

## Entrada Espiritual

Relectura mar adentro.

El sabernos incondicionalmente amados por Dios, nos abre al agradecimiento y al deseo de cuidar los dones que nos han sido dados. El hecho de descubrir que la vida y todo lo que hay en ella es un enorme regalo por el que no hemos hecho mérito alguno ni se nos exige retribución, abre al deseo del agradecimiento y custodia de esos dones. La consciencia del don invita al cuidado amoroso y por tanto al reconocimiento de todas aquellas veces en que descuidamos lo que nos ha sido dado.

Se abre así en el interior del corazón una dinámica en la que la persona reconoce el don y agradece por él. Además, se da cuenta a partir del valor de lo recibido y del amor de Quien lo da, que no siempre ha sido fiel al cuidado de tan preciado regalo.

Y no se trata de un ejercicio culposo de las cosas mal hechas, ni de una lista de pecados o faltas como quien hace una lista de compras o deudas. Se trata de una mirada agradecida a tanto bien recibido que reconoce que, por fragilidad, descuido, negligencia, malicia y otros desórdenes, hemos descuidado los regalos, privándonos de disfrutarlos con plenitud y privando a otros hermanos de ellos por haberlos negado para el servicio.

No es este un ejercicio intelectual únicamente, sino un ejercicio de la razón iluminada por la gracia del Padre. Por eso hemos de pedir al Señor que ilumine, que nos dé gracia para mirar el amor con el que somos cuidados por Él y el desamor con el que nosotros respondemos a ese amor. Así, el recorrido por nuestras infidelidades al bien recibido ha de ser hecho de la mano del Padre, y bajo Su mirada, pidiendo que sea Él quien nos muestre con su luz aquello en lo que debemos crecer en fidelidad y cuidado para nuestro bien y el de nuestros hermanos.

Es por tanto un ejercicio hecho en la presencia de Dios, una oración que busca el encuentro con el Señor. Bajo el influjo de la gracia y la luz del Padre, podremos recorrer aquello que queremos examinar, un tramo de nuestro día, una actividad, un encuentro, una conversación, o el examen diario al cerrar el día. Volveremos a pasar por el corazón lo vivido, mirando como en película lo vivido, como quien pide "cuentas al alma", para que traiga nuevamente al presente y muestre cómo ha transcurrido el día según Dios lo ve. Y descubrir en esa mirada aquellos momentos en los que hemos descuidado lo que nos ha sido regalado causando daño a otros, a nosotros mismos y al mundo creado.

Por ejemplo, desatendiendo a quienes han necesitado de nosotros, haciendo basura de manera descuidada, no cuidando adecuadamente la salud, sosteniendo conversaciones ociosas que nos hacen perder la alegría, dejando de disfrutar un encuentro con los seres queridos por ansiedades de trabajo, no dando tiempo para la oración.

Convendrá según los casos, que puedas ir tomando nota de aquello que deseas agradecer porque lo reconoces como don del Señor y apuntes el modo en que cuidas, que haces fructificar, que sacas provecho o haces bien a otros con aquello que has recibido. Así también, cómo dejas de hacerlo descuidando el bien que Dios te hace. Anotar te ayudará a dimensionar y a calibrar el corazón, achicando el espacio a la debilidad de la memoria y que olvides el fruto de esta oración en clave de examen.

El corazón que ha entrado en la claridad de "su verdad" a la luz de la gracia y a los ojos de Dios, deseará pedir perdón y ayuda. La verdad sobre uno mismo, libera pues nos hace transparentes ante el Señor para quien no tenemos secretos. La disposición del corazón a mostrarse tal cual es ante su Creador no sólo "alivia" y "quita cargas", sino que nos hace ganar en intimidad, nos estrecha el vínculo con Quien aún con nuestras fragilidades apuesta por nosotros y confía en el bien que nos ha confiado, pues Él hace el trabajo de cultivarlo y hacerlo crecer.

