
El camino
espiritual
como camino
saludable²

CuadMon 151
(2004) 507 - 515

De acuerdo a C. G. Jung, el conocido psicólogo suizo, la enfermedad del hombre moderno se origina por haber éste cortado los lazos que lo mantienen unido a su origen: el manantial divino. El ser humano se ha convertido en un extraño hasta para sí mismo, alejadísimo de su naturaleza divina, lejano a la esencia de su ser. Ciertamente intuye la existencia de esa otra dimensión: la espiritual, trascendente y divina. Sin embargo no llega a experimentarla en este nuestro mundo. Las palabras relacionadas con Dios no le tocan. Tampoco lo hacen las que provienen de Dios, -las palabras de la Sagrada Escritura-, ya que no aciertan a darle en el blanco. Si a pesar de todo llegan a acertarle en el corazón, se disipan cual estrellas fugaces que para nada iluminan su tenebroso camino. No modifican ni un ápice su vida. ¡Son tantos los que actualmente buscan ayuda en la psicoterapia, en el esoterismo y hasta en otras creencias religiosas! ¿Por qué será que siguen de largo sin descubrir el camino espiritual que el cristianismo les ofrece? ¿Habremos olvidado el adecuado lenguaje? o ¿será que lo recorreremos poco convincentemente?

Mi propósito es el de formular, con absoluta sencillez, unas pocas ideas atingentes al camino espiritual como sendero saludable. Lo haré cimentado en mi experiencia cris-

¹ Anselm Grün es monje benedictino de la abadía de Münsterschwarzach (Alemania). Reconocido como maestro espiritual de nuestro tiempo y autor de numerosos libros: *La mitad de la vida como tarea espiritual*; *Nuestras propias sombras*; *Buscar a Jesús en lo cotidiano*; *La oración como encuentro* y muchos otros.

² Traducción del alemán realizada por el P. Max Alexander, osb (Monasterio Benedictino Santa María, Los Toldos, Pcia. de Buenos Aires. Argentina).

tiana y, sobre todo, benedictina. Formulándolo de este modo en manera alguna pretendo falsear la verdadera finalidad de dicho camino. Si lo recorremos no es en primer lugar para ser curados y sanados, sino que partimos en búsqueda de Dios. Pero al ir buscando a Dios no dejaremos de toparnos con la salvación saludable, ya que Dios *sana y salva*³. De los elementos del camino espiritual cristiano, voy a seleccionar meramente cinco que siendo sanadores se convierten, al mismo tiempo, en ámbitos de experiencia de Dios.

1. Oración y auto-conocimiento

La oración, tal como la entendían los antiguos monjes, no se realiza con la finalidad de obtener, en primer lugar, la salud. Son muchos los que rezan para que Dios los libere, –¡de ser posible!–, rápida e indoloramente, de cada una de sus dolencias y enfermedades. Piden ser librados de lo que les resulta incómodo y desagradable, o de aquello que los aqueja, como por ejemplo: miedo, depresión, desasosiego... De esta forma usan y abusan de Dios en provecho propio. Esperan que Dios actúe hacia ellos a la manera de un típico y vulgar curandero o hechicero, eso sí: sin correr riesgo alguno de verse involucrados. Rezar supone y exige correr el riesgo de exponer⁴ ante Dios la propia existencia. Es imposible que yo pueda rezarle a Dios sin encontrarme con mi propia realidad. Al orar debo afrontar y enfrentar mis propias sombras, mi bronca reprimida, mis desilusiones, las heridas que la vida ha ido provocando en mi, mis miedos e insatisfacciones, mi tristeza y soledad. Orar significa exponerme desde la verdad ante Dios. Sólo si me expongo tal cual soy, la oración me proporcionará paz y sosiego interiores. Aquello que pretendo mantener escondido ante Dios, será precisamente lo que eche de menos en mi propia vitalidad. Es imposible experimentar a Dios si sólo pretendo “*exponerle*” la cara piadosa de mi existencia. Si alguno me dice que es incapaz de experimentar a Dios, yo a mi vez le pregunto, –¡y lo hago a boca de

³ El autor juega con la cercanía etimológica y sonora que en alemán, al igual que en castellano, existe entre *sano* y *salvo*, entre *sanación* y *salvación*. (NdT).

