

ESTHER DE WAAL

INVITACIÓN AL ASOMBRO

El arte de la mirada espiritual

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA

2007

Dedicado a Ben, Matthew y Anna

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín

Tradujo Francisco J. Molina

sobre el original inglés *Lost in Wonder: Rediscovering the Spiritual Art of Attentiveness*

© Canterbury Press, Norwich 2003

© Ediciones Sígueme S.A.U., 2007

C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España

Tlf.: (34) 923 218 203 - Fax: (34) 923 270 563

e-mail: ediciones@sigueme.es

www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1639-3

Depósito legal: S. 1228-2007

Impreso en España / Unión Europea

Imprime: Gráficas Varona S.A.

Polígono El Montalvo, Salamanca 2007

CONTENIDO

1. EL PUNTO DE PARTIDA	9
El esquema del retiro	24
Pasajes para la lectura y la oración	26
Oraciones y reflexiones	28
2. VER CON EL OJO INTERIOR	33
Oraciones y reflexiones	46
3. SILENCIO	49
Oraciones y reflexiones	63
4. ATENCIÓN	67
Caminar conscientemente	79
Oraciones y reflexiones	83
5. CAMBIO	87
Oraciones y reflexiones	106
6. TINIEBLA Y LUZ	111
Oraciones y reflexiones	131
7. MISTERIO	135
Oraciones y reflexiones	153
8. DON	157
Oraciones y reflexiones	169
9. EPÍLOGO	173
<i>«Padres y amigos». Breves perfiles biográficos</i>	<i>179</i>
<i>Agradecimientos y fuentes</i>	<i>185</i>

EL PUNTO DE PARTIDA

Dedicar un tiempo a estar solo; tiempo que intento reservarme conscientemente como algo positivo y creativo, tiempo que no es un lujo sino algo esencial. Conseguir un espacio para mí; algo que parece muy sencillo y hasta cierto punto lo es, pero que resulta sorprendentemente difícil de lograr cuando no se cuenta con algún tipo de ayuda externa. Ambos son los propósitos que me han guiado a la hora de redactar las páginas que siguen. Y aunque hayan sido escritas en primer lugar pensando en mí y en mis propias necesidades, confío en que también puedan resultarles útiles a muchos otros, al menos como orientación, ayuda y estímulo. En todo caso, no pretenden ser un camino único, pues el camino depende por completo de cada individuo y de Dios.

Los breves textos que componen esta obra pueden leerse cada jornada a modo de guía para hacer un retiro en casa —de hecho, esta ha sido una de mis intenciones iniciales—. Sin embargo, el libro puede ser usado de muy distintas formas. Incluso, si no se tienen en cuenta las sugerencias prácticas, puede ser perfectamente leído de seguido. En cualquier caso, su objetivo último permanece: despertarnos del letargo y de la dejadez para adoptar una actitud más integral y profunda respecto del mundo que nos rodea y de la presencia de Dios en él.

Cuando no somos capaces de encontrar un tiempo para retirarnos, para concedernos un respiro o un descanso, corremos el riesgo de no estar plenamente vivos o de no disfrutar de la

totalidad de la vida para la que fuimos creados. Las causas son múltiples. En la actualidad muchas personas parecen estar más ocupadas y sufrir un mayor estrés que nunca. Otros, sin embargo, se encuentran justamente en la situación contraria sin tener nada que hacer. Me refiero a aquellos cuyas vidas están vacías, sin sentido ni dirección, y para quienes el peligro consiste en abandonarse a una cierta apatía o incluso a una serena desesperación. En ambos casos, y dicho con palabras de Wordsworth, existe la posibilidad de que nos convirtamos en «cortos de vista» —o como originalmente escribió, «cortos de alma»—, de que hayamos permitido que nuestro ojo interior y los dones de la atención y la conciencia que hemos recibido se hayan debilitado. Necesitamos escuchar una vez más el sencillísimo mandato de Jesús: «Venid y *veréis*». Supongo que todos sabemos muy bien cuán fácilmente, y a menudo cuán imperceptiblemente, las lentes a través de las cuales percibimos el mundo pueden volverse opacas y romas en su perspectiva. Necesitamos tomarnos un tiempo para ajustar nuestros cristales, reenfoarlos y preguntarnos si no portamos en definitiva una lente que está deformando la realidad. En este sentido, espero que el presente libro proporcione a cada uno la motivación suficiente para reservar un tiempo con el fin de aclarar y oxigenar el ojo interior con el que contempla el mundo. También me gustaría que ayudara a reflexionar acerca de la necesidad de pedir el equilibrio entre mirar a nuestro interior buscando el propio interés y mirar al exterior, más allá de nosotros mismos, siendo conscientes del mundo que nos rodea.

