

## **El acompañamiento desde la experiencia contemplativa**

### **Javier Melloni, 26 de agosto 2020**

Gracias por la invitación a este foro, por las organizaciones que se reúnen para algo tan importante como es el acompañarnos. También he experimentado en este confinamiento que estamos pasando todos, aunque en fases diferentes, la importancia de no hacerlo solos. De sentirnos acompañados con finura con inteligencia con paciencia con compasión, esto es fundamental. Los seres humanos nos necesitamos los unos a los otros. Y sin duda, esta pandemia que tiene cosas muy duras, pero también dimensiones muy luminosas como ha sido descubrir que estamos más cerca de lo que nos pensamos y que nos necesitamos los unos a los otros. El hacernos vulnerables en una sociedad que pretende ser autosuficiente, dura, ha sido un toque de alerta que nos ha humanizado más los unos a los otros.

El acento está puesto en esta dimensión contemplativa que ciertamente no es una huída del mundo sino un ir al corazón del mundo, a la profundidad del mundo, no es un ir a cada una de las hojas de las ramas que son muchísimas, sino ir a la raíz del árbol. Y cuando vamos a la raíz entonces saneamos la totalidad de cada una de las hojas —aunque es verdad también que cada una de las hojas hay que atenderlas—. Podemos decir que la contemplación no solo va a la raíz del árbol, sino que mira la totalidad del árbol en toda su presencia, en toda su figura.

La aproximación contemplativa, se diferencia de otras aproximaciones, en que parte de la certeza de que ya todo está dado. La experiencia cristiana se mueve entre dos polos, entre el “ya sí” y el “todavía no”, por un lado Cristo ya ha resucitado, en él la humanidad entera completa ya ha atravesado el parto de la muerte —porque en el fondo la muerte es un parto, es un nacimiento a una dimensión que desconocemos, y eso nos produce dolor, desgarró—. Cristo está en el “ya sí”, pero los humanos y la historia humana están en el “todavía no”, y entonces, hay oraciones que salen del grito del “todavía no”, pero hay otro tipo de mirada que surge de la paz del “ya sí”, ese “ya sí” que está oculto en aquello mismo que vivimos y que sin embargo tiene que tomar forma, tiene que poderse percibir. Por eso hay un acompañamiento.

El telón de fondo de la contemplación son las palabras de San Pablo en el Areópago cuando dice que en él vivimos, nos movemos y existimos. No hay ninguna realidad humana por abandonada que nos parezca de la mano de Dios que no esté en las manos de Dios. No hay nada que esté fuera de las manos de Dios, porque sino quedaría desintegrado. Puede ser que esté fuera de nuestras manos pero no de las del Señor. En el aislamiento que ha habido, en las enfermedades y en las muertes —en España ha sido un desastre cómo la gente ha quedado sola en el momento en que necesitaba ser más acompañada— las personas han quedado solas humanamente pero, ¿qué sabemos de la experiencia espiritual, del cielo que se ha abierto en aquellos box de las unidades de urgencia, donde Dios ha estado también presente ahí, justamente cuando los humanos no estábamos?

Por lo tanto nos movemos desde este “vivimos, nos movemos y existimos”, pero esto en estado de agitación es imposible, nos parece incluso una ironía o un sarcasmo, ¿cómo Dios va a estar en situaciones tan límites y tan extremas? ¿Quién dice eso? ¿Alguien que lo tiene todo cubierto? ¿O lo dice alguien que está en el infierno, y que en ese infierno es capaz de sostener esas palabras?, eso es evidentemente el gran reto.

La contemplación requiere un paso previo que es el aquietamiento. Un agua agitada no deja transparentar la transparencia de la misma agua que contiene. Cuando las partículas que la enturbian, que la ensucian, están en movimiento, lo primero que hemos de hacer —para acercarnos a la dimensión contemplativa— es detener la jarra que somos. Cuando la jarra está detenida, el agua que se agita dentro de la jarra no se detiene inmediatamente, sigue batiéndose. No podemos detener esa agua agitando más la jarra, la única forma que tenemos para que el agua se calme es mantenernos, sostenernos en la quietud de la jarra; cuando somos capaces de sostenernos en esa quietud, aunque el agua se agite, entonces el agua con más lentitud también se detiene. Pero la detención de la jarra no es pasiva, porque mientras la jarra está detenida observa el movimiento del agua que bate sus paredes interiores, y en ese observar desde la jarra el movimiento del agua, hace que el agua se calme al ser observada. Es decir, parte de la agitación del agua, es porque nadie ve cómo el agua está agitada; es su misma angustia la que la agita más. Si de pronto el agua que se mueve dentro de la jarra se siente mirada por las mismas paredes que contienen esa agua, esa mirada de las paredes al agua, que se agita con lentitud, calma esa agitación.

