

# BÚSQUEDA DE INTERIORIDAD

Javier Melloni Facultad de Teología de Cataluña (Misión Joven nº 369)

## SÍNTESIS DEL ARTÍCULO

Entre las muchas y complejas causas de la actual búsqueda de interioridad, el artículo se fija especialmente en: crisis de los modelos religiosos tradicionales, ritmo acelerado y frenético de nuestra sociedad, reconversión del deseo. En el fondo está la sed de trascendencia, cuya búsqueda se emprende desde distintos vehículos. Desde esta perspectiva, de manera pedagógica, señala algunos de estos vehículos para iniciar el camino: educación de los sentidos, tiempos y espacios sagrados, métodos de silenciamiento, capacidad de ritualización.

En medio de una vida trepidante y con muchas ocasiones para dejarse llevar por la dispersión o por la banalidad, también estamos asistiendo a una búsqueda espiritual y de interioridad por parte de no pocos de nuestros contemporáneos. Entiendo por interioridad ese espacio que se abre entre nosotros y las cosas, entre nosotros y las personas, entre nosotros y nuestras imágenes de Dios, que permite redimensionar la calidad de nuestra existencia y que tiene que ver con la atención, la capacidad de contención y de vivir en el presente, con serenidad, sin avidez, en actitud de receptividad, agradecimiento y ofrenda. Quisiera dejar claro desde el comienzo que interioridad no se opone a exterioridad, sino a superficialidad y dispersión. La interioridad es la otra cara de la exterioridad, aquella que le da su sabor y su profundidad.

A comienzos del siglo pasado, Miguel de Unamuno respondía con estas palabras a un joven que le había escrito pidiéndole consejo:

“Me dices en tu carta que si hasta ahora tu divisa ha sido: ¡Adelante!, a partir de ahora será: ¡Arriba! Deja eso de delante y atrás, de arriba y abajo; deja de jugar a progresismos y carquismos; déjalo a los progresistas y a los retrógrados, a los ascendentes y descendentes, que se mueven tan sólo en el espacio exterior, y busca el otro, tu ámbito interior, el de tu alma. Lucha por meter en ella el universo entero, que es la mejor manera de derramarte en él (...). En vez de decir: ¡Adelante! o ¡Arriba!, di: ¡Adentro! Reconcéntrate para irradiar. Déjate llenar para que reboses luego, conservando el manantial. Recógete en ti mismo para mejor darte a los demás, todo entero e indiviso. “Doy cuanto tengo”, dice el generoso. “Doy cuanto soy”, dice el héroe. “Me doy a mí mismo”, dice el santo; di tú con él al darte: “Doy conmigo el universo entero”. Para ello tienes que hacerte universo, buscando dentro de ti. ¡Adentro!”.

Estas palabras son de una acuciante actualidad. Tres son las causas que pueden explicar las razones de esta búsqueda entre nuestros contemporáneos, rasgos que no voy a presentar por orden de importancia sino en simultaneidad, porque los procesos que vivimos son muy complejos y están compuestos por muchos elementos a la vez.

### 1. Tres rasgos de la situación actual

En primer lugar, convenimos en constatar que nos hallamos ante una crisis generalizada de los modelos religiosos tradicionales. No sólo de los religiosos, sino que también han caído las ideologías. Se han disuelto los contenidos, las creencias concretas que ordenaban todo un imaginario de sentido, pero no ha desaparecido el Horizonte hacia el cual apuntaban. Después de la polvareda provocada por tal derrumbe, ese anhelo de trascendencia y del espíritu vuelve a apuntar a lo lejos como una llamada, y este reclamo de la Lejanía es lo que se convierte en búsqueda de interioridad. De aquí las palabras proféticas de Unamuno: "Deja de jugar a progresismos y carquismos; déjalo a los progresistas y a los retrógrados, a los ascendentes y descendentes, que se mueven tan sólo en el espacio exterior, y busca el otro, tu ámbito interior, el de tu alma". Este anhelo de silencio, de espiritualidad más allá de los modelos religiosos tradicionales se pone de relieve no sólo en la generación joven, sino entre los que actualmente tienen entre cuarenta y cincuenta años. Tras una etapa de rechazo de la herencia cristiana, no pocas personas, después de haber hecho un rodeo por Oriente o por la militancia política, vuelven a sus propios orígenes para ver si pueden rescatar algo de profundidad y de sentido.