⁴ “*Exponer*” quiere traducir fielmente el ‘*hinhalten*’ del alemán, pero hay que entenderlo en el sentido de ponerse ante Dios vulnerable y desnudo, como quien se presenta y expone sin tapujos. “*Hinhalten*” suscita la imagen de: *agarrar la propia persona y teniéndola bien en alto mostrársela tal cual es a Dios*. (NdT)

jarro!: ¿será que te percibes (correctamente) a ti mismo? Es imposible que percibas a Dios si ni siquiera eres capaz de percibirte a ti mismo, si sólo muestras y expones ideas brotadas de tu cerebro. Exponle también tu lado tenebroso, entonces sí que surgirá entre ti y Dios una fluida comunicación.

Si soy capaz de exponerle a Dios todo mi ser, se hará mía la experiencia de que soy amado incondicionalmente por él. Me sabré cobijado y rodeado por la amorosa y salvadora presencia del Señor. Dios no me juzga ni me condena y de esa forma me libera de aquel inapelable tribunal propio que me condena ante ese hipercrítico super-yo que en mí todo lo sopesa. Rezar significa suspender todo juicio e intento de autovaloración, exponiéndole a Dios la propia existencia con confianza de niño. Sólo así podré sentirme libre de los miedos que me atenazan o de la obligación de superar todos mis defectos. Sé que Dios me acepta. Eso me ayuda a amarme y aceptarme. Y al mismo tiempo me hace humilde. Humildad, –en latín *humilitas*–, es el coraje⁵ de aceptar la propia humanidad. Ella, –la humildad–, es la condición para poder llegar a tener una experiencia auténtica de Dios. Es ésta una actitud tan esencial que resulta imprescindible mantenerla a lo largo de todo el camino espiritual. Al experimentar que Dios me ama de un modo total y absoluto me experimentaré libre y sano, a pesar de los sufrimientos que interiormente me desgarran. Dios sostiene lo contradictorio y pacifica lo desgarrador. Si dejo que el amor de Dios embeba mis heridas más íntimas, –en lugar de estar hurgando sin cesar en ellas–, entonces cicatrizarán. Actualmente existe la enfermiza tendencia de manipular las propias heridas con harta agresividad, descubriendo y analizando cada una de ellas. La oración emplea modales mucho más suaves y delicados. Contemplo mis heridas sin provocarles el más mínimo rasguño. Confío en que serán acariciadas por Dios, viéndose así colmadas por ese su amor que todo lo cura. Entonces, a pesar de todas mis heridas, me experimentaré sano y salvo.

2. La experiencia de poseer un manantial interior

Son muchos los que en la actualidad se quejan por sentirse estresados, quemados, agotados. El estrés es, según mi punto de vista, un

⁵ En alemán humildad (= *Demut*) juega con la asonancia y la etimología de coraje (= *Mut*). (NdT).

problema espiritual. Todo pretendemos hacerlo con nuestras solas fuerzas. La oración es el camino que nos lleva hasta nuestro manantial interior. En nosotros brota y borbotea el Espíritu Santo. Si permanezco en contacto con este manantial, si desde allí trabajo, podré fatigarme incansablemente, sin agotarme. Al provenir de Dios, el manantial es inagotable. Muchos se agotan porque trabajan de acuerdo a falsos modelos de vida. Se guían por lemas como: *¡ojalá que haga todo correctamente! ¡Ojalá que no cometa ningún error! ¡Dios quiera que no haya ninguna pelea!* Con esta clase de modelos de vida rápidamente termina uno por sentirse quemado, agotado...

La oración, tal como la entiende, por ejemplo un Evagrio Póntico, nos conduce a un ámbito de quietud interior. Evagrio denomina dicho ámbito: "lugar de Dios" pues Dios mismo mora y vive allí; también lo llama "Jerusalén" ya que es "lugar de paz". En nosotros existe un ámbito, –así nos lo asegura la mística–, en el que reina quietud absoluta y en el que Dios habita. El ruido interior y el exterior, nuestras preocupaciones y problemas, se interponen, cual gruesa muralla de cemento, entre nuestro corazón y ese silencioso ámbito interior. Gracias a la oración horadamos dicha pared hasta llegar al ámbito de quietud interior. Allá en lo íntimo, donde Dios mora en nosotros, los demás humanos no tienen acceso. Allí no pueden darnos alcance ni los juicios ni las condenas, ni los deseos o las expectativas, ni los rechazos o las ofensas de nadie. Ahí estamos sanos y a salvo. A pesar de nuestros miedos experimentaremos, –allí en nuestro núcleo más íntimo–, que estamos sanos y salvos. Dicho núcleo es invulnerable. Las heridas conciernen meramente a nuestras emociones, no a nuestro auténtico ser, no a la imagen interior que Dios posee de nosotros. Orar es el camino hacia ese ámbito interior en el que estamos sanos y a salvo. En la Iglesia de Oriente el método preferido para llegar a esas profundidades del corazón en las que habita Cristo mismo, es el de la "Oración de Jesús" En ese lugar habitan la mansedumbre y la misericordia, el amor y la libertad. Allí, ni siquiera los propios sentimientos de culpa tienen acceso. Nos encontramos allí puros y sin mácula: inmaculados. Así nos lo asegura la Iglesia cada ocho de diciembre, en la fiesta de María Inmaculada, que es figura de aquello que también se realiza y cumple en nosotros, los humanos redimidos por Jesucristo.

