

Permaneced unidos a mí como yo estoy unido a vosotros.

*“Hasta que el alma no haya adquirido **la ebriedad de la fe en Dios**, acogiendo con gozo exultante **la capacidad de percibir su fuerza poderosa**, no estará curada de verdad la enfermedad de los sentidos ni será posible tener con fuerza bajo los pies **la materia visible**, que **hace de barrera a lo interior y no permite percibirlo**”*

Isaac de Ninive, Discursos I, 1, 4.

Cuando leemos el *Cantico espiritual* de San Juan de la Cruz, la belleza de las imágenes de su poesía y el aliento que respiran sus versos nos emocionan, compartimos, en nuestra medida y a nuestra manera, ese mismo anhelo. Pero a veces, aunque nos identifiquemos con las primeras canciones, a medida que avanzamos en ese proceso de Amor, nos parece que ese camino hacia la unión con Dios es demasiado para nosotros. Así por ejemplo al leer ya el cántico 22 *“Entrado se ha la esposa en el ameno huerto deseado, y a su sabor reposa, el cuello reclinado sobre los dulces brazos del Amado”* y las canciones que siguen..., podemos pensar que esas experiencias son sólo para los grandes místicos.

En realidad, si miramos las cosas con sencillez y humildad, escuchando la Palabra de Cristo en el Evangelio, **esta unión íntima con Dios es para todos**. Leyendo la Sagrada Escritura despacio se despierta nuestro asombro: muchos pasajes hacen referencia a esta íntima unión; es más, éste es el deseo de Dios para con nosotros. Por ejemplo, en el capítulo 15 del Evangelio de Juan, Jesús nos dice: *“Permaneced unidos a mí como yo estoy unidos a vosotros”*. Si te detienes en sus palabras, te estremece comprender que en efecto Él ya está unido a nosotros, a tí, a mí. La llamada es a que despertemos y respondamos a esa unión.

Vuelvo a leer *“Permaneced en mí, como yo en vosotros”*. (Jn 15,4) y sin prisa dejo resonar sus palabras en mi interior, porque al leerlas, al escucharlas, algo me ha impactado y me ha hecho detenerme: *“como yo estoy en vosotros”*. El sentimiento de sorpresa, de estupor va dejando paso a la admiración, a la maravilla: ¡Cristo está en mí! Entonces, tomo conciencia de que, en efecto, mi vida no puede estar separada de la Vida, mi pequeño ser no puede estar separado del Ser, mi consciencia no puede estar separada de la Conciencia... Vida, Ser, Consciencia, son distintos modos de intentar nombrar lo innombrable, de nombrar a YHWH, de nombrar a YESUA, el Cristo Vivo. Esto no son ideas, no es una abstracción, es una experiencia honda que todos podemos tener cuando nos recogernos en nuestro interior.

Pero muchas veces, también es cierto que **no experimentamos esta unión**. Momentos en los que perdemos esa conciencia de relación, de estar religados al Ser. En esos momentos estamos implemente atrapados en nosotros mismos, encerrados en nuestro pequeño ser, en nuestro pequeño yo, en nuestra pequeña vida, olvidando la Vida que es y la Vida que somos. Y esto nos acontece sencillamente porque estamos distraídos, porque estamos fuera de nosotros mismos, porque de algún modo seguimos huyendo del Amor. De hecho, en el mismo capítulo 15 del Evangelio de Juan, nos dice Jesús, **“Quien no permanece en mí es arrojado fuera y se seca”**. Y así es. Cuando no nos abrimos y acogemos amorosamente su Presencia, vivimos en la pura exterioridad, vivimos fuera de nosotros mismos.

Y podemos ver como esto acontece también incluso en los momentos de oración, de meditación. Pues la meditación, creo que todos lo hemos podido constatar, no es siempre un remanso de paz y armonía. El silencio también puede producir un sordo dolor, un vacío incomprensible. Por eso, curiosamente, la quietud pone en movimiento muchas cosas en nuestro interior, quizá para intentar llenar ese vacío o huir de él. En realidad, es algo muy frecuente que, durante la oración, o la práctica contemplativa, aunque en principio estemos con una buena disposición, en algún momento se empiecen a generar resistencias interiores, de las que no somos siempre conscientes, y que provienen muchas veces de una especie de temor indefinido, una especie de inquietud interna que busca ser calmada y muchas veces provoca la huida. Es como atravesar un desierto, enfrentarse a un gran vacío, es difícil soportar ese vacío sin nombre. Sólo cuando Dios nos da su gracia nos podemos adentrar en él. Es paradójico, al mismo tiempo que el Amor nos llama, nos alejamos de él por una especie de miedo a sufrir. ¿Cómo entender esto?

El Evangelio tiene una sencillez y profundidad asombrosa. Pero hay que tomarse tiempo para aprender a navegar por los profundos Misterios que encierran sus palabras. Todo ya está dicho en él. No haría falta nada más. “Una Palabra habló el Padre que es su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio y en silencio ha de ser oída del alma”. Pero a veces no tenemos oídos para oír, nuestros oídos están como embotados por los ruidos del mundo y los de nuestro reactivo yo de superficie.

Por otra parte, San Pablo nos alerta de no complicarnos con discursos extraños. Es cierto, pero a veces necesitamos aclaraciones previas sobre nuestro funcionamiento psicológico y emocional para poder desenmarañar un poco el terreno para la escucha de la Palabra y el silencio. Y en este sentido podemos recordar muy brevemente, a grandes trazos, cómo es nuestra estructura psico-espiritual, tal como la expone Francisco Jalics y otros muchos, con la intención de poner un poco de luz en algunos aspectos para poder después abrirnos mejor a la Palabra, a la oración, a la meditación, a la contemplación, a la vida nueva a la que estamos llamados para ser lo que realmente somos.