Por otro lado, vivimos bajo la presión de un ritmo acelerado, cuando no frenético, en una sociedad que, por querer acumular cada vez más experiencias, conocimientos y objetos, provoca un angustiante desvivirnos, con un consiguiente desgaste energético y psicológico graves que cada vez acusa más gente. La interioridad es buscada como una alternativa a este bombardeo de actividad, información, imágenes, ruidos, posibilidades, etc. que nuestra cultura ha generado. La interioridad, en un primer momento, se anhela aunque sea sólo como un alivio, una detención, una ocasión de respiro entre tanto ruido, un área virgen frente a tanta saturación, un tiempo de desintoxicación frente a tanto bombardeo.

En el Japón se está produciendo un fenómeno significativo entre los jóvenes. Ante la jungla urbana, agobio de muchedumbres y exigencias de un trabajo frío y despersonalizador, se refugian en sus pequeños apartamentos y pasan semanas o meses sin salir, llevando una vida casi de ermitaños. ¿Hasta qué punto se trata esto de una inmersión en la interioridad? Lo es en la medida que hay un recogimiento de los sentidos y un deseo de estar consigo mismos en lugar de perderse en medio de una masa despersonalizadora donde uno se siente mero objeto de los anuncios publicitarios, pero todavía no es la interioridad de la que queremos hablar aquí en la medida en que conlleva una atrofia y un bloqueo de las capacidades relacionales y de desinterés por la transformación del entorno y donde tampoco hay un trabajo sobre la profundidad espiritual. Por otro lado, aunque se confinan en un espacio cerrado, se fugan a través de Internet, de los canales televisivos o de las conversaciones por chats o por móvil. El reto está en que los caminos religiosos sean capaces de conectar con esta necesidad de interiorización todavía arcaica de esos jóvenes, de modo que seamos capaces de responder y acompañar su situación, llevándoles a regiones más amplias, más profundas y de mayor pureza, de manera que su confinamiento no sea un retraimiento, sino una potenciación de sus recursos espirituales y humanos que les capacite para interactuar con su entorno y transformarlo, en lugar de eludirlo mientras viven parasitariamente en él.

En tercer lugar, la búsqueda de la interioridad tiene mucho que ver con la reconversión del deseo. Frente al empacho de cosas provocado por nuestra incapacidad de contenernos, nos experimentamos atrapados por la inmediatez de la pulsión-satisfacción, lo cual nos está intoxicando y haciendo que vivamos en la superficialidad de relaciones, goces, placeres, informaciones, experiencias estéticas, etc., a costa de depredar el planeta y de mantener un orden internacional injusto. Cada vez más gente percibe que desear más quita calidad al disfrute de lo que deseamos y que nos priva de la capacidad de solidaridad. Frente a la excitación del deseo, la interioridad se vislumbra como un camino de contención. Esta percepción convive con dos otros caminos: el compromiso ético y el ecológico. El adentramiento en la interioridad es una llamada a ir a la fuente del deseo en lugar

de derramarse por sus agujeros. El origen del deseo está en el adentro de uno mismo y de las cosas. Aquí vuelven a resonar las palabras de Unamuno: "Reconcéntrate para irradiar. Déjate llenar para que reboses luego, conservando el manantial. Recógete en ti mismo para mejor darte a los demás, todo entero e indiviso".

## 2. Marcos de interiorización

Aunque las causas y motivos de esta búsqueda son diversas y complejas, su fondo es uno: el ser humano tiene una sed constitutiva de trascendencia. Sin ella, nos mecanizamos o idiotizamos, condenándonos a llevar una existencia plana, atrapada en la inmediatez, la voracidad o la utilización. En un tiempo de anonimato y masificación, donde tendemos a contar sólo como números de carnets de identidad, sólo la interioridad –junto con la solidaridad- son capaces de abrir el verdadero horizonte de personalización. Ahora bien, en nuestra sociedad plural, los caminos de esa profundidad se difractan según sensibilidades e itinerarios. Simplificando, se pueden distinguir tres grandes marcos. Cada uno de ellos está caracterizado por sus propios vehículos.