Por lo tanto, la contemplación tiene una dimensión de aquietamiento pasiva —podríamos decir, que es permanecer en quietud—, pero a la vez una dimensión muy activa, porque está observando lo que está sucediendo dentro de nosotros —si hablamos de una contemplación hacia adentro—, y lo que está sucediendo fuera de nosotros —si hablamos de una contemplación hacia afuera—. En los dos casos hay quietud y en los dos casos hay observación.

A veces hablamos de oración, de meditación, de contemplación, ¿qué diferencia hay entre oración y meditación o entre oración y contemplación? ¿Es lo mismo o no es lo mismo? A veces las utilizamos como sinónimos pero si existen como palabras diferentes es porque apuntan a experiencias diferentes; indican aproximaciones distintas al modo de relacionarnos con Dios. La palabra oración viene del latín “orare” que significa hablar, pronunciar con la palabra, es la palabra que pronuncia la boca. La oración normalmente está asociada con la oración de petición, la oración de alabanza, la oración que está dirigida a un tú y que además se expresa con palabras. Es un yo que necesita expresarse en su inquietud, en su deseo, en su angustia, en su soledad, en su gozo, y pronuncia una palabra. Es una boca que necesita expresarse y escucharse incluso a sí misma cómo expresa ese clamor, ese deseo, esa angustia, ese gozo, la acción de gracias, en fin, todas las diferentes formas de oración, eso es orare.

La meditación proviene del griego “mederein” que significa tomar medidas, tener cuidado de algo. La palabra medicina viene de la misma raíz que meditación, porque la medicina cuida del cuerpo y la meditación cuida del alma. Para decirlo de alguna manera, cuando estamos meditando, estamos también como medicinando nuestro corazón, porque lo estamos escuchando, le estamos dando su tiempo, en el solo hecho de dar tiempo al alma ya la estamos sanando. Meditar también es leer un texto —decimos meditar un texto—, una idea que se nos ha dicho, una palabra que se nos ha pronunciado, meditar la palabra de Dios. Ahí no hay tanto un tú, cuanto un rumiaje. La meditación se compara con el rumiaje de las vacas, de los rumiantes, que toman un bocado de algo y entonces lo van asimilando poco a poco, van tomando medidas. En el meditar hay un trabajo de la mente, un esfuerzo para comprender, para rumiar, para asimilar.

La contemplación, en cambio, viene del término latino “cum-templus”. “Templum” viene también del griego “témenos”, un lugar sagrado por excelencia. Contemplar es acercarse a ese lugar sagrado, y ese lugar sagrado es donde Dios se manifiesta, es el lugar de la teofanía, el lugar de la revelación de Dios. Por lo tanto, cuando contemplamos de alguna manera nos estamos descalzando y estamos entrando en un lugar que no nos pertenece. Esto es diferente de la meditación que sí está más cercano a nuestra mente, en cambio, el templo es un lugar de Dios, es como la entrada al Sinaí: “descálzate Moisés, que estás en tierra sagrada”. Empezar a contemplar es postrarse, y entonces, nuestro ser se silencia y queda abierto para se imprima en nosotros lo que Dios de alguna manera quiere comunicarnos, en forma de imagen, o en forma de palabra, o de otra forma distinta, pero el acento está puesto en la receptividad.

Por lo tanto, la gran pregunta es ¿cómo estar receptivos en una situación activa, en una situación conflictiva, en una situación dolorosa? ¿Cómo podemos mantener esa situación de una observación por decirlo así receptiva donde están sucediendo cosas que parece que requieren de nosotros una intervención? En cambio, en la contemplación no intervenimos, estamos presentes de otra manera, para que desde fuera de nosotros, desde más allá de nosotros, nos llegue la palabra del señor, la palabra de Dios.

Por lo tanto, esta capacidad contemplativa la vamos a pautar en cuatro tiempos, y sirve tanto para la contemplación personal, o para cuando estamos ante otra persona o para cuando estamos ante la contemplación del mundo —en este caso por ejemplo: la situación de pandemia—, pero no la estamos analizando no la estamos meditando sino simplemente la estamos contemplando.

