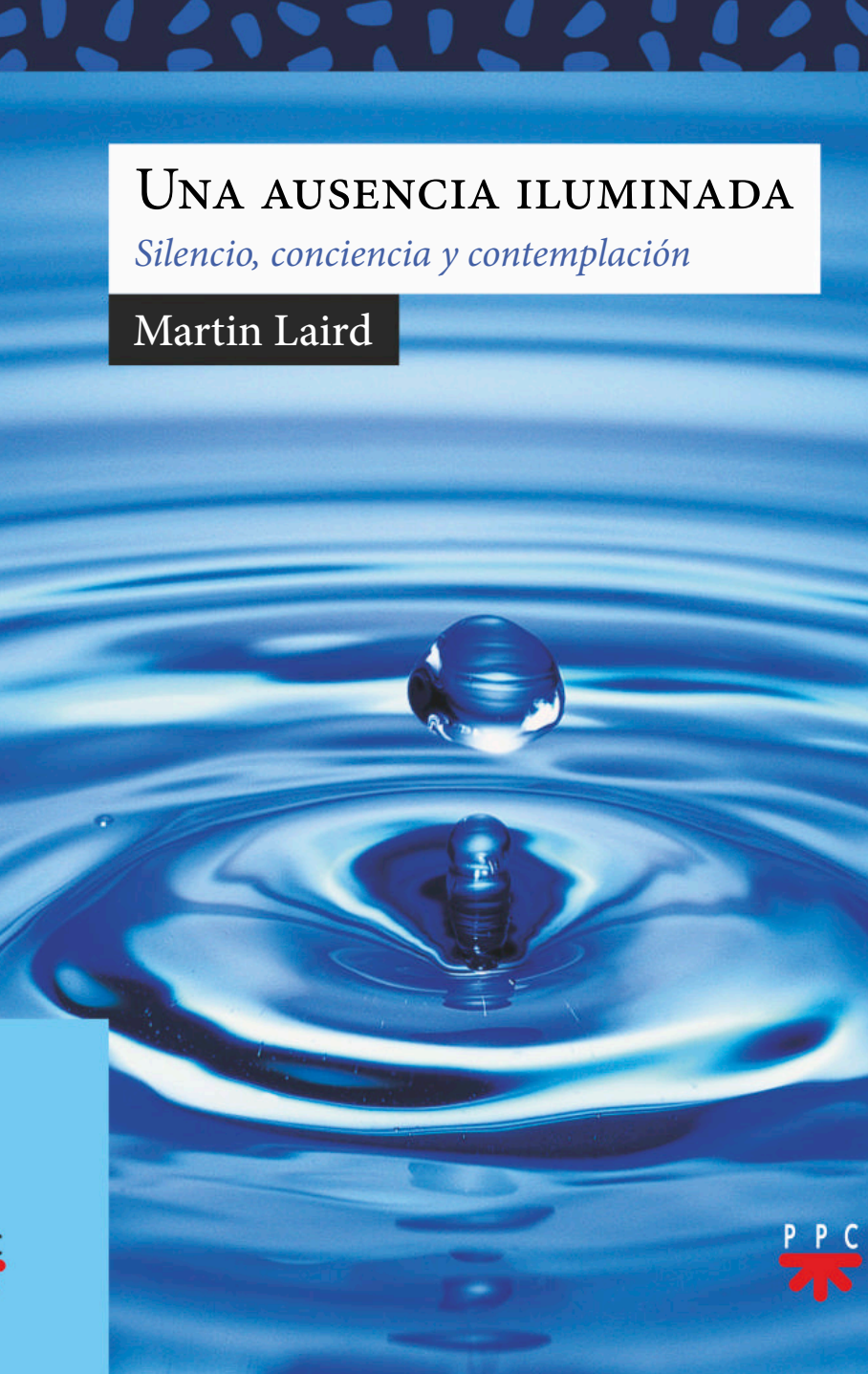


UNA AUSENCIA ILUMINADA

Silencio, conciencia y contemplación

Martin Laird



Diseño: Pablo Núñez / Estudio SM

Título original: *A Sunlit Absence*

Traducción de Beatriz Canals

© 2011, Martin Laird, OSA

© 2017, PPC, Editorial y Distribuidora, SA

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

ISBN 978-84-288-3232-8

Depósito legal: M 2892-2018

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

*Para Mónica y Tom Cornel,
del The Catholic Worker*

Yo soy
(ÉXODO 3,14)