### 2.1. El redescubrimiento de la tradición cristiana

Para unos, esta búsqueda de interioridad está suponiendo un reencuentro y una profundización de la herencia cristiana, marcada por el anhelo de una experiencia relacional con el Tú de Dios y de Jesús. Ese Tú es el que otorga la densidad y capacidad de entrega de la propia persona. Ello se manifiesta, por lo menos, en tres fenómenos:

- En la multiplicación de los grupos de oración. Lo que antes eran comunidades de revisión de vida, hoy, cansadas de palabras, las que perduran, se encuentran primordialmente para orar. No desean planificar, revisar ni discutir, sino recogerse, silenciarse y nutrirse de otro modo de estar con Dios y con los demás. Si las parroquias no están disponibles, las casas particulares se convierten en espacios de oración, con velas, iconos e incienso.
- En el redescubrimiento de los monasterios como oasis de silencio. El éxito inesperado de una película tan sobria como *El Gran Silencio* (2005) de Peter Gröing sobre los cartujos es un reflejo de ello. Las hospederías de los monasterios, antaño olvidadas, se están llenando de gente. Ya por los años 70, el movimiento de Taizé se anticipó a ello. Desde entonces, para diversas generaciones de jóvenes, la estancia en ese pueblecillo monástico de Francia ha significado el descubrimiento de la interioridad en un entorno de calidez ambiental y también de sobriedad de medios. Para muchos ha supuesto un antes y un después en su modo de orar. Y buscan cómo mantenerse en ello.
- También está cambiando el modo de acercarse a las Escrituras. Después de la necesaria desmitologización del método histórico-crítico, vuelve la necesidad de reencontrarse con la Palabra de Dios desde la misma unción y profundidad con las que fue escrita. Se descubre la práctica de la lectio divina, en la que los textos bíblicos y de los Evangelios se abren según las profundidades del alma.

### 2.2. Las prácticas orientales

A diferencia del marco anterior, en éste no hay un Tú explícito que invocar,

sino que la interioridad se abre mediante el contacto con la propia corporeidad. Inicialmente, este camino fue descubierto y transitado por parte de personas que, por las razones que fueran, estaban marcadas por una experiencia traumática o desoladora frente a un Tú divino despótico o inaccesible. Aunque cada vez es más practicado también por personas que siguen permaneciendo en los referentes cristianos. La entrada en la experiencia espiritual queda desbloqueada a través del contacto con la conciencia corporal. Las posturas del yoga, del chi qung, del tai chi, del aikido, se convierten en pasajes hacia la interioridad gracias a estas prácticas corporales que, mediante su aparente sencillez, posibilitan un nuevo modo de relacionarse con la realidad. La atención se dirige a la respiración, a cada gesto, a cada movimiento, lo cual supone despertar a una nueva calidad de la propia existencia y la toma de conciencia de habitar en el Ser. Ello hace entrar en contacto con el presente, con la fuerza del aquí y del ahora, lo cual detiene el flujo de la mente, siempre dispersa entre un futuro que está por llegar y que se quiere controlar, y un pasado ya inexistente que se desea conservar o cambiar. En vez de ello, se abre esa llamada al Adentro que otorga una nueva cualidad a la profundidad de lo Real.

### 2.3. El marco secular

Existe un tercer tipo de cultivo de la interioridad sin que se explicita o identifique con lo religioso. Lo hallamos en la atracción por la naturaleza, en ciertas prácticas deportivas pausadas y no competitivas, en el gusto por la música, por la lectura u otras formas de ocio que no vacíen sino que nutran. En algunos sectores de la población, este fenómeno tiene un nombre: Slow life "vida lenta", más técnicamente, slow lane style, "sendero de estilo lento". Se trata de una tendencia o movimiento anónimo y espontáneo que promueve todo aquello que posibilite un modo pausado y silencioso de vivir: alimentos "lentos" (slow Food frente al fast Food), músicas suaves, colores tenues, vehículos silenciosos, arquitectura acogedora, agendas descargadas, proyectos no inmediatos, etc. Esto no es todavía lo que entendemos por interioridad, pero ciertamente que indica una sensibilidad afín que posibilita un primer paso hacia una profundidad mayor y más comprometida, abierta a la trascendencia.

En otros ambientes más alternativos, son significativas las tribus urbanas instaladas en los cascos antiguos de las ciudades europeas que, ajenas a las liturgias que se celebran en los templos oficiales casi vacíos, realizan sus propios ritos con tambores y didgeridus australianos. Pueden pasarse horas tocando, valiéndose de una repetición y de un ritmo ancestral que les ayuda a ausentarse de sus inquietudes y adentrarse en otros mundos. Estas formas rudimentarias de interiorización son ya un primer paso para entrar en contacto consigo mismos.