Hay una secuencia que dice lo siguiente: “solo podemos amar lo que conocemos, solo podemos conocer lo que identificamos, solo podemos identificar lo que observamos, y solo podemos observar si estamos quietos, si estamos pacificados”. Por lo tanto, si lo último es llegar a amar, llegar a abrazar... porque solo cuando somos amados y cuando amamos la realidad se puede transformar, solo cuando somos amados nos podemos transformar a nosotros mismos, solo cuando amamos a la otra persona esa persona puede ser transformada; pero no podemos amar lo que no comprendemos. El ser humano necesita amar lo que comprende y comprender lo que ama, entonces, para llegar a ese abrazo ultimo que es el momento de la comunión, el momento de la unión, el momento de la resolución, antes hay que poder comprender lo que vamos a amar porque el amor no puede ser un abrazo que cubra y camufle lo que está por resolver.

Hay que comprender lo que vamos a abrazar pero, ¿cómo lo vamos a comprender si no identificamos los elementos complejos que están en aquel momento puestos en movimiento; la cantidad de sentimientos, de emociones, que tenemos en un momento de quietud, cuando hacemos contemplación? Nos parece que vamos a encontrar silencio y de pronto aparecen una cantidad de ruidos, de tormentas, que son estos movimientos internos que tratan de expresarse. Y a estos no los podemos abrazar, no los podemos calmar, hasta que no los comprendemos, y no los podemos comprender hasta que no identifiquemos cada uno de los elementos que están puestos en estos momentos en ebullición. ¿Cómo los vamos a identificar? Mirándolos compasivamente, observándolos sin intervenir, dejándolos que se manifiesten, no juzgándolos, no protegiéndolos antes de hora. Hay una frase de Tony de Mello muy impactante que dice “no podemos poner vendajes espirituales sobre heridas psicológicas”. La herida tiene su lugar y la contemplación no la camufla sino que la reconoce, y solo cuando ha podido sacar la infección, puede envolver esa herida. Pero para ello tiene que haber hecho todo el

recorrido de identificación, de dónde está la infección, y todo esto sin agitarse, porque si el médico o la enfermera se asustan de la herida ¿cómo la van a sanar? La importancia de esta serenidad contemplativa es que aunque parezca que no se implica, precisamente, gracias a que no está afectivamente o emocionalmente implicada puede mirar y luego sanar la herida. Entonces, la contemplación tiene que ver con esta confianza profunda de que todo sucede en el momento y en el modo en que ha de suceder, y que al mismo tiempo, se abre ahí una brecha para que esa situación o esa herida pueda ser atendida y trascendida. Pero no se salta ninguna de las partes del proceso. Entonces, esta contemplación es tanto para uno mismo como para una persona que ante nosotros nos llega con toda su angustia, con toda su perturbación, y entonces, esa mirada contemplativa es capaz de llegar al amor a través de este lento recorrido que hemos dicho: pacífica mirada, identificación, comprensión, abrazo. ¿No es así como Jesús se acercaba a las personas enfermas o socialmente estigmatizadas o socialmente rechazadas? Entonces, la compasión necesita comprensión, y la comprensión sin compasión no acaba de ser verdadera comprensión, y entonces, la compasión con la comprensión, en esta actitud serena de contemplación, es lo que permite hacer el recorrido hasta la sanación, que es en el fondo la mirada del amor.

Este proceso también es aplicable a la contemplación de la sociedad, a la contemplación de lo que está viviendo nuestro país y el país de ustedes; tanto desde la explosión social como desde la situación de la pandemia. ¡Qué diferente es contemplar de este modo! ¡Cómo nos cambia la mirada del mundo! ¡Qué distinto es esto a estar juzgando, criticando, asustándonos, condenándonos!... todo esto no hace más que contaminar nuestra mirada y además contamina el mundo. Entonces, esta mirada debería ser la habitual; esto no es una técnica es una actitud, y no solo una actitud, sino un estado, un modo de ser ante el mundo, solo así realmente comprendemos lo que pasa en nuestro país en el mundo entero en las personas y en nosotros mismos.

#### PREGUNTAS.

¿Qué nos dices sobre algunas de las deformaciones de la experiencia contemplativa y de la compasión, como la pasividad, el intimismo o el paternalismo —en el caso de la compasión—?

