantener una actitud de silencio y de escucha atenta en medio de un concierto de música rock. Pero esa actitud es educable, no la adquirimos espontáneamente. Para ello es necesario crear espacios y ambientes de serenidad, de calma, a veces incluso a través de la escucha de determinadas piezas musicales que invitan a la interiorización, o de la visualización de imágenes bellas que ayuden a nuestros sentidos a sensibilizarse ante la belleza, o de la lectura de textos que conecten con nuestros sentimientos y pensamientos más íntimos, etc. En definitiva, utilizar recursos externos que permitan captar nuestra interioridad y nuestra concentración.

Desde la perspectiva cristiana el silencio no supone llegar a un estado de vacío mental, o la anulación del yo, sino la vivencia y experimentación de una relación íntima con la realidad infinitamente amorosa de Dios. Supone la toma de conciencia de una realidad interior que nos trasciende, con la que nos podemos relacionar y con la que podemos dialogar. Esa relación dialógica, en la medida en que es ejercitada, se puede ir volviendo cada vez más simple, más esencial hasta llegar a un estado donde el diálogo es sencillamente la percepción de una comunión con esa alteridad que nos habita. Como bellamente describe Anthony de Mello, en las etapas de esa relación,

"Primero, yo hablo, Tú escuchas;  
Después, Tú hablas, yo escucho;  
más adelante, ninguno de los dos hablamos sino que los dos escuchamos;  
Al final, ninguno habla ni ninguno escucha: solo existe silencio"<sup>5</sup>.

El silencio es, pues, siguiendo la tradición monástica, como un medio para entrar en la intimidad con Dios, para conseguir poco a poco la profundidad que nos falta, esta apertura a la realidad de un Dios-Amor.

Todos y todas estamos llamados a esta dimensión contemplativa de la oración. No se trata de experimentar nada de extraordinario, sino simplemente ser. Desde el silencio yo puedo experimentar que tengo sentimientos pero yo no soy los sentimientos, que tengo pensamientos pero no soy los pensamientos, que tengo deseos pero no soy los deseos. ¿Quién es, pues, ese Yo-Tú que está más allá de mis pensamientos, mis sentimientos y mis deseos?

### **Mente y corazón**

Según una antigua definición, la oración es la elevación del corazón y de la mente a Dios. Pero ... ¿qué es la mente y que es el corazón? La mente es lo que piensa (que cuestiona y planea, que se

<sup>5</sup> A. De Mello, *La pregària de la granota*, vol.1, Barcelona, Claret, 1997, p. 34.

preocupa y fantasea...). El corazón, en cambio, es lo que ama. La mente es el órgano del conocimiento y el corazón es el órgano del amor.

La conciencia mental debe dejar paso y abrirse a una forma más completa de conocer: una conciencia del corazón. Nosotros hemos aprendido a orar principalmente con la mente. De pequeños nos enseñaron a recitar nuestras oraciones y pedir a Dios por nuestras necesidades y las de los demás. Pero esto sólo es una parte del misterio de la oración.

La otra parte es la oración del corazón, en la que no estamos pensando en Dios, hablándole o pidiéndolo nada. Sencillamente somos con Dios, que está dentro de nosotros en el Espíritu Santo que Jesús nos envió. La oración del corazón es dejar que el Espíritu que habita en nosotros ore y se eleve a Dios: "Nosotros no sabemos cómo debemos orar, pero el mismo espíritu intercede por nosotros" (Rom 8,26).

Para la oración mental, es decir, para orar con palabras o usando imágenes sobre Dios, se pueden definir reglas (lectio divina, rosario, etc.). Hay muchos métodos de oración mental o bucal, pero para la oración del corazón no hay ninguna técnica, no hay reglas: "*Donde está el Espíritu del Señor está la libertad*" (2Co 3,17).

El silencio no es vivido entonces como desconexión sino como conexión con nuestra interioridad y profundidad. Con la realidad del Misterio que está más allá de mi yo y que a la vez lo envuelve, lo sostiene y lo eleva.