3. La transformación de mis heridas

Cada uno de nosotros circula por la vida cargado de heridas. A

todos la vida nos ha ido vulnerando, dejándonos vulnerables. Hoy hay muchos que revuelven y revuelven incansablemente sus heridas. Existe la compulsión, –prácticamente un vicio–, de descubrir todas y cada una de las tempranas heridas de la infancia para luego elaborarlas. En el fondo se trata de esa (falsa) concepción que estima necesario llegar a la perfección para así demostrar(se) las propias capacidades. Pensamos que es indispensable esforzarnos a fondo en eliminar todas las heridas borrando así del mapa todo lo que nos enferma. Este camino conduce a un callejón sin salida. En cristiano el camino consiste, por el contrario, en reconciliarse con las propias heridas. Para Hildegarda de Bingen el arte de la realización humana pasa por la capacidad de transformar en perlas las (propias) heridas. ¿Es posible lograrlo?

La transformación de mis heridas en perlas tiene lugar si empiezo a mirarlas como poseedoras de un valor inmenso. Pues ahí mismo donde más duele, se desarrolla una sensibilidad grande hacia las heridas de los demás. Puedo comprenderlos mejor. Justamente allí donde tengo la herida, ahí entro en contacto con mi propio corazón, con mi ser más auténtico. Abandono la ilusión de ser alguien completo, sano, fuerte y perfecto. Percibo y acepto mi fragilidad. Esto contribuye a mantenerme vivo, humanizándome, haciéndome misericordioso y manso. Allí donde tenga mi herida, tendré igualmente mi tesoro. Es ahí donde entro en contacto con mi ser auténtico y descubro mi vocación. Allí descubro mis dones y talentos. Únicamente el médico enfermo y herido puede y sabe curar. Esa sabiduría ya la conocían los griegos.

La transformación de mis heridas en perlas posee además otro valor suplementario: la valiosísima perla que es necesario buscar en el campo de nuestras vidas es Dios mismo. Para cada uno de nosotros las propias heridas son el lugar de una auténtica experiencia de Dios. ¿Cómo entender esto? Las heridas me llevan a Dios. Tomemos como ejemplo el miedo. Si lo combato jamás dejará de perseguirme. Si por el contrario admito tenerlo y entro en diálogo con él ante Dios, si lo interrogo, preguntándole por el núcleo de mis temores y la verdadera causa de mis miedos, entonces me compenetraré cada vez más profundamente con él. Y una vez llegado al fondo de mis miedos me invadirá una profunda paz. Desde esa hondura experimentaré a Dios como aquel que me acepta a mí junto con mis temores. Yo y mi miedo estamos ambos en manos de Dios.

O, si considero mi sensibilidad y la admito: a pesar de todo el

camino espiritual recorrido sigo tan sensible a la crítica, al rechazo, a no ser tenido en cuenta... Si me reconcilio con ella, entonces mi sensibilidad me conducirá cada vez más hondamente a lo profundo de ese mi herido corazón, que tiene nostalgia de un amor que acepta incondicionalmente. Entonces, llegado a lo hondo de mi corazón herido, vislumbro a Dios como aquel que me protege con su mano paternal y maternal, que acariciándome afectuosamente, me susurra: *estoy contigo. No tienes por qué ser fuerte como tan ardientemente deseas. Está muy bien que seas tal cual eres. Así, y no de otra forma, eres valioso para mí. ¡Te amo, así como eres!*