Las palabras están connotadas por la historia, por la experiencia o por el conocimiento que podamos tener de ciertas personas que son así o asá; por supuesto, lo importante es resucitar las palabras, el darles el contenido que para hoy, para nosotros es significativa. Evidentemente que la contemplación no es una pasividad, sino que es una profunda actividad contenida. No es inmediata, no se deja arrastrar por la inmediatez. Hay situaciones que requieren una respuesta inmediata, por supuesto, pero hay otras situaciones donde la inmediatez se queda corta porque le falta perspectiva. Podríamos decir que la contemplación pone luces largas; normalmente funcionamos por la vida con las luces de posición de los carros, y muchas veces están fundidas además, y vamos dando golpes por todas partes; de vez en cuando ponemos luces cortas y vemos un poco más en la carretera. La contemplación es poner luces largas, y entonces, sabiendo hasta dónde vamos podemos saber por dónde vamos; porque también puede ser que sepamos por dónde vamos pero no sabemos hacia dónde vamos. Juntar ambas cosas, podríamos decir, es la contemplación. Efectivamente, la contemplación incluye la compasión, pero la compasión entendida como se ha recuperado, gracias en parte, al budismo. Porque en el cristianismo es una palabra que puede ser muy malentendida en cuanto una especie de paternalismo, de sustitución de la otra persona, y que en lugar de hacerla crecer la

empequeñece, porque se siente compadecida en el sentido restringido del término, esto no puede ser así. Compadecer significa padecer con la otra persona, por lo tanto, es algo profundamente activo, y esta compasión no es sustitución porque cada persona ha de hacer su recorrido, pero al mismo tiempo ese camino no lo hace sola, lo hace acompañada por mí que no la sustituyo.

Contaré una situación dura, pero creo que puede ayudar a entender qué es el acompañamiento. Es una historia real, sucedió en Norteamérica hace unos pocos años atrás, quien la cuenta es un psicólogo cuyo padre paró a un autoestopista por la carretera y lo subió a su coche. Resulta que el autoestopista le atracó, le robó y lo encerró dentro del portamaletas de su propio coche, con tal mala fortuna, que ese hombre quedó ahogado, murió dentro del portamaletas. Hay que imaginar el drama familiar, la incertidumbre inicial del paradero del padre, y la situación final cuando encuentran el coche con el cuerpo de su padre dentro. Entonces el hombre que escribe esto, junto con su hermano, deciden que quieren pasar por la misma experiencia que había pasado su padre, vivir lo que su padre había vivido; pensaron que si no habían podido acompañarlo en ese momento, lo podrían acompañar a posteriori, porque las cosas profundas en la vida son eternas y no conocen el tiempo. Se adentraron en esa situación, entonces él —el que cuenta esta experiencia—, se puso dentro del maletero, y vio efectivamente cómo la chapa estaba con golpes que había dado su padre. Luego, cuando el hermano le ayudó a cerrar la tapa, y estaba a oscuras, vio que había una pequeña luz que llegaba justamente donde estaban los faros del coche; el padre, intentando dar golpes llegó a romper un poco el faro pero no lo suficiente para que entrara aire y ahí murió. Pero este hombre, que estaba sereno, porque además sabía que su hermano estaba afuera acompañándolo, sacó la mano por el faro. Fue entonces cuando su hermano le dijo: ¡alarga un poco más el brazo, alérgalo más!, porque puedes llegar tú mismo a presionar el botón y abrir el capó, abrir la tapa... y él mismo, desde dentro, pudo llegar a apretar el botón y se abrió el portamaletas. Acompañar no significa meterse dentro del portamaletas, porque entonces los dos se hubieran ahogado; acompañar significa tener esta contención desde afuera para observar la totalidad de lo que está sucediendo, y entonces ayudar a la otra persona. “Alarga más tu brazo”, porque con tu propio brazo puedes llegar a abrir lo que en este momento te está ahogando, por lo tanto, es una acción, pero no es una sustitución. Está quieto el que acompaña, pero al mismo tiempo está muy presente, para poder hacer lo que le toca hacer como acompañante sin sustituir al que debe ser acompañado.

¿Y cómo se relacionan la compasión y la empatía?

Es casi la misma palabra. Hay tres palabras: simpático, compasivo y empático; son prácticamente lo mismo; simpático es en griego y compasivo es en latín. Una persona simpática es una persona que empatiza. Cuando estamos con alguien simpático es porque hay como una empatía con esa persona, una afinidad. Una persona que es simpática es una persona que tiene capacidad de empatizar; ahora bien, la persona compasiva añade un elemento que es el ser capaz de empatizar con el dolor del otro. Desde esta perspectiva la empatía sería más abierta. Lo propio de la compasión es la empatía con el dolor, una persona empática empatiza con diferentes cosas.

¿Es posible saber cuándo estamos en contemplación?

Cuando estamos en contemplación no podemos saber que estamos en contemplación porque sino salimos de la contemplación, puesto que hay una autoreferencia, que es justamente lo que la contemplación no permite; sabemos que hemos estado en

contemplación después de la contemplación. Durante la contemplación no podemos saber que estamos en contemplación porque eso es entonces una intromisión del ego y una intromisión de la mente. Justamente sabemos a posteriori que hemos estado en contemplación porque nuestro yo se ha silenciado, porque nuestro yo se ha hecho cóncavo en lugar de convexo.