En esta búsqueda alternativa de interioridad cabría mencionar el mundo devastador de la droga, el cual no deja de ser síntoma de ese anhelo de trascendencia buscado al margen de los marcos convencionales. El uso de psicotropos, también llamados enteógenos ("que generan a Dios dentro de uno mismo") por algunos antropólogos<sup>[11]</sup>, acaba siendo letal por no tener contención ni acompañamiento. La estimulación artificial de experiencias internas abre un mundo desconocido sin dejar entrar en él.

Tales son algunos de los rasgos de nuestra sociedad, en la que tan ingenuo e inconsciente sería pretender pensar que, en su conjunto, esté volcada hacia la interioridad, como negar la existencia de estos síntomas que también la

---

<sup>[11]</sup> . Cf. JOSEP M<sup>a</sup> FERICGLA, Los chamanismos a revisión, Ed. Kairós, Barcelona 2006, p.23 y130. Las sustancias alucinógenas más conocidas utilizadas por los chamanes de diversas culturas son el peyote, la ayahuasca y el cannabis, pero hay más de doscientas otras plantas y hongos.

caracterizan, aunque a veces sean difíciles de reconocer porque no se inscriben en los marcos tradicionales.

### 3. Pasos y vehículos para iniciar en la interioridad

A mi modo de entender, el reto está en entrar como San Pablo en el areópago de Atenas y saber reconocer las brechas que conducen hacia el Dios desconocido (Hech 17,22-28), tratando de ofrecer pautas, instrumentos y medios para que cada cual, desde donde esté, pueda recorrer el camino que le conduzca hacia una Interioridad lúcida y transformadora. De ahí la importancia de que haya mistagogos capaces de identificar donde se encuentra cada persona y grupo para que, a partir de donde están, ayuden a ir dando pasos, consolidando prácticas, procesos y aperturas.

#### 3.1. La educación de los sentidos

Es difícil construir sobre el reclamo del consumo y de la gratificación continua un camino de interioridad y transcendimiento, porque el gusto y el placer están ligados a la inmediatez. Por supuesto que el adentramiento en la interioridad es fuente de gusto, de placer y de satisfacción, pero utilizar estas palabras no deja de ser equívoco, ya que hay diversos ámbitos, cualidades y profundidades de gusto y de satisfacción.

El camino hacia la interioridad está marcado por el vacío y la renuncia, en la medida que supone un aplazamiento de la satisfacción inmediata, de tipo corporal o emocional, para alcanzar lugares más substanciales del ser. La adicción al gusto y al placer provoca precisamente una detención en el camino, ya que el ego no queda trascendido sino reforzado. Para ello, uno de los recursos consiste en educar el modo de ejercitar los sentidos. En griego hay tres palabras cercanas: estética, sentidos y ascesis. Las dos primeras provienen de aisthesis y la tercera, de aikesis, que también se puede traducir como "ejercicio". Ello sugiere que la estética se puede convertir en una escuela de los sentidos. Convocándolos, se puede ampliar su capacidad de percepción en lugar de quedarse con la epidermis de las cosas. De aquí la diferencia entre "sensitividad" y "sensualidad": ésta comporta una dependencia de la avidez de la mirada, del oído, del gusto, etc., mientras que la sensitividad es resultado de una finura de las puertas de la percepción. Puede servir de modelo el itinerario de Ety Hillesum<sup>2[2]</sup>, esa joven judía que estando ávida de sensaciones y experiencias, dispersa entre lecturas y relaciones, se le empezó a abrir el ámbito desconocido de su propia interioridad gracias a la lectura de Cartas a un joven poeta de Rilke. Acabó entregando su vida a la causa de sus congéneres confinados en los campos de concentración nazi. Menciono este caso, porque para muchos jóvenes de la actual generación, la experiencia estética puede ser previa al despertar ético y religioso.