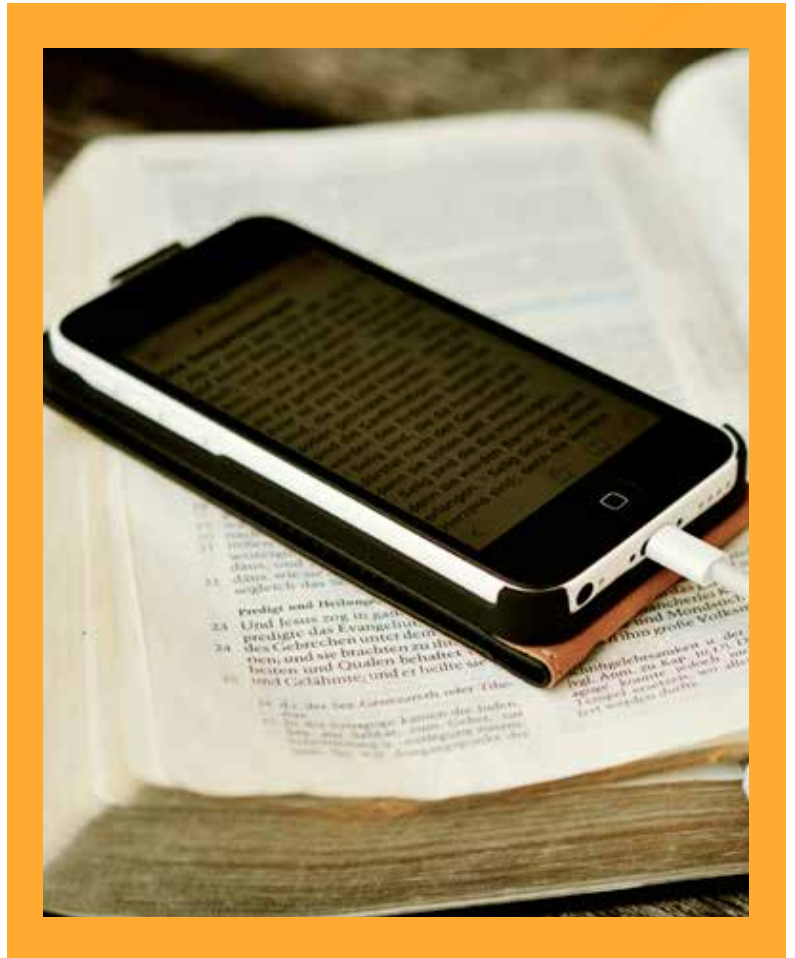
Después de pedir perdón confiado a Quien te ama y te seguirá amando, disponte a reiniciar el camino de cuidar, hacer crecer y compartir los dones recibidos de Dios. Este propósito te abrirá a recibir la gracia que da fuerza para reemprender la marcha.

El examen calibra el corazón poniéndolo en sintonía con la mirada que el Creador tiene de nosotros que es en definitiva la única mirada que pone Verdad en el corazón, potencia nuestros talentos y restaura el daño que causamos por nuestras fragilidades y pecado.

### ***Conocer los movimientos de nuestra interioridad.***

Entrar en la vida de oración, iniciar un camino espiritual no es inocuo. Desde los primeros pasos advertiremos que hay en nosotros movimientos espirituales. Es decir, comenzaremos a experimentar cambios en nuestros sentimientos, pensamientos que aparecen y se retiran, otros que son más persistentes, deseos e inclinaciones. El mundo interior tiene vida y esa vida se pone de manifiesto en lo que en la tradición espiritual llamamos los movimientos espirituales. Por eso es importante y es bueno advertirlos, es decir reconocerlos y distinguir qué noticia nos da cada uno de ellos. Pues ellos tienen, diferente significado, nos direccionan o nos inclinan de manera diversa, y nos conducen a tomar decisiones diversas.

Estos movimientos interiores son necesarios para la salud espiritual y de todos ellos podemos tomar algún aprendizaje. Lo importante es acertar en su significado para poder aprovecharlos para cultivar nuestra amistad con el Señor.



cuando las personas vamos progresando en nuestra vida espiritual. Cuando hemos decidido tomar en serio un camino de amistad con Jesús y nos hemos propuesto cultivar en la oración el encuentro con Él y, en la vida cotidiana actitudes más parecidas a las suyas. Dos clases de movimientos interiores advertiremos entonces, aquellos que vienen del “enemigo de la naturaleza humana o mal espíritu” que nos acecha y que nos pondrá obstáculos y piedras en el camino para no avanzar en la vida espiritual. Para que desistamos de nuestros buenos propósitos y nos alejemos de Jesús. Serán ideas que nos figuren que hemos iniciado un camino difícil, cuando no imposible, que no podremos perseverar, o que es inútil, o todo pensamiento similar que nos haga desviar el camino, encerrarnos o aislarnos de los demás. Lo que nos genera desánimo y desesperanza en el itinerario propuesto. Por el contrario, el espíritu bueno nos impulsará a continuar, a buscar ayuda si las cosas se nos dificultan, a superar los obstáculos poniendo la mirada en los logros y en los avances y no en las dificultades, a confiar que si Jesús nos ha llamado Él nos asistirá en el camino. Serán sentimientos que nos den ánimo e ideas impregnadas de optimismo que nos abren a la vida.

Hay un segundo grupo de movimientos interiores que se producen en el alma de aquellas personas que están estancadas o no se han tomado seriamente su crecimiento espiritual. En estos casos el mal espíritu facilita la tarea del alejamiento del Señor, como si aceitara el tobogán para descender en el camino. Entonces aviva la pereza, alienta una vida cómoda sin oración, con placeres bajos y sensuales, con la satisfacción de apetitos sensibles desordenados. En cambio, el espíritu bueno actúa contrariamente, hace caer en la consciencia punzándola o remordiéndola para hacer volver al camino.