¿Puedes darnos algunos consejos para iniciarnos en el camino de la contemplación, considerando lo ajetreadas que suelen ser nuestras vidas?

En el zen se habla de la diferencia entre la mirada flecha y la mirada copa, normalmente vivimos en un mundo en una civilización con mirada flecha, tratamos de conseguir o de pedir algo; también ante Dios vamos a pedirle algo. ¿Qué hace la flecha? Elimina todo aquello que no está en su punto de intención, de su objetivo, y discrimina. Tiene que ir a un lugar muy concreto pero eliminando todo aquello que se interpone. Ahí hay mucha intención y mucha voluntad, la flecha no es contemplativa, la flecha es profundamente activa. Frente a la mirada flecha, que es lo que culturalmente hemos exacerbado, me atrevería a decir que la contemplación es la mirada copa, que simplemente se detiene y se abre y acoge todo aquello que se derrama en ella. Entonces, este giro de la flecha a la copa, de la complejidad a la concavidad, es el camino de la contemplación. Es muy importante también en la contemplación la disposición corporal —en otro tipo de oración podemos orar sin necesidad de atender a la posición corporal—. El cuerpo forma parte de nosotros, no solo tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo, y si estamos conectados con el aquí y ahora de nuestra respiración —porque solo respiramos aquí y ahora—, y somos capaces de sostenernos en el flujo de la vida que entra y de la vida que surge cuando respiramos, esto inmediatamente hace que la actividad mental se calme, porque ya no tiene combustible sobre lo que pensar, sino que la tensión se ha ido al cuerpo. Solo esto ya hace que entremos en una quietud que permite la contemplación —aunque esto todavía no es contemplación, estos son pasos preparativos—. Debemos también considerar que la contemplación es un don y es una gracia, no es una conquista, pero hay una disposición para ella. El signo de que estamos en contemplación, es que hemos perdido nuestra autoreferencia, sentimos que en nuestro interior hay una apertura y que el tiempo se ralentiza. Las palabras tienen mucho más sabor; si hay sonidos, los sonidos no nos molestan; en lugar de haber objeto sujeto nos vamos uniendo a esa palabra que estamos meditando, a ese paisaje que estamos contemplando, a esa música que estamos escuchando, nos fundimos, nos unimos con ella. Entonces, ya no hay un yo que juzga, que piensa, que está interfiriendo continuamente, sino que desaparecemos en esa unión para recuperarnos después. Es experimentar cómo esa no separación nos ha nutrido mucho más que cuando la tratábamos de conquistar, de desmenuzar de analizar y todo quedaba permanentemente fuera de nosotros, contemplar es comulgar.

¿Puede ayudarnos la contemplación a amar mejor al que nos cuesta y nos produce conflicto?

Eso es un reto ciertamente, solo podemos alcanzar a la otra persona desde la otra persona no desde nosotros mismos. Yo creo que un acercamiento contemplativo a alguien que nos cuesta amar o aceptar nos pide poder ir al lugar primario anterior del cual esa persona surge. Esto supone estar enterados de que detrás de aquellas actitudes molestas para nosotros, que suelen ser agresivas, despreciativas o de indiferencia, siempre detrás de esas actitudes inadecuadas hay dolor. El dolor de la otra persona que se expresa a través de formas inadecuadas que nos producen dolor. Entonces, como nosotros padecemos nuestro dolor, nos es muy difícil poder abrazar a la persona que nos está

provocando dolor; esto es imposible, es antinatural. Solo podemos alcanzar ese dolor trascendiendo nuestro propio dolor; solo así podemos entrar en comunión... para ello, donde comúnmente se da el espacio para que entre el juicio, hay que darle entrada a la compasión, pero no una compasión que difumina, elimina o borra lo que es inadecuado de la persona, porque entonces no resolvemos nada. Es poder ir al lugar desconocido para mí incluso, desconocido para esa persona, que es lo que le hace ser inadecuada. Detrás de toda inadecuación hay dolor y el dolor sí que lo podemos amar, la inadecuación no. Su dolor sí que es amable, es decir, susceptible de ser amado y por lo tanto de ser contemplado.

¿Con respecto a la oración contemplativa y nuestro ego, cómo podemos hacernos cargo de él?