#### 3.2. Preservar tiempos y espacios sagrados

Para cualquier actividad humana, es fundamental precisar y proteger sus tiempos y sus espacios. Lo mismo sucede en la práctica de la interioridad. Hay que conseguir delimitar momentos y lugares adecuados para que se pueda producir algo, para que se inicie algún itinerario. Antaño, el ritmo de la interioridad estaba

---

<sup>2[2]</sup> . Cf. PAUL LEBEAU, Ety Hillesum Un itinerario espiritual, Ed. Sal Terrae, Santander 2000.

protegido por el marco de la cristiandad: iglesias y conventos convocaban a la misa diaria o semanal, el toque del ángelus, el rosario familiar, etc. Esto ya no es así: el tiempo viene marcado por el calendario semanal que distingue entre los días de trabajo y los fines de semana, en los que se produce el éxodo hacia la naturaleza. Con todo, el paisaje urbano se va multiplicando de centros en los que la gente acude varias veces a la semana para avanzar en la práctica interior. Centros que, cuando son serios, insisten en decir que la asistencia a ellos no exime de la práctica personal.

Es fundamental llegar a crear estos hábitos diarios de silenciamiento, así como propiciar lugares en nuestras parroquias, colegios o comunidades en los que exista un espacio sagrado que invite al recogimiento y que facilite esta entrada en la interioridad. A mi modo de ver, este es uno de los servicios que las iglesias podrían aportar a la ciudad: ofrecerse como vientres mistagógicos en los que renacer a planos de existencia más hondos.

### 3.3. Métodos de silenciamiento

Ahora bien, tiempos y espacios no bastan. Todos sabemos que no es fácil alcanzar ese silencio que regenera. Los medios para llegar a esa Interioridad unificadora y regeneradora son múltiples y hay mucho escrito sobre ello<sup>3[3]</sup>. La dificultad no está en el qué, sino en el cómo llegar a ese punto que es anterior al comienzo, previo a todo pensamiento o deseo, en el que se llega a gustar del mero hecho de ser y en que nos disponemos a ser mayores receptáculos del Ser.

- La respiración

En muchas tradiciones, el primer paso consiste en tomar conciencia del acto primordial y continuo de nuestra vida que es el respirar. En él está inscrito el ritmo básico de toda existencia: acoger (inspirar) y entregar (expirar). Mediante la percepción de este flujo y reflujo de la vida en nosotros se empieza a abrir una nueva dimensión a través de la propia corporeidad. Se pasa del pensar al percibir, y del percibir al sentir. Conectar con la propia respiración permite caer en la cuenta de que estamos continuamente recibiéndonos desde fuera de nosotros mismos y que también nos estamos dando continuamente a nosotros mismos. Estos dos tiempos puede difractarse otros dos: tras la inspiración hay un momento de contención del aire que se puede prologar algunos segundos, así como tras la exhalación se dan unos instantes de permanencia en el vacío antes de volver a inspirar. De este modo, descubrimos cuatro tiempos que expresan cuatro actitudes ante la vida: al inspirar, recibimos; al contener el aire, asumimos y hacemos nuestro lo que hemos recibido; al expirar, entregamos y nos desprendemos de lo que hemos asumido, para quedarnos unos momentos en el vacío, despojados de todo, antes de volver a inspirar. La toma de conciencia de estos cuatro tiempos resulta una herramienta muy eficaz para descubrir la profundidad potencial de cada instante. Por ello, en diversas tradiciones, la atención de la respiración no es sólo el primer ejercicio que se propone sino que acompaña a lo largo de todo el camino.

- Movimientos corporales

Junto a la práctica de la respiración, algunas escuelas proponen desde el

---

<sup>3[3]</sup> . Para iniciar, recomiendo el clásico libro de ANTHONY DE MELLO, *Sadhana, Sal Terrae*, donde se ofrecen múltiples vehículos y ejercicios. También: MARIANO BALLESTER, *En el corazón del silencio*, Ed. Paulinas 2001. Para estadios más avanzados: K. GRAF DÜRCKEIM, *Meditar, cómo y porqué*, ed. Mensajero, Bilbao; MARÍA CORBÍ, *Métodos de silenciamiento*, CETR, Barcelona 2006.

comienzo la atención a los movimientos corporales. Uno de los testimonios más impresionantes es el que ofrece Eugen Herrigel en su obra *Zen en el arte del tiro con arco* (1953). El autor, un filósofo alemán asentado en el Japón, pidió ser introducido en el Zen; para ello se le ofreció una de las prácticas posibles, el arte del tiro al arco. La aparente banalidad de este ejercicio, que más bien parece estar al servicio de un ego competidor, se convirtió en un vehículo hacia la interioridad. En lugar del gesto tenso y conquistador, Herrigel tuvo que aprender a aplacar las impacencias de su ego para descubrir un mundo totalmente desconocido para él. El único obstáculo para alcanzar la diana era su ego, y para aplacarlo había de aprender a respirar, esto es, descubrir que formamos parte de una totalidad de la que nuestro cuerpo y nuestro psiquismo constituyen sólo una ínfima parte. Sin recurrir a ejercicios tan sofisticados como el tiro al arco, el mero hecho de caminar, de servir una taza de té, de cuidar un jardín, etc., pueden convertirse en vehículos de interioridad por la cualidad de conciencia con que lo hagamos.