Ayuda al aprendizaje del reconocimiento de estos movimientos interiores, que tomemos nota de lo que vamos descubriendo.

De las circunstancias en las que los sentimos, lo que nos sucede cada vez, a qué nos sentimos inclinados. ¿Para qué? Pues no se trata sólo de reconocer y darnos cuenta, sino además de acoger aquellas mociones que nos acercan a la vida del Espíritu Santo y desechar o lanzar fuera aquellas que nos alejan de ella.

Es reconocer para entrar en el lenguaje de la vida del Espíritu, estar a la escucha de esos movimientos espirituales que nos dan vida para recibirlos y seguirlos, y descartar lo que no viene del espíritu bueno.

•Para profundizar. Recursos. Anexo Uno. “El alma pesada”.

### *De los cambios repentinos que experimenta el alma.*

Juan Casiano

Juan Casiano, Padre del desierto del siglo IV, en Egipto, introdujo las principales orientaciones de la tradición monástica oriental al mundo occidental. Sus escritos sobre la oración y el discernimiento espiritual tuvieron mucho impacto.

En este texto que te proponemos este autor presenta, con lenguaje e imágenes de su tiempo, la dinámica del discernimiento espiritual, es decir, los movimientos interiores que nos abren al Espíritu del Señor, a la vida, y también aquellos que son un obstáculo.

Ten en cuenta que la tradición bíblica y sapiencial nos dice que los movimientos interiores vienen de influencias exteriores a nosotros, cosas que vemos, escuchamos, percibimos y que nos impactan afectivamente. Es lo que en esta misma tradición se llama “buen espíritu” y “mal espíritu”, que nos abren a la vida o conducen a la muerte. Sin embargo, los llamados buen y mal espíritu NO se identifican con el Señor y el diablo, el príncipe del mal. Es decir, no se trata de una lucha entre Dios y el diablo, pues el Creador es Todopoderoso y ha vencido ya el mal. El diablo, Satanás, que significa el adversario, el padre de la mentira, nos dice la tradición espiritual, es solo una creatura, no puede rivalizar con Dios.

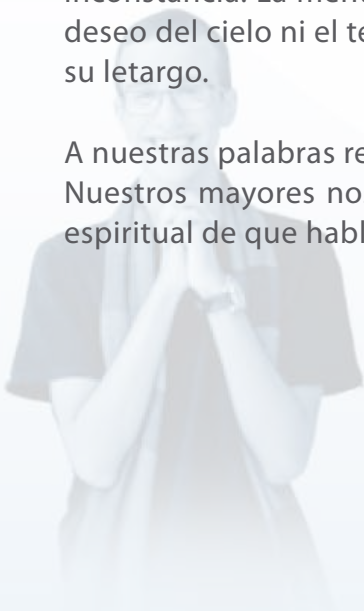
En el combate interior, espiritual, se juegan fuerzas interiores (propias de nuestra psicología) y otras que vienen de influencias exteriores (buen y mal espíritu). El Espíritu del Señor apoya la influencia del “buen espíritu” en nosotros, pues nos conduce a la vida y a la libertad, pero no se identifica con él, así como el “mal espíritu”, el cual nos mueve hacia la esclavitud, puede estar influenciado por el demonio.

“En cierta ocasión le preguntamos a este bienaventurado Daniel: ¿A qué es debido que a veces, hallándonos en nuestras celdas, sintamos nuestro corazón henchido de inmensa alegría, y, en medio de un gozo inefable, nos sintamos como invadidos por una oleada de sentimientos y luces espirituales? Es un fenómeno de tal naturaleza que no puede traducirse con palabras. Incluso la mente se siente incapaz de concebirlo. En estas circunstancias, nuestra oración es pura y sumamente fácil. El alma, colmada de frutos espirituales, conoce como por instinto que su plegaria, prolongada aun durante el sueño, se eleva con gran facilidad y eficacia hasta la presencia de Dios.

Pero acontece también que, de pronto, y sin mediar causa alguna de la que seamos al menos conscientes, nos sentimos presa de la más profunda congoja. Es una tristeza que nos abrumba y cuyo motivo en vano intentamos indagar. La fuente de las experiencias místicas queda súbitamente como restañada. Inclusive la celda se nos hace poco menos que insoportable. La lectura nos causa disgusto, y la oración anda errante, desquiciada, como si fuéramos víctimas de la embriaguez. Ahí vienen los lamentos. Ensayamos dar marcha atrás e imprimir a nuestro espíritu la primera dirección, pero inútilmente. Cuanto más nos esforzamos en conducirlo de nuevo a la contemplación, tanto más parece que se nos escapa de las manos y corre a deslizarse por la senda de la veleidad y la inconstancia. La mente queda desprovista de todo fruto espiritual, y tal es su esterilidad, que ni el deseo del cielo ni el temor del infierno bastan para despertarla de este sueño mortal y sacudirla de su letargo.