### **Algunas sugerencias**

Para ejercitarnos en la contemplación y el silencio deberemos tener presente algunas consideraciones generales:

- Asignar una duración de tiempo (empezar con 5 minutos e ir aumentando a medida que nos sentimos más cómodos y relajados hasta ½ hora o más).
- Coger el hábito de asignarse también siempre la misma franja horaria cada día.
- Buscar un lugar propio, a poder ser siempre el mismo, que se vaya configurando como el propio santuario particular. Un lugar en el que nos encontramos a gusto, que nos resulte agradable, que cree una atmósfera que nos invite a la quietud y el silencio.
- Dedicar un rato a buscar la postura corporal correcta en la que nos sentimos cómodos, la espalda derecha, no rígida, con una actitud activa y relajada.
- Empezar con la quietud y relajamiento del cuerpo (respiraciones, y algunos ejercicios de conciencia corporal) para entrar después en la quietud de la mente y del corazón.
- Ser sencillos: no tener demandas o expectativas y no evaluar nuestros ratos de meditación y contemplación. Integrarlos con perseverancia en nuestra vida.
- Puede ayudar cerrar los ojos y repetir una frase breve interiormente y continuamente, que nos evoque la Presencia de Dios o alguno de sus atributos (por ejemplo: "Ven, Espíritu Santo" o "Tú eres mi paz", "Tú eres mi calma", o la que cada uno prefiera). Cuando nos distraemos debemos regresar a la frase, suavemente, dejando pasar las distracciones. Repetir la frase con suavidad, lentitud y amor. Se trata de elevar la mente y el corazón a Dios para que sea el mismo Espíritu quien ore en nosotros. Esta tradición en concreto viene ya de los primeros monjes cristianos, los Padres y Madres del desierto, y en particular de las conferencias de Juan Casiano (eremita del siglo V), fundador de las fraternidades monásticas en Europa Occidental.
- Posteriormente puedes contemplar un pasaje del Evangelio, una frase de un salmo, o un fragmento de la Biblia, y detenerte en lo que más te interpele. Contemplar los sentimientos y emociones que te despiertan, dejar que tu corazón y tu consciencia se movilizan.
- Permanecer en estado de quietud y recogimiento con los sentimientos que se vayan despertando.

...Viene de la página 32

## 5 Y unos ejemplos prácticos

A continuación os ofrecemos una secuenciación de ejercicios prácticos para ejercitaros en el silencio contemplativo que nos lleva al diálogo con la realidad del Misterio de Dios. La propuesta está pensada para ser trabajada progresivamente, de manera que cada ejercicio pueda ir integrando al anterior hasta llegar a incorporarlos de manera habitual en los hábitos cotidianos como espacio de meditación y contemplación.

### 5.1 Primer paso: Conciencia corporal

En el proceso de ir entrando en diálogo con nuestra realidad interior, el primer paso consiste en tomar conciencia del propio cuerpo. Contemplar nuestra realidad corporal y aprender a percibirla nos ayudará a permanecer más centrados y atentos a los dinamismos interiores que nos llevarán al diálogo con Dios.

- Busca un ambiente adecuado y silencio
- Adopta una postura relajada que te ayude a centrarte.
- Pon las manos sobre las piernas: una sobre la otra.
- Haz de tres a cinco respiraciones profundas y completas: inspiras profundamente y expires. Con una expiración mucho más larga y pausada que la inspiración. Cada vez que sacas el aire piensa que sueltas también todas las tensiones y preocupaciones acumuladas.
- Recupera el ritmo normal de la respiración y obsévala por unos momentos mientras te vas relajando.
- Empieza a poner la atención en repasar el cuerpo, deteniéndote en cada parte, intentando sentirla. Comienza por la cara, aflojando la tensión de los músculos. Boca, maxilares, orejas, frente, párpados, ojos, mejillas, nariz... Ve pasando al resto de la cabeza, cuero cabelludo, frente, nuca, cue-

llo... Ahora ve tomando conciencia de tus extremidades superiores: hombro derecho, brazo derecho, mano derecha... Hombro izquierdo, brazo izquierdo, mano izquierda... Posteriormente, las partes del tronco, pecho, costillas, pulmones, estómago... Finalmente, las extremidades inferiores, muslos, rodillas, tibias, pies.

- Una vez has tomado conciencia del cuerpo, parte por parte, obsévalo ahora como una totalidad, y quédate así... Tranquilamente..., respirando suavemente..., simplemente eso.

Este será tu primer ejercicio en el camino hacia el Silencio. Lo puedes hacer tal cual durante varios días, te recomendamos una semana como mínimo, y durante unos 5-8 minutos, antes de pasar al siguiente paso.