Permaneced en mí
(JUAN 15,4)

Tú estabas dentro y yo fuera
(SAN AGUSTÍN)

Tú eres el espacio que envuelve todo mi ser
y lo encierra en sí
(EDITH STEIN)

Esa es la cuestión –dice Shug–. Lo que yo creo.
Dios está dentro de ti y dentro de cada cual.
Tú vienes al mundo con Dios.
Pero solo lo encuentra aquel que lo busca
dentro de sí
(ALICE WALKER, *El color púrpura*)

INTRODUCCIÓN

ERIZOS Y ZORROS

Isaiah Berlin y santa Teresa de Ávila no suelen compararse juntos en la misma frase. El ensayo más popular del filósofo británico del siglo xx, *El erizo y el zorro*, es conocido por invocar al antiguo poeta griego Arquíloco: «Muchas cosas sabe el zorro, pero el erizo sabe una sola y grande»¹. La doctora de la Iglesia del siglo xvi, santa Teresa de Ávila, se postula como un buen ejemplo de erizo, especialmente en su obra más conocida, *Castillo interior o Las moradas*. Ella sabe «una sola [cosa] y grande», y vuelve sobre ella una y otra vez desde distintos ángulos a través de sus escritos: por lo que respecta a la relación entre Dios y las profundidades más recónditas del ser humano, «todo es amor con amor»². La unión de Creador y criatura es tan absolutamente convincente que Teresa dice: «Acá es como si cayendo agua del cielo en un río o fuente, adonde queda hecho todo agua, que no podrán ya dividir ni

¹ I. BERLIN, *El erizo y el zorro. Tolstoi y su visión de la historia*. Trad. de C. ANDREU SABURIT. Prólogo de M. VARGAS LLOSA. Barcelona, Península, 2016; <http://www.evr.cl/extras/formacion/ElErizoylaZorra.pdf>, p. 13.

² SANTA TERESA DE ÁVILA, *Castillo interior o Las moradas* IV, en *Obras completas*. Madrid, EDE, 1976, p. 952.

apartar cuál es el agua del río o lo que cayó del cielo»³. El agua de lluvia no es el agua de la tierra, pero esta distinción, aunque real, habla prácticamente a un paso de la experiencia misma. «O como si un arroyico pequeño entra en la mar, no habrá remedio de apartarse»⁴. El agua corriente no es el agua salada, pero estas no pueden separarse en la bahía de nuestra creación a imagen y semejanza de Dios (Gn 1,26). Es más, santa Teresa nos pide que equiparemos esta unión entre Dios y el ser humano con una gran luz: «O como si en una pieza estuviesen dos ventanas por donde entrase gran luz; aunque entra dividida se hace todo una luz»⁵. Teresa intenta expresar con palabras la paradoja central que subyace en el corazón de la relación entre Creador y criatura, la paradoja de la «unión en la diferencia».

Este libro, como su compañero, *En la tierra silenciosa*, también trata de «una sola [cosa] y grande»⁶. Por obra de la creación y la redención hay una unión primigenia entre Dios y el ser humano. En las honduras de este origen, el «entre» no puede percibirse porque es completamente permeable a la Presencia divina. En realidad, hay más Presencia que preposición. Si bien este es el hecho más simple y esencial de nuestra vida

³ *Ibid.*, VII, 2, p. 1043.

⁴ *Ibid.*

⁵ *Ibid.*

⁶ Cf. M. LAIRD, *En la tierra silenciosa. La práctica de la contemplación*. Trad. B. CANALS. Madrid, PPC, 2017.

espiritual, se necesita una vida para materializarlo. Aunque esta unión originaria en la que «vivimos, nos movemos y existimos» (Hch 17,28) es inmovible, uno de los rasgos de la condición humana es que pasamos muchas décadas en una ignorancia supina a este respecto. La razón de nuestra ignorancia respecto al hecho más obvio y simple de nuestra vida espiritual es el constante ruido y parloteo interior que genera y alimenta la ilusión de estar separados de Dios, quien, como nos recuerda san Agustín, ya está «dentro de mí, más interior que lo más íntimo mío»⁷.