Nuestro ego es nuestra parte inadecuadamente superviviente o sea nuestro ego forma parte de nosotros también, no podemos eliminar nuestro ego como si fuera un enemigo. Nuestro ego es también el que nos ha salvado, nuestro ego es nuestra dimensión superviviente, que ha encontrado una estrategia para proteger su espacio. Pero eso al mismo tiempo le encierra, eso mismo que nos salva es lo que al mismo tiempo nos condena en nosotros mismos. Entonces, lo mismo que decíamos con respecto a otra persona, hemos de amar también lo que ha producido eso que llamamos el ego, porque si al ego lo castigamos, lo juzgamos, lo maltratamos, seguirá habiendo ego, porque ese ego es superviviente, y entonces querrá también sobrevivir del ataque que le estamos haciendo. Hemos de poder ir al lugar anterior de nuestro ego y abrazarlo desde el lugar adulto contemplativo, que al no estar implicado con esa parte que está herida, que se manifiesta de forma inadecuada, en forma de ego, entonces eso calma a todas esas partes que nos son desagradables para nosotros mismos. Pero sin juicios, con la misma compasión que actuaríamos con lo ajeno lo aplicamos a nosotros, y eso requiere comprensión, y entonces hemos de ir a heridas profundas... en todos nosotros hay heridas remotas que desconocemos, y nuestras actitudes defensivas son respuestas a esas heridas que nuestra memoria ha olvidado. A través de la actitud inadecuada podemos seguir el rastro de la herida que lo ha provocado, con un gran respeto, con una gran delicadeza... y en algunos momentos también pidiendo ayuda, porque no podemos salir muchas veces del capó como lo del coche que hemos visto antes. Hemos de tener la humildad de ser ayudados, porque desde nosotros no accedemos a diferentes ángulos de nosotros mismos.

¿La contemplación se basa solo en la oración o se puede realizar también desde las experiencias cotidianas?

La contemplación es una actitud que se puede vivir en diferentes situaciones... ¿porque nos calma casi inmediatamente el contacto con la naturaleza, incluso si son las simples flores de nuestro balcón? Y ni hablar si estamos ante una gran montaña o ante al gran mar o ante un bosque, ¿por qué nos calma la naturaleza? Porque no tiene ego, porque la naturaleza no reclama la atención sobre sí misma; una flor no espera que le estemos mirando y le digamos lo bonita que es; un paisaje seguirá siendo el mismo estemos o no estemos nosotros. Nosotros somos, digamos, maravillosamente indiferentes al paisaje; al paisaje le da igual si estamos bien peinados o mal peinados, si hemos salido de buen humor o de mal humor, el paisaje no nos juzga, nos acoge tal cual somos; y en ese sentirnos acogidos tal cual somos, distendemos toda la tensión que llevamos encima. Y entonces, nace espontáneamente en nosotros la actitud contemplativa, porque en el fondo nos sentimos contemplados, es decir, no juzgados por las cosas en la que estamos. Eso

es el efecto sanador inmediato que tiene la naturaleza. Hay otras contemplaciones por supuesto, la contemplación artística, desde la visual hasta la auditiva... hasta la danza; incluso en algunos momentos puede darse la experiencia contemplativa en el deporte. Esto es interesante tenerlo en cuenta, creo que muchos de los jóvenes contemporáneos están haciendo una experiencia contemplativa sin saberlo a través del deporte. Hay un deporte competitivo y evidentemente ese no es —ese todavía aumenta más el ego—, pero hay otro tipo de deporte, por ejemplo, la maratón, la vela, la escalada, la natación, que hay un momento en que uno deja de estar tomado por el ego y se convierte en cuerpo y el cuerpo hasta se mueve solo. Esto explica por ejemplo como un ciclista puede aguantar tantos kilómetros tantas horas; esto es, porque llega un momento que se entra en otro estado de conciencia, en comunión con el vehículo o con las mismas piernas o con el mismo paisaje o con la misma tierra en la que se va corriendo. Se produce una unión, una comunión con la naturaleza, con el movimiento con lo que en aquel momento se está agitando, porque no hay pensamiento, se produce una plena integración con el cuerpo.

Recuerdo hace unos años me impresionó una película, 7 años en el Tibet. Es la historia real de un alpinista austriaco con un ego muy grande. Éste se va a escalar a los himalayas con la mala fortuna de que estalla la segunda guerra mundial, y como él es alemán austriaco y está en un territorio rodeado de ingleses no puede salir del Tibet hasta que se acabe la segunda guerra mundial. Y unos monjes que lo han encontrado, como sabe alemán y sabe algunas cosas de ciencias que los monjes tibetanos no sabían, le piden que sea preceptor del dalái lama, que en aquel momento es un niño de 8 o 9 años que está aprendiendo. Entonces él, que no tiene otra cosa que hacer, se pone a hacer de preceptor de algunas asignaturas del dalái lama. En un momento determinado este alpinista —que ya decíamos, tiene un ego muy grande— le dice al dalái lama: “usted su santidad, es la única persona con la que cuando estoy a su lado me hace sentir lo mismo que experimento cuando estoy en las cimas de la montañas”. O sea, que sin saberlo, este hombre, a pesar de su ego, y a pesar de querer subir más alto que todos los demás, más allá de su ego, lo que le atraía de las montañas, en el fondo, era la dimensión contemplativa que experimentaba, aunque no le pusiera ese nombre.