A nuestras palabras respondió el abad en esta forma:

Nuestros mayores nos enseñaran que eran tres las causas que podían dar lugar a esa esterilidad espiritual de que habláis.



Unas veces podrá ser consecuencia inevitable de nuestra negligencia; otras, una tentación del demonio; y, en fin, podrá constituir también una prueba a que tendrá a bien someternos el Señor. Será una secuela de nuestra negligencia cuando, a sabiendas, damos paso libre a la tibieza en nuestra alma. Obrando a la ventura y sin circunspección, procedemos en todo a la ligera. A ello se añaden la ignavia y la desidia, a cuyo amparo se engendran los malos pensamientos que nutren nuestra mente. A partir de este momento nuestro corazón es como una tierra desnuda en la que no germinan más que abrojos y espinas. Y cuando empieza a brotar esta maleza, claro es que nos volvemos estériles. Inútil entonces querer cosechar nuevos frutos espirituales, ni mucho menos aspirar a la contemplación.



Pero cabe también en lo posible que el motivo de esa aridez del alma responda a una tentación, en cuyo caso el enemigo se desliza con destreza en nuestro espíritu sin que podamos advertirlo. No importa que estemos ocupados en buenos deseos o en santos quehaceres: solicita nuestra atención y nos aleja insensiblemente, sin complicidad alguna de nuestro querer, de los más excelentes pensamientos e intenciones.

***Finalmente, esta sequedad del alma puede proceder de Dios, y entonces puede ser doble el motivo.***

En primer lugar, conviene que nos sintamos abandonados por El por algún tiempo para tener ocasión de experimentar nuestra natural flaqueza.

Entonces, concibiendo sentimientos de humildad no, nos sentimos engraidos por la pureza de corazón con que anteriormente habíamos sido agraciados por la visita del Señor. En este estado de aislamiento en quo: Dios nos deja, comprobamos que ni los gemidos ni nuestra habilidad pueden hacernos recobrar aquella primera situación de optimismo y pureza. Comprendemos, al propio tiempo, que nuestro fervor no era fruto de nuestro esfuerzo, sino don gratuito de la dignación divina. Por lo mismo, nos es necesario implorar todavía, al presente, su gracia v su luz.

En segundo lugar, hay que buscar la razón de este desamparo de Dios en el hecho de que El desea probar por este medio nuestra perseverancia. Debemos darle una prueba del afán y entereza de nuestra alma. Intenta asimismo con ello manifestarnos con qué anhelo y con qué tenacidad debemos pedirle en la oración la visita del Espíritu Santo, cuando nos ha abandonado a nuestra miseria. Quiere, en fin, que reconozcamos por experiencia cuán difícil es reconquistar, una vez se ha perdido, el gozo espiritual y la alegría que lleva consigo la pureza del corazón. De ahí la solicitud con que debemos conservarla, cuando la hayamos encontrado de nuevo. Porque de ordinario somos muy negligentes en custodiar lo que creemos se puede recobrar fácilmente.

Todo esto nos ofrece una prueba palmaria de que son la gracia y la misericordia divinas las que operan en nosotros todo bien, y que sin ellas es inútil nuestra diligencia. Si no contamos con su ayuda, todo esfuerzo de nuestra parte para instalarnos de nuevo en aquel estado es inane. La palabra de la Escritura se cumple en nosotros incesantemente: «No es obra del que quiere, ni del que corre, sino de la misericordia de Dios».

No obstante, a veces es en un todo distinto lo que ocurre. Y es que Dios no se desdeña de visitarnos con su gracia, aun a pesar de la negligencia y relajamiento en que ve sumido nuestro corazón. Y lo hace mediante esa inspiración santa de que hablabais. Como tampoco tiene a menos hacer brotar en nosotros abundancia de pensamientos espirituales. Por indignos que seamos, suscita en nuestra alma santas inspiraciones, nos despierta de nuestro sopor, nos alumbra en la ceguedad en que nos tiene envueltos la ignorancia, y nos reprende y castiga con clemencia. Pero hace más: se difunde en nuestros corazones, para que siquiera su toque divino nos mueva a compunción y nos haga sacudir la inercia que nos paraliza.

Finalmente, no es cosa excepcional que en sus visitas nos sintamos inundados súbitamente de ciertos perfumes, cuya suavidad sobrepuja todo lo que el arte y composición humanos pueden concebir y realizar. Entonces el alma, sumergida en este océano de felicidad, queda como arrobada y fuera de sí, hasta perder la noción de la existencia y olvidar que habita en la carne”.