Si el ruido interior alimenta la alienación que percibimos en nuestro ser más íntimo, por fuerza nos sentiremos también alienados de Dios. Pero esta sensación de alienación o separación es generada por una ignorancia ciega y ruidosa que se insinúa en las regiones superficiales de nuestra conciencia⁸. Nuestra cul-

⁷ SAN AGUSTÍN, *Las confesiones* III, 6, 11, en *Las confesiones*. Madrid, San Pablo, 1998, p. 138.

⁸ Conviene hacer notar que Martin Laird utiliza el vocablo inglés *awareness* unas ciento cuarenta veces en este texto, incluido el subtítulo. Hemos optado (como ya hicimos en el volumen precedente, *En la tierra silenciosa*) por traducirlo generalmente como *conciencia* en vez de *consciencia*, dado el uso más generalizado de la grafía simple cuando ambas palabras son posibles. Con todo, el lector avisado hará bien en leer *consciencia* siempre que le ayude a hacerle más *consciente* del significado de *awareness* en el contexto de estas dos obras. Cf. E. MARTÍNEZ LOZANO, *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2013 (ed. Kindle, introducción, nota 1) (N. de la T.).

tura nos educa mayormente para que fijemos la atención en este ruido superficial, que, a su vez, prolonga la ilusión de Dios como un objeto distante que debemos buscar en tanto en cuanto estamos convencidos de que nos falta. Uno de los grandes misterios del camino contemplativo es el descubrimiento de que, apenas caen los velos de la separación, percibimos que el Dios que hemos estado buscando ya nos ha encontrado, nos conoce, nos sostiene en el ser desde toda la eternidad. Ciertamente, «[Dios] es tu ser», como dice el autor de *La nube del no saber* (aunque nosotros no somos el ser de Dios)⁹.

No deberíamos subestimar hasta qué punto puede ser persuasivo el ruido en nuestra cabeza. Alipio, el amigo de san Agustín, constituye un vívido retrato de ello cuando Agustín describe la relación casi adictiva de Alipio con la industria del entretenimiento de la época: los espectáculos de gladiadores de Roma. San Agustín nos dice que Alipio se había dejado «arrebatar de nuevo, de modo increíble y con increíble afición, a los espectáculos de gladiadores»¹⁰. Hizo todo lo que pudo, pero, «aunque aborreciese y detestase semejantes juegos», una tarde algunos amigos se sirvieron de

⁹ *El libro de la orientación particular, en La nube del no saber y el libro de la orientación particular*, anónimo inglés del siglo XIV, cap. 1. Trad. de P. R. SANTIDRIÁN sobre la versión moderna inglesa de W. JOHNSTON. Madrid, San Pablo, 2013, p. 207.

¹⁰ SAN AGUSTÍN, *Las confesiones* VI, 8, o. c., p. 226.

«amigable violencia» para llevarlo a los juegos¹¹. Estaba determinado a mantener los ojos cerrados durante todo el espectáculo. Sin embargo, no bien llegó a sus oídos el griterío de la turba al caer derribado un gladiador, cuando abrió los ojos, y «fue herido en el alma con una herida más grave que la que recibió en el cuerpo el gladiador a quien había deseado ver; y cayó más miserablemente que este, cuya caída había causado aquel griterío, el cual, entrando por sus oídos, abrió sus ojos»¹². Alipio se sintió impotente. «Porque tan pronto como vio aquella sangre, bebió con ella la crueldad y no apartó la vista de ella, sino que la fijó con detención, con lo que se enfurecía sin saberlo, y se deleitaba con el crimen de la lucha, y se embriagaba con tan sangriento placer. Ya no era el mismo que había venido»¹³.

San Agustín observa sagazmente el calvario que sobrevino a su amigo y futuro santo. Alipio «se enfurecía sin saberlo». Como resultado, «ya no era el mismo que había venido» desde que puso los ojos en los espectáculos de gladiadores. Ser conscientes es, en cierto modo, la clave para saber quiénes somos.

Las tradiciones espirituales le dedican muchísima atención al paisaje siempre cambiante de la conciencia.

¹¹ *Ibid.*, p. 100.

¹² *Ibid.*, p. 101.

¹³ *Ibid.*

Nuestra conciencia tiene sus praderas llanas y accidentadas, pero también sus montañas y precipicios. Como expresa Gerard Manley Hopkins: «¡Oh, la mente, sí, la mente tiene montes, precipicios a pico, de horror, por nadie sondeados!»¹⁴.

Estas profundidades deben explorarse porque tocan fondo en Dios, la profundidad sin profundidad que es el fundamento de todo.