- Música y mantras

Otro camino hacia el adentro es el sonido. Hay una vibración y un ritmo fundamental en las cosas que cuando son percibidos por nuestro cuerpo y nuestra mente, los calma. Parte de la agitación que padece nuestra cultura es debido a la distorsión de estas vibraciones y ritmos primordiales. Cuando, tras la reforma litúrgica del Concilio Vaticano II, en algunos monasterios se dejó de cantar el Gregoriano, aumentaron las enfermedades de los monjes. Por otro lado, el sonido humano por excelencia es la palabra. Cuando junto a una melodía se junta una letra (palabra o frase), su repetición resulta ser de una asombrosa y potente eficacia. En todas las tradiciones existen cantos compuestos por frases cortas o oraciones repetitivas cuya práctica va adentrando en otros ritmos del ser. Se trata de dar con esas melodías y esas pequeñas frases cargadas de sentido como han conseguido hacer en Taizé.

- Las imágenes

Para personas más plásticas o imaginativas, el trabajo sobre las imágenes puede ser de gran ayuda, por el principio de que "la energía sigue a la imagen". Las imágenes son de dos tipos: internas y externas. Las internas surgen mediante unas pautas de relajación a partir de lo cual el imaginario del propio subconsciente es estimulado. Las visualizaciones guiadas resultan ser un poderoso medio para entrar en contacto con uno mismo. Este método está siendo cada vez más utilizado no sólo en marcos oracionales sino también terapéuticos. Se trata de hacerse consciente de propio patrimonio imaginativo así como de personalizar los arquetipos del inconsciente colectivo en relación con la propia biografía, sensibilidad y desarrollo del mundo interior. En cuanto a las imágenes externas pueden ser tomadas de muchos medios: desde la contemplación de la naturaleza hasta los iconos. Éstos han ido apareciendo en Occidente en los últimos años. No sólo porque han sido adquiridos sino también porque se ha aprendido a pintarlos según la tradición de la iglesia ortodoxa, con ayuno y oración, en talleres que se han ido multiplicando. Proveniente de otra tradición, también los mandalas ("círculos") del budismo tibetano se están convirtiendo en un recurso cada vez más frecuente para ese viaje a la interioridad. Cada círculo es un mapa del propio mundo psico-espiritual, el cual comporta un itinerario desde su periferia al centro.

En un terreno más profano, los power point que la gente se envía por Internet también es un modo de valerse de las imágenes y de convertir la pantalla del ordenador en una pequeño oratorio durante algunos minutos. En algunos círculos se ha extendido la llamada Pray Station –parafraseando la Play Station-, donde en lugar de videojuegos, diversas páginas web ofrecen cada día un pequeño menú de oración para aquellos que desean conectarse. Hay a quienes les parecerá

una banalización de la interioridad, pero para otros es la única oportunidad que tienen, en medio de su trabajo, de dedicar algunos minutos al encuentro consigo mismos y a la oración.

- El recurso de los textos sagrados

Todas las tradiciones religiosas y espirituales disponen de unos textos inspirados y originantes de los que emana una fuerza y significación arquetípica. Pero hay que saber introducir en su lectura, porque no son de significación inmediata, lejanos en el espacio y en el tiempo. Una de las tareas de cualquier camino espiritual está en saber iniciar en la lectura de sus textos fundadores. Pero lo propio de nuestro tiempo es que seamos capaces de iniciar en esta lectura no sólo de los propios textos, los cuales, en principio, ya disponen de su marco litúrgico para ser interiorizados, sino que es tarea de nuestra generación saber iniciar en la lectura de los textos sagrados de las demás tradiciones. Esto supone un salto cualitativo que, institucionalmente, todavía no estamos preparados ni dispuestos a hacer por temor a caer en la confusión y el sincretismo. Pero el peligro contrario, que es considerar que únicamente la propia palabra es revelada, no es menos fatal. La cuestión está en descubrir el patrimonio espiritual de la humanidad, más allá del contenido concreto de las creencias particulares, y aprender a descodificarlas como pautas universales del camino interior.