¿Estrés o vaciedad? ¿Actividad incesante o hastío? Aunque en nuestro tiempo ambas realidades son igualmente conocidas, me parece que es el tema del estrés el que acapara la mayor parte de la atención. Se trata de un asunto que fascina casi a diario a los medios, de modo que resulta prácticamente imposible abrir una revista sin descubrir algún comentario sobre el aumento del estrés en el mundo actual. Al acelerarse el ritmo de vida nos enfrentamos a presiones en muchos niveles: comunicaciones cada vez más veloces exigen respuestas instantáneas,

la cultura de la información amenaza con saturarnos, la hábil publicidad intenta insidiosamente obligarnos o seducirnos para que adquiramos ciertas marcas... Y siempre con el rumor de fondo, el mensaje continuo de que debemos ganar más y comprar más. Estamos rodeados de ruido, un constante martilleo de sonidos, amenazas de contaminación, desastres naturales y crisis internacionales por todas partes. Incluso a menudo la iglesia a la que pertenecemos, en vez de proporcionarnos un espacio para el silencio, nos exige que formemos parte de comités, que nos unamos a determinados grupos o que participemos en sus múltiples y maravillosas actividades. Cada uno de nosotros podría elaborar una extensa lista de las diversas formas de presión que percibimos en nuestra vida. Pero hay más; el mundo consumista nos ofrece también las soluciones: el gimnasio, el ejercicio, el centro de adelgazamiento, amén de una plétora de libros simples que nos aconsejan todo tipo de técnicas para evitar el estrés y para conseguir la calma y la plenitud ansiadas.

En distinta situación se encuentran aquellos cuya vida está amenazada por el hecho de disponer de mucho tiempo. Esto que muchos de nosotros anhelamos cuando nuestro trabajo o nuestra vida familiar nos resultan demasiado exigentes y agobiantes, y cuando la idea de gozar de soledad y de un espacio para sí parecen un ideal inalcanzable, otros lo experimentan como vacío o desolación. Por supuesto, existe una forma positiva y otra negativa de vacío, aunque con frecuencia la soledad acaba con la energía que se precisa para hacer una opción entre el vacío que es abierto y el vacío que es cerrado por centrarse únicamente en uno mismo. La soledad y la pérdida pueden adoptar muchas formas: la intemperancia, el luto, el exilio, la enfermedad, la ruina económica, la traición... A menudo subyace el peligro de no volcarse hacia el exterior porque la tentación de caer en el vacío interior parece algo que requiere muchos menos esfuerzos.

Sea como fuere, en cualquier situación está siempre presente el riesgo de despilfarrar la oportunidad que Dios nos da de vivir una vida en plenitud. Al anhelar la abundancia de la vida me aterra pensar que pueda estar derrochando el más valioso

de los dones divinos, la oportunidad de vivir en plenitud y libertad. Con todo, si soy capaz de pararme a contemplar mi vida para meditar y orar sobre ella, se producirá casi inevitablemente un mayor conocimiento de Dios y también de mí mismo.

Por otra parte, en la medida en que cambio, también se irá transformando mi relación con Dios. Y puesto que ello ocurre con todas las relaciones –también conmigo mismo, pues yo soy mi mejor y más íntimo amigo– debo alimentar adecuadamente esta relación. Y a menos que se produzca una continua renovación de toda relación, quizá incluso una nueva forja, existe un peligro muy real de que pierda su dinamismo. Así, toda relación jamás deberá dejar de lado el componente de misterio –la recuperación del misterio es uno de los temas fundamentales que trato de explorar en mi libro– ni tampoco la atención –otro de los temas que abordaré–, que generalmente remite al mundo material que nos rodea y juega un papel esencial a la hora de mantener viva una relación.



En los últimos años hemos asistido a un incremento tanto de la oferta como de la asistencia a retiros. Existen muchos centros de espiritualidad y comunidades monásticas que ofrecen la oportunidad de disponer de un lugar tranquilo durante un periodo variable de tiempo. Los tipos de alojamiento son muy variados: desde un simple eremitorio hasta una cómoda habitación de una casa bien amueblada, pasando por una caravana o una cabaña de madera en el bosque. Sin embargo, para muchos de nosotros un tiempo de retiro lejos de casa sigue siendo un lujo, ya sea por razones económicas o materiales, por los compromisos con el trabajo y la familia, o debido a las diferentes circunstancias personales.

Pensando en estos últimos, he escrito el presente libro, aunque deseo insistir nuevamente en que espero que resulte de interés para todos aquellos que muestran alguna inquietud espiritual. No obstante, tengo especialmente presentes a las personas

que están atareadas en miles de cosas, tanto en su casa como en el trabajo, a quienes se encuentran enfermos sin poder moverse de su cama o se hallan confinados en su habitación, así como a aquellos que viven solos.

Proponer como punto de partida un ambiente que nos resulte familiar, tal vez incluso vulgar, corriente y poco estimulante, para desde ahí lanzarnos a explorar una realidad más profunda, tanto en nuestro interior como en nuestro entorno, puede parecer una idea descabellada. Mas creo que merece la pena embarcarse en la aventura.