Desde la cosmovisión cristiana, el ser humano hecho a imagen y semejanza de Dios, es comprendido como una unidad de cuerpo, alma y espíritu. Pero además en la estructura de nuestra psicoespiritualidad se suelen distinguir tres estratos: el núcleo luminoso, el estrato sombrío y la envoltura exterior. Y esto es algo que podemos experimentar desde el recogimiento en nuestra interioridad, desde una actitud contemplativa. Así, abriéndonos a la Presencia de Dios en nuestras vidas, poco a poco se nos va dando al mismo tiempo algo de luz sobre quienes somos. Vamos descubriendo cómo hay en nosotros mucho más de lo creíamos: muros defensivos, zonas de sombras, zonas luminosas y un misterio hondo.

En la contemplación, en el vaciarse del ruido exterior, nos recogemos con la disposición de abrirnos al Espíritu Santo con el corazón desnudo y de poder escuchar el soplo interior. Desde ahí podemos intuir el espíritu que somos, ese núcleo profundo, sano, luminoso, que es nuestra esencia. Ese fondo sin fondo, esa conciencia que no tiene límites, donde experimentamos la presencia de Dios que nos habita, ese Misterio tan grande. Y ahí es hacia donde nos orientamos en la contemplación, hacia donde queremos adentrarnos. Pero hay cosas que nos lo impiden, porque todo ese centro luminoso está, como si dijéramos rodeado por una capa de sombras. ¿Qué son esas sombras? Esas sombras son todo lo que nos aleja de Dios, todo lo que en nuestra vida nos ha ido separando de un modo u otro de Dios y de los hombres: circunstancias, comportamientos, actitudes, nuestros y de los demás porque somos seres relacionales. Este lado oscuro se nos manifiesta en forma de sentimientos negativos como por ejemplo inseguridad, culpa, insatisfacción, desilusión, vacío. Toda esa parte sombría no nos agrada, nos incomoda, nos angustia. Entonces, alrededor de ella construimos un muro defensivo aún más duro, más consistente. Son todos nuestros mecanismos de defensa que enseguida se ponen en alerta para evitar que surjan esas sombras que nos inquietan. Por ello, nos hemos acostumbrado a vivir en la superficie de nuestro ser.

Cuando nos disponemos para la oración, para la contemplación, buscando esa unión con el Dios que nos habita en el núcleo sano de nuestro ser, entonces al disponernos con una actitud de recogimiento, de apertura y entrega, se empieza a resquebrajar el muro de nuestras defensas y pueden empezar a surgir las sombras, las inquietudes, las resistencias. Y ahí, la primera tentación es volver al pensamiento y a la acción. Empezamos a preguntarnos de dónde proceden esos aspectos sombríos, por qué están allí y cómo podemos suprimirlos. Esta es una primera forma de huida que tenemos que evitar: no tenemos que entrar en el análisis discursivo de todo eso que viene. Simplemente hay que tener la fortaleza y serenidad de percibirlo, contemplarlo, sin detenernos mucho en ello, porque el pensar, el analizar, nos saca de lo contemplativo y nos lleva fuera de la envoltura, de nuevo a la exterioridad. Se trata de **permanecer** en la hondura de nuestro ser. Si queremos adentrarnos en la contemplación ¿qué podemos hacer con todo eso, además de contemplarlo?

El dolor de la oscuridad solo se puede soportar con **la Presencia del Amor**. Desde ahí permanecemos, confiando, amando y aceptando. **Confiando** en Su

amor que nos conoce y nos ama. **Amando** en respuesta a su amor, pues Él nos amó primero. Y **aceptando** todo lo que nos ha ocurrido, todo lo que somos, porque él nos acepta tal como somos. Así, en una acogida desprendida, suavemente se nos van abriendo las puertas de nuestro abismo interior.

Este amor, esta confianza y esta aceptación, nos abren a veces a una compunción que nos inunda el corazón, con suaves lágrimas interiores de amor y dolor. Desde ahí, el abrazo de infinita misericordia de Dios va operando nuestra transformación. Y curiosamente, **permaneciendo unidos a Él**, aprendemos a amar de un modo nuevo. Es algo que pasa poco a poco, es algo muy sutil. Pero en la vida luego nos vamos redescubriendo de una forma nueva. Ahora si estas en tu centro, permaneces en Cristo y Cristo en ti. Por eso esa transformación es real, es constatable para ti mismo y para los demás. Y así, como ya el mismo San Pablo constató, cuando nos vamos vaciando de nosotros mismos podemos empezar a reconocer al Dios que nos habita

Si la fe mueve montañas, ¿cómo no va a mover todas nuestras resistencias interiores, como vamos a seguir pensando que la unión con Él es solo para algunos, o para la otra vida, o para algunos momentos privilegiados?

Señor aumenta nuestra fe, que esa “noticia oscura y amorosa” que es la fe, arranque el velo de nuestros ojos para saber que Tú ya estás en nosotros y que eres Tú quien nos llamas a todos a permanecer en Ti, para tener Vida en abundancia, no una vida superficial, sino Vida en la profundidad de tu Misterio, que nos abre a una Vida resucitada.

En la esperanza de la realización plena, nos rendimos a Tu Amor y nos cesamos al menos de **permanecemos como podemos**, sostenidos por tu gracia y conscientes, quizá demasiado conscientes, de nuestra limitación.

Pilar de Mambré