### 3.4. Capacidad de ritualización

Las pautas anteriores insinúan que cuando somos capaces de introducir en nuestro ritmo ordinario unos hábitos de interiorización, nuestra vida se transforma<sup>4[4]</sup>. Nuestras jornadas están más ritmadas de lo que parece por tiempos y espacios que las vertebran y nos vertebran. Se trata de que cada cual haga suyas esas ritualizaciones diarias, que es lo contrario de la mecanización. La diferencia está en que lo mecánico se realiza como un automatismo mediante una acción de la que nuestro ser está del todo alejado o indiferente, mientras que en el ritual, toda la persona queda unificada.

La atención al gesto permite que ese acto sea la expresión de uno mismo, lo cual significa que en una cultura en pleno movimiento como la nuestra, nos ejercitemos en unas acciones que surjan con conciencia integral y con reverencia hacia el objeto o personas sobre las que repercute nuestra actividad. Así, por ejemplo, la ducha de cada mañana puede hacer con la intención de que no sea un mero acto de purificación corporal sino integral; limpiarse los dientes puede convertirse en un ritual para disponer mi boca para una palabra pura, que no maldiga sino que bendiga; limpiarse los zapatos puede transformarse en expresión de que mi caminar sea sagrado; abrir las puertas del coche al ir al trabajo o entrar en el vagón de metro pueden convertirse en una oración por todos los que compartirán el mismo trayecto; el comienzo de una clase o al sentarse en la mesa de la oficina; el momento de ponerse a comer, etc., todo ello es susceptible de adquirir una significación más profunda si tomamos conciencia de ello y la convertimos en ofrenda y ocasión de comunión con la Totalidad.

Las posibilidades son infinitas. Es cuestión de elegir alguna y mantenerse fiel a ella, de modo que su repetición se convierta en una conexión con la profundidad que emerge en ese momento y que permite conectar con una Presencia y un sentido que todo lo contiene, lo sostiene y lo suscita.

---

<sup>4[4]</sup> . Recomiendo el libro de ANSELMO GRÚN, Protección de lo sagrado, Ed. Verbo Divino, Estella (Navarra) 2003.



#### 4. la interioridad como llamada a una mayor cualidad de existencia

Lo que hay tras toda búsqueda de interioridad, la de hoy y la de siempre, es el anhelo de una más profunda manera de vivir. Por encima del reino de la necesidad sobrevuela el Reino del Ser y hacia él despegan las alas más nobles de cada generación. De lo que se trata es de ser cada vez más transparentes al Ser que nos da el ser. Cada cultura y sociedad tiene sus facilidades y sus obstáculos. En otros tiempos, había que hacer frente a la carestía, a la enfermedad o a la guerra. Hoy, en Occidente, nuestros obstáculos son la dispersión, la sobreabundancia y el aislamiento.

Frente a la dispersión, la interioridad supone una unificación de nuestras personas que permite estar atentos al momento presente y entregarnos a él. Desde aquí, la extroversión no es un derramamiento, sino la expresión de lo que somos para incidir sobre nuestro entorno de un modo sereno y lúcido.

Ahora bien, es importante caer en la cuenta de que la búsqueda de la interioridad es inseparable de otros dos elementos que protegen la cualidad de un modo de estar en el mundo: la austeridad y la solidaridad. La austeridad aparece como un elemento indispensable que está presente en todas las tradiciones espirituales como una muralla de contención del deseo. Frente a la compulsión de lo que creemos que es una necesidad que nos hace perder la libertad y nos fuerza a ver el mundo y las personas como objetos de consumo, la austeridad permite devolverles rostro y respeto. Esto es lo que abre el horizonte de la solidaridad, de manera que en lugar de la indiferencia, se dé la porosidad hacia los demás seres humanos y criaturas del planeta.

De este modo, interioridad, austeridad y solidaridad se descubren formando parte de una única constelación por donde nos vamos haciendo más humanos desde del Fondo de nosotros mismos hacia el Fondo de los demás y de tanto Misterio que se abre por doquier cuando no andamos distraídos.

JAVIER MELLONI

---