O, consideremos la depresión, que afecta actualmente a tantísimas personas. Muchos ven en ella una enfermedad de la que es necesario liberarse lo más rápidamente posible. Combaten sus sentimientos depresivos. Pero con eso se obstruyen el camino que lleva a su interior y que conduce hacia Dios. No está en nuestras manos elegir tener o no predisposiciones para la depresión, Pero si soy depresivo mi camino hacia Dios no consiste en hacer caso omiso de ella, sino en convertirla en camino que me conduce hasta Dios. La depresión le roba a mi ego la falsa ilusión de poseer un humor siempre parejo, de que veo siempre lo positivo, de que tengo mi vida en mis manos. Tengo una herida, mi talón de Aquiles. No tengo por qué ocultarla o aislarla. Ella es justamente la rendija por la que Dios se escurrirá hacia mi. Precisamente allí puedo tener experiencia de Dios. Y si a través de mis heridas logro unirme a Dios, entonces la experiencia de mi unificación se transforma simultáneamente en experiencia de salud salvadora. Pues ser y experimentarse uno⁶ es ya saberse y estar sano y salvo. La verdadera salud del ser humano pasa para mi persona a través de mi experiencia de Dios. No podemos exigir dicha experiencia. Sólo podemos prepararnos para ella. Pero Dios vuelve una y otra vez a mostrarse sorpresiva y sorprendentemente. Simplemente debemos contar y confiar en que Dios se nos mostrará por mucho que tengamos que sufrirnos a nosotros y nuestra situación. Si experimentamos a Dios somos uno (y estamos unificados). Sin embargo al instante siguiente volveremos a experimentar la lejanía de Dios. Volveremos entonces a sentirnos desgarrados Debemos soportar vivir en tensión permanente: entre cercanía y lejanía de Dios, entre estar sanos y sabernos enfermos, entre estar en la luz

⁶ No es posible traducir adecuadamente el alemán que en una única palabra implica simultáneamente el saber que “uno” es “uno-mismo” y el saberse unificado consigo mismo y con Dios (NdT).

y en las tinieblas, entre sabernos fuertes y débiles, entre vaciedad y plenitud de amor.

4. *Rituales que sanan*

La tradición cristiana no sólo nos ha transmitido caminos que curan nuestras heridas, sino también caminos que ayudan a vivir saludablemente. La vida espiritual consistió desde siempre en el arte de llevar una vida saludable. Una parte esencial de esta “*dietética*”⁷ espiritual la constituyen los “*rituales*” que sanan. Los rituales nos permiten descubrir un cielo diáfano allí, en ese nuestro plafón cotidiano que tantísimas veces se nos tiñe de gris. Ellos nos proporcionan la certeza, en medio de dudas angustiosas respecto a nosotros y a nuestra existencia, de que, al fin y al cabo, la vida resultará exitosa. Los rituales ritman lo concreto de nuestras vidas con realidades sólidas y concretas: tomo una vela y la enciendo; al despertarme hago un gesto que me pone en presencia de Dios; tomo la cruz en mis manos y me aferro a ella. Veamos cómo Jacob unge esa piedra sobre la que durmió, soñando con la escala que llega hasta el cielo. La trata con exquisita delicadeza, cuidado y ternura. La dureza basta y simple de la piedra se le convierte en señal del tierno amor de Dios que lo rodea. Jacob convierte la piedra en memorial, en recuerdo. Los rituales nos recuerdan que en medio de nuestra vida cotidiana Dios está en medio nuestro acompañándonos. Con el ritual Dios viene a nuestro interior. Gracias a él hacemos memoria de su saludable y salvadora cercanía. Ella penetra hasta lo hondo.

Los rituales nos ordenan la vida. Precisamente allí donde el alma se halla privada de estructura, por ejemplo en casos límite⁸ en los que la persona está interiormente desgarrada, los rituales despliegan toda su virtud curativa. Ellos ponen el alma en orden. Proporcionan sostén y firmeza a las personas depresivas. Los rituales permiten caer en la cuenta de que estoy vivo y de que vale la pena vivir, pues la existencia es toda una fiesta: ¡la fiesta de mi unificación en Dios! Los rituales (de)muestran que mi vida es valiosa y está llena de sentido. Para mi es un ritual importante, al levantarme, elevar los brazos hacia el cielo: dicho gesto me da la

⁷ Dietética = el arte de llevar una vida sana.

⁸ Personalidades *bordline* en el original (NdT).

certeza de que ese día no (de)pende de mis logros. No se define por ajustarse a mis planes, sino por el deseo de que hoy el cielo se abra sobre las personas con los que me encontraré. Vale la pena vivir este día. Deseo dejar profundamente grabada mi huella más personal en este mundo. Sólo si mi vida se llena de sentido podré estar sano y ser salvo.