### 5.2 Segundo paso: aprendiendo a respirar

Cuando el proceso de toma de conciencia de las sensaciones de todo el cuerpo te resulte familiar, puedes dar un paso más: concentrarte en la respiración:

- Empieza con las respiraciones profundas y la conciencia de todo el cuerpo tal y como se indica en el primer paso.
- Ahora ve centrando la atención en la respiración, suave y tranquila. Simplemente obsévala, dándote cuenta del aire que entra y sale por la nariz.
- Durante unos días puedes poner la atención básicamente en la entrada de la nariz, y cuando ya te resulte fácil, puedes ir bajando hacia la zona de los pulmones.
- Si aparecen pensamientos, distracciones, imágenes, sensaciones... déjalas pasar. Toma conciencia sin pelearte. Déjalo fluir y vuelve la atención en la respiración.
- Una manera de ayudarte ante las distracciones, si constatas que estás demasiado disperso/a, es contar las respiraciones de 1 a 10, para volver a empezar en el 1, 2, 3...

### 5.3 Tercer paso: tomando consciencia de la Presencia del Espíritu en ti

Como siempre, comenzamos relajándonos y centrándonos en el presente a través de la conciencia corporal y la respiración.

- Una vez tranquilo y relajado, ve tomando conciencia de que en tu interior existe la presencia de una realidad infinitamente amorosa, bondadosa, luminosa... Una Presencia que, estando en ti, no eres tú; estando en ti, está más allá de ti. Una realidad con la que te puedes relacionar, a quien puedes hablar. Esta Presencia es el Espíritu de Jesús que habita en ti.
- Piensa en una frase o palabra corta que le quieras dirigir. Por ejemplo: "Lléname de paz", o "Abrazame con tu Amor", o "Tú eres mi luz".
- Concentrándote en la respiración, siente cómo cada vez que respiras esta Presencia del Espíritu te inunda y llena todo tu ser de paz, quietud, amor, confianza...
- Ahora, cada vez que inspires y expires, ve repitiendo muy lentamente la frase o palabra que has escogido. Por ejemplo: "Lléname", al inspirar, "de luz", al expirar.
- Ve repitiendo esta misma frase todo el tiempo combinándola con la respiración.
- Si te invaden otros pensamientos o distracciones, no te resistas, déjalos pasar y vuelve siempre de nuevo a tu frase.

- Quédate ahora en este Silencio y en esta conciencia durante unos minutos.

### 5.4 Cuarto paso: dialogando con la Presencia

Como siempre, comenzamos relajándonos y centrándonos en el presente a través de la conciencia corporal y la respiración.

- Ve entrando en tu interior conectando con la Presencia del Espíritu. Puede ayudarte ir repitiendo interiormente la antifona de algún salmo, por ejemplo: "Envíame la luz y la verdad, que ellas me guíen".
- Permanece en este estado unos minutos.
- Puedes escoger ahora algún fragmento de los Evangelios o de la Biblia.
- Deja resonar esas palabras en tu interior. Es tiempo de dejar la iniciativa a Dios, de dejar que Él te hable a través de su Palabra. Momento también de responder, un sentimiento, un gesto, una palabra, una petición...
- Reposa en estos movimientos interiores durante un tiempo y vuelve de nuevo a concentrarte en la respiración y la conciencia de su Presencia.
- Para terminar, mira hacia fuera: los demás, la vida de cada día, lo que ocurre en el mundo... ¿No te parece ahora distinto?

MAR GALCERAN PEIRÓ

## BIBLIOGRAFÍA

- DE MELLO, A. *Sadhana. Un camí vers Déu*. Claret, Barcelona, 2004
- HUMET, E. *Camí cap al silenci*. Claret, Barcelona, 2005
- JALICS, F. *Ejercicios de contemplación*. Ediciones Sígueme, Salamanca, 2013
- KEATING, T. *Intimidad con Dios*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997
- MAIN, J. *Una palabra hecha silencio. Guía para la práctica cristiana de la meditación*. Ed. Sígueme, Salamanca, 2008
- MELLONI, X. *Itinerari vers una vida en Déu*. Cristianisme i Justícia. Quaderns, nº 30, Barcelona, 2001
- TORRALBA, F. *Per qué creure? La raonabilitat de la fe*. Edebé, Barcelona, 2000
- MARTÍN VELASCO, J. *La transmisión de la fe en la sociedad contemporánea*. Sal Terrae, Santander, 2002