Yo creo que esto es interesante porque cuando nos preocupamos por nuestros hijos y nietos, que ya no creen o no practican, a lo mejor practican mucho más de lo que nos pensamos, están mucho más conectados. Lo que pasa es que ponerle nombre a eso ayuda, y aquí estamos en el acompañamiento, pero un acompañamiento que no impone nada sino un acompañamiento que acompaña lo que la persona está viviendo. Ayudar a poner un nombre para profundizar lo que la persona ya está viviendo —no lo que ha de vivir ni cambiándolo por otra cosa que yo le doy—. El acompañante ayuda a prolongar la experiencia del acompañado haciéndolo darse cuenta que cuando está en una actitud contemplativa, en el fondo, es mucho más satisfactorio que cuando está en una actitud competitiva. Ponerle nombre a esas cosas ayuda para que crezca esa experiencia y no quede simplemente en un estado latente no explícito.

¿Qué nos dices de las palabras de San Ignacio cuando invita a no contemplar por el acompañado sino enseñarle a contemplar?

Solo puedes ayudar a contemplar si contemplas al que estas ayudando, porque de otra forma no le estás ayudando, le estás arrastrando. Entonces, claro que hay que ayudarle a contemplar pero el problema es que a veces no ayudamos sino que des-ayudamos. Para poder verdaderamente ayudar a cada persona a crecer, es necesario partir desde el lugar



donde esta está, y no donde me imagino que debería estar o donde me imagino que lo está —con prejuicios o con exigencias—. Para que realmente la ayuda sea verdadera y auténtica, hemos de poder acoger plenamente dónde está esa persona, para que el paso que dé, sea el adecuado; ni le haga retroceder, ni le haga avanzar con demasiada tensión; de lo contrario en la persona se produce desazón y tampoco se siente acompañada. Por lo tanto, no hay contradicción, puesto que la condición de posibilidad para poder acompañar es poder contemplar antes. O sea, comprender y recetar profundamente, sin juzgar y sin presionar dónde está la persona, para que el siguiente paso que da le haga crecer y no violentarlo.

¿Qué relación hay entre la contemplación y el discernimiento?

El problema del discernimiento ignaciano es que muchas veces se ha racionalizado. Hasta hace pocos años, cuando se hablaba de discernimiento —a casi todos nos tocó— aparecía una lista de contabilidad de pros y contras, una lista contable que de contemplativo tenía poco. O sea, es un paso que hay que dar, pero es el nivel más básico que San Ignacio pone como último recurso. Desgraciadamente, en una sociedad racionalizada como la nuestra, hasta hace unos pocos años, el discernimiento se había asociado a una cosa muy elemental.

Discernir es escuchar, y escuchar es contemplar. Por lo tanto, están muy cerca ambas cosas. Podríamos decir que discernir es una escucha sagrada, sobre la realidad, sobre la situación sobre la cual tengo que hacer una elección. La elección pone un punto de tensión al discernimiento porque hay algo que discernir, pero entonces esa tensión bloquea el discernimiento porque lo convierte en algo mental. Discernir es escuchar todos los elementos de la realidad que son la comprensión de la situación sobre la cual hay que tomar una decisión. Esto lo puedo hacer analíticamente o también puedo contemplar esa situación no de una forma puramente analítica racional. Esto implica ver la situación desde un lugar más profundo y más amplio que permitirá entonces que mi actitud respecto de esa situación sea también contemplativa.

Son tres cosas las que se miran a la vez en el discernimiento, la situación sobre la que hay que discernir —elegir—, los movimientos internos que hay en mí ante eso que hay que decidir —de resistencia de atracción—. Si esto lo hacemos analíticamente nos da unos datos, pero todavía no estamos en la dimensión contemplativa, la dimensión contemplativa es ir hacia un lugar más hondo de nosotros mismos que nos hace contactar realmente con nuestras aguas profundas y darnos cuenta con más profundidad de lo que nos atrae o de lo que nos provoca resistencia. El tercer elemento es la voz de Dios, la Palabra del Señor, el aliento del Espíritu que habla sobre la situación y habla sobre mí. La conjunción de estas tres cosas es la que ayuda a hacer el discernimiento; esto se puede hacer a un nivel más racional, más afectivo o más contemplativo; el discernimiento tiene diferentes niveles y se puede hacer en diferentes escalas.