5. Liturgia y año litúrgico

En cada liturgia podemos experimentar cómo se sanan nuestras heridas. Al estar juntos rezando, cantando o en silencio nos ayudamos mutuamente a intuir y sentir la presencia de Dios. La sanadora presencia de Dios nos rodea y envuelve. Es un ámbito de sanación en el que nuestro corazón podrá hallar paz y sosiego. Sobre todo en la celebración eucarística podemos experimentar que Jesucristo sana nuestras heridas. En la comunión Jesús nos toca de la misma manera como hace dos mil años tocaba los enfermos. Si paralizado por el miedo me acerco a él en la comunión me dice: *levántate, toma tu camilla y vete a tu casa*. Si al igual que la hemorroisa me le avecino quemado, agotado, vacío y desesperado porque nadie me muestra la cercanía que tanto ansío, entonces tocándome me dice: *Es bueno que haya personas como tú. Vete en paz Estás sanado y eres amado. Acepta el amor que fluye hacia ti, el mío, pero también el de tus hermanos y hermanas*.

C. G. Jung considera el año litúrgico un sistema terapéutico. Un camino de sanación, un camino que nos permite atravesar tanto los valles más tenebrosos como las más altas cumbres de nuestra humanidad, con la plena certeza de que Cristo va haciendo camino con nosotros. En las fiestas del año litúrgico le presentamos a Jesús todas nuestras heridas para que las vaya curando. En el Adviento, por ejemplo, podemos experimentar la fuerza sanadora del año litúrgico. Adviento es el tiempo que nos permite transformar nuestras dependencias en nostalgia⁹. Mucha gente tiene actualmente dependencias, vicios, no sólo respecto a drogas o alcohol, sino el vicio del juego, la aplauso-dependencia, la trabajo-dependencia, la impostergable necesidad de compañía y de entablar (nuevas) relaciones, el hambre imperiosa de convertirse en don-doña éxito. Las dependencias-vicio son siempre indicio y señal de anhelos y nostalgias

⁹ ¡Juego de palabras imposible de traducir ya que en alemán *vicio, dependencia* se dice *Sucht* y *nostalgia* es *Selnsucht!* (NdT).

soterradas y reprimidas. El tiempo de Adviento quiere permitirnos entrar en contacto con nuestras nostalgias. El anhelo, la nostalgia, es lo más valioso que el ser humano lleva en sí. Es el anzuelo que Dios arrojó en nuestros corazones para que recordemos que sólo en él nuestro inquieto corazón halla sosiego. La nostalgia introduce en nuestras vidas algo que sobrepasa este mundo, y sobre lo cual, por esto mismo, el mundo no tiene poder. La nostalgia hace santo al ser humano. Para la persona que está y permanece en contacto con su propia nostalgia, sus problemas, enfermedades y heridas se hacen relativos. Más aún: percibe que los sufrimientos que lo agobian espolean todavía más su nostalgia de Dios. ¡En su nostalgia llega a tocar a Dios! La nostalgia es la huella de Dios. Huella que él puso en nuestros corazones. Cuando nos duele nuestra nostalgia nos duele Dios¹⁰ Es entonces cuando experimentamos la presencia de Dios en medio del helado y tenebroso frío de este mundo.

En Navidad festejamos nuestro propio comienzo. Cristo nace en nosotros. Gracias a la celebración del nacimiento de Cristo podemos entrar en contacto con el niño divino en nosotros, con esa imagen pura e inmaculada que Dios se ha hecho de nosotros. Navidad proclama: no estás fatalmente encadenado por tu pasado, por el recuento de tus heridas, ni eres el resumen de tus fracasos ni de los sucesivos quebrantos sufridos en tu vida. Dios mismo festeja con nosotros un nuevo comienzo: el mismo Dios nace en nosotros. Y al nacer Dios en nosotros todo cambia y se transforma en bien y en bueno: el pesebre se hace luminoso, la pobreza es un tesoro, el abandonado se ve estrechado en un fuerte abrazo, el herido es sanado.

Benediktinerabtei

D -97359 Münsterschwarzach Abtei

Alemania

¹⁰ La palabra *spüren* puede traducirse por *sentir* y por *doler*. Pero queda más clara la paradoja al traducir: *que cuando nos duele nuestra nostalgia nos "duele" Dios*, que decir: *que cuando sentimos nuestra nostalgia, sentimos a Dios* (NdT)