Soy consciente de que busco un tiempo para respirar profundamente, descansar y renovarme. Y sin embargo, quiero empezar este camino sin ningún objetivo preconcebido. Puede que no todo tome forma inmediatamente; puede que al final siga habiendo preguntas sin respuesta y queden trazos sueltos que no parecen formar parte de cuadro alguno. No hay problema. Iniciar algo con las manos, la mente y el corazón bien dispuestos, pero sobre todo estando abiertos al misterio, resulta arriesgado y a contracorriente de la cultura establecida. Viene a mi memoria la imagen de los *peregrini* celtas, que partían a bordo de sus pequeñas y frágiles embarcaciones en la dirección en que el viento del Espíritu les condujese. La meta de su viaje: descubrir «el lugar de su resurrección», una expresión que remite al yo verdadero, al yo resucitado, un destino arcano que sólo puede conocer cada persona y Dios.



En ningún caso hemos de olvidar que somos personas compuestas de cuerpo, mente y espíritu, dotadas de cinco sentidos y llamadas a llegar a Dios con todo nuestro ser. Probablemente nos resulta familiar esta frase de Ireneo de Lyón: «La gloria de Dios es que el hombre viva». Cuando Thomas Merton instruía a los novicios del monasterio trapense de Getsemaní, en Kentucky, insistía en esto mismo, repitiéndoles una y otra vez que Dios busca el ser completo, la plenitud de nuestros sentidos, no

la mutilación del yo. Recientemente me ha llamado la atención leer, a modo de queja y sin esperanza alguna, que estamos imposibilitados para «la agudeza del ser»¹. Podría resultar útil reflexionar sobre ello y convertirlo en eje transversal con vistas a garantizar durante este tiempo de retiro la necesaria atención a cada uno de los elementos que nos constituyen. No en vano, una de las preguntas más sencillas y obvias que me puedo plantear se refiere a la manera que tengo de comer. ¿Lo hago deprisa, sin fijarme en lo que como y sin mostrar aprecio alguno por los alimentos? Curiosamente, Donald Nicholl aprendió esto de Thich Nath Hanh. Al observar este último con qué velocidad Donald separaba los gajos de una naranja, engullendo el siguiente antes de acabar con el que tenía en la boca, no pudo por menos de preguntarle si verdaderamente creía que se había comido aquella naranja².

Quiero que este tiempo de retiro me ofrezca la posibilidad de recuperar un estilo de vida más equilibrado, más armónico conmigo mismo, más libre y satisfactorio. A la vez deseo poder detenerme un momento a considerar si estoy encerrado y constreñido, no tan libre y lleno de vida como podría. Los salmos expresan esta realidad de diversas maneras: me encuentro atrapado en una red, atascado en el lodo; debo huir como un pájaro, saltar un muro, liberarme como un atleta en la carrera.



¿Me siento plenamente vivo en todos los sentidos? ¿Con los ojos abiertos y los oídos atentos? No otra sino ésta es la pregunta que san Benito plantea a sus discípulos en el prólogo de su Regla. Cuestión que, sin duda, sigue siendo un interrogante para todos nosotros.

1. R. Harper, *On Presence, Variations and Reflections*, Philadelphia 1991, 93s.

2. Leí esta anécdota por vez primera en D. Nicholl, *Holiness*, London 1981. Y aunque me olvidó de ella a menudo, se trata de una reflexión que he agradecido mucho y que recuerdo como una buena orientación sobre la forma de tratar la comida.

Levantémonos, pues, finalmente con el estímulo y las palabras de la Escritura: «Ya es hora de despertarnos del sueño», y con los ojos abiertos a la luz divina, escuchemos atónitos la voz divina que diariamente nos advierte a gritos diciendo: «Si escucháis hoy su voz, no endurezcáis vuestro corazón»³.

El original latino tiene una intensidad que se pierde en la traducción: «apertis oculis... attonitis auribus». Las imágenes bíblicas siempre se esconden bajo la superficie del texto de la Regla, y al estar san Benito empapado de la Escritura dota a sus palabras de gran profundidad. Así, este pasaje recuerda la escena de la transfiguración, donde los adormilados discípulos se asombran del brillo radiante de la luz de Cristo y sus oídos quedan atónitos ante un sonido como el trueno. Hace referencia a la luz divina, una luz que no sólo nos muestra el camino hacia Dios, sino que nos asemeja a Él, modelándonos a su imagen.

Esta luz de la transfiguración subraya otro de los rasgos característicos del fresco que dibuja este libro. Se trata de algo absolutamente misterioso y fascinante, pero al mismo tiempo completamente accesible. Una monja de Stanbrook (comunidad que sigue la Regla de san Benito) ofrece un testimonio de ello con las siguientes palabras:

No tenemos una gran teoría o un sistema perfecto. Simplemente abrimos nuestros ojos cada día a la luz que proviene de Dios y confiamos en que dicha luz transforme nuestra manera de ver⁴.

Viviendo la vida como ella lo hace, comprobamos que no hay fronteras entre lo sagrado y lo secular, pues la Regla de san Benito manifiesta la dignidad y el valor tanto de las personas como de las cosas, a la vez que ofrece a nuestra vida cotidiana una especie de fascinación en presencia de lo sagrado.



3. Benito de Nursia, *Regla de los monjes*, Salamanca 2006, 13.

4. Cf. C. Wybourne, *Seeing by the light that comes from God: Benedictines 51/2* (Winter 1998) 26-31.