¿Qué consejos das cuando un acompañamiento puede ser dañino, incluso tóxico?

Inmediatamente cambiar de acompañamiento. Cuando te das cuenta de que es tóxico, entonces ya está demasiado infectado, hay que cambiar. Ahí hay todo un juego de proyecciones, se han creado unas relaciones muy tentaculares, entonces hay que ser muy limpio. Cuando se percibe esto, hay que hacerlo cuanto antes, porque hay un juego mutuo de proyecciones muy delicado y es importante darse cuenta de eso. Lo que suele pasar es que no nos damos cuenta o nos damos cuenta demasiado tarde cuando hemos

perdido mucho tiempo en el camino. Por eso, en cuanto se detecta esto, inmediatamente hay que cortar, porque uno ya ha quedado implicado en esa relación y ya no puede arreglarla. Hay que dar gracias a Dios de que trabajamos en equipos y se puede pasar a otra persona. Es muy importante también la supervisión, cuando el acompañante es acompañado, se puede confirmar a través de la supervisión esa decisión. Hay que ver también si esa persona no puede ser acompañada porque lo que necesita a lo mejor es una terapia. Esto es un tema muy delicado, ¿cómo discernir cuando el acompañamiento que hay que hacer es espiritual o psicológico? ¿Cómo distingo cuando es una cosa u otra? Porque son campos distintos, cuando acompaño psicológicamente también aparecen elementos espirituales, cuando acompañamos espiritualmente aparecen elementos psicológicos. Pero hay un momento determinado en el que podemos concluir que la persona requiere un acompañamiento más técnico que yo espiritualmente no puedo abordar; eso también es un tema grande, pero entraríamos en otra temática muy diferente.

Con relación al escuchar la voz de Dios en el discernimiento, ¿qué se le puede decir al no creyente?

Podríamos decir que es la voz de lo profundo. La voz de lo alto que nosotros identificamos como la voz de Dios —como esa voz que viene de afuera—, eso que viene de afuera al mismo tiempo viene de la última profundidad de nosotros mismos. Por lo tanto, se puede transformar, traducir la palabra; ese tú que nos trasciende es al mismo tiempo el yo más profundo que también nos trasciende desde dentro de nosotros mismos, y una persona que no se identifica con un Dios teísta, pero sin embargo, esté abierto a la profundidad de la vida, también puede escuchar perfectamente y puede seguir el acompañamiento sin ningún problema.

Se puede acompañar a toda persona que quiera ser acompañada, o sea, desde el momento en que uno desea ser acompañado ya puede ser acompañado porque acepta que de algún modo ella no agota la realidad y necesita de una ayuda para explorar su propia profundidad. Pues ya está la disposición, en la disposición ya está la posibilidad.

¿Por qué nos cuesta tanto creer que Dios nos habita?

Porque no nos habitamos a nosotros mismos. Porque estamos exiliados de la realidad nosotros los primeros... y como Dios está en la realidad, no lo percibimos, porque nosotros tampoco estamos en la realidad. O sea, no estamos presentes en nosotros mismos, estamos muy precariamente conscientes de cada una de las cosas que hacemos, y como Dios es la profundidad de lo real y nosotros no estamos en lo real, no percibimos la presencia de Dios, porque somos nosotros los que estamos fuera de la realidad.

Palabras finales:

Agradecer la invitación. Creo que estamos en un momento planetario extraordinario, que las preguntas, todo el mundo, todos los seres humanos somos iguales, distintos pero iguales al mismo tiempo.

Dos cosas muy breves: La clave de la contemplación es la clave de la vida porque al final la contemplación no es otra cosa que estar plenamente en la vida, es estar presentes en la presencia. Cuanto más estamos presentes en cada momento y en cada acto, y cuanto

más estamos autopresentes en ese estar presentes, la presencia de Dios inseparablemente viene con nuestro acto de estar presentes. Porque cuando un cuenco está abierto en el fondo del mar se llena de agua a la vez; pero un cuenco que está herméticamente cerrado busca a Dios, está envuelto de Dios, pero a la vez está seco de Dios porque no lo deja entrar. Pero está dentro del mar, estamos dentro de Dios... cuando nuestro ser se abre, entonces se llena de aquello que lo envuelve porque nosotros mismos dejamos con nuestra presencia que se abra su presencia.