Este libro pretende mostrar cómo la tradición cristiana de la práctica contemplativa tiene que ver tanto con la expansión de la conciencia tal cual es como con la concentración de nuestra atención en una palabra o frase de oración. De hecho, la expansión de la conciencia y la concentración de la atención son las dos caras de la moneda de nuestro espíritu. Son como si fuesen una.

Este libro procederá como sigue. Para aquellos que no han leído el volumen que lo acompaña, *En la tierra silenciosa*, el capítulo 1 presentará aspectos clave del argumento central de ese libro que se prolonga en este, a saber, nuestra experiencia con las distracciones. Las distracciones hay que darlas por descontado en la práctica contemplativa; nuestra práctica no puede ahondar sin ellas. Lo que cambia en el curso del tiempo es nues-

¹⁴ G. M. HOPKINS, «No Worst», en *Selected Poetry*. Ed. de C. PHILIPS. Oxford, University Press, 1996, p. 152. Para la traducción, cf. *Vida de D. Francisco de Medrano*. Discurso leído en la Real Academia el 25 de enero de 1948, en su recepción pública, por D. ALONSO, p. 42, en http://www.rae.es/sites/default/files/Discurso_ingreso_Damaso_Alonso.pdf.

tra relación con ellas. Progresivamente vemos que las distracciones albergan en su seno el silencio que buscamos; por consiguiente, no tenemos que desembarazarnos de ellas para que se despliegue nuestra práctica contemplativa.

En el capítulo 2 observaremos el mundo de las distracciones en todo su esplendor, escuchando cómo algunos estudiantes universitarios se sirven de la sabiduría de Evagrio, un monje del siglo IV, para comprender mejor sus propias dificultades. A resultas de ello también nosotros comprenderemos mejor algunos de los conflictos que debemos afrontar si queremos descubrir la quietud interior.

El silencio juega un papel determinante en la vida espiritual. El silencio ambiental es la tierra en la que arraiga una práctica contemplativa saludable. Pero ¿podemos reducir el silencio a la ausencia de ondas sonoras? El capítulo 3 explora algunas verdades fundamentales sobre el silencio: no tiene contrario, y es el cimiento tanto del sonido como de la ausencia de sonido. Es más, el silencio está intrínsecamente relacionado con la expansión de nuestra conciencia. El fortalecimiento de la concentración mediante el uso de la palabra o frase de oración es inseparable de la expansión de la conciencia.

La expansión de la conciencia no significa que seamos conscientes de aún más cosas. Este libro indaga en la expansión que acontece *dentro* de la conciencia misma, antes de que la conciencia tome conciencia *de*

este o aquel objeto en particular. Es la eclosión en la conciencia (por decirlo así, de dentro hacia fuera) de la luminosa y fluida inmensidad que constituye el silencio interior. El ruido y la agitación no alcanzan a esta conciencia silenciosa y fluida que, sin embargo, es al mismo tiempo suficientemente generosa y abierta como para aglutinar calma y calamidad. El capítulo 4 muestra cómo la tradición contemplativa cristiana percibe esta expansión de la conciencia luminosa en el marco de una triple dinámica.

Donde hay crecimiento hay dolor. Esto es verdad en la vida en general, y lo es, con creces, en la vida de oración. Profundizamos en la oración a golpe de calvario. Los capítulos 5, 6 y 7 exploran algunas facetas de estos calvarios que acontecen como resultado de la progresiva eclosión de la conciencia. Al capullo le duele florecer. En este proceso, como veremos en el capítulo 5, el aburrimiento desempeña un papel capital a medida que vamos descubriendo un silencio más hondo que el que las facultades superficiales de la mente pueden percibir. En una cultura del entretenimiento como la nuestra, la irrupción del aburrimiento en la oración puede sobrevenir como un despertar bastante brusco. Nos parecerá que se pierde nuestra vida de oración cuando en realidad se está haciendo más profunda. El capítulo 6 aborda cómo la práctica contemplativa puede contribuir a suavizar el control que la depresión y el pánico ejercen sobre nuestras vidas. El

capítulo 7 se asoma a un sufrimiento aún más profundo. Una cosa es aprender a aceptar la dosis de aburrimiento que acompaña al crecimiento espiritual y otra muy distinta hacerse plenamente consciente de la arrogancia, la propensión a juzgar al prójimo, la envidia o la inquietud excesiva por la propia reputación (vanagloria). Cuando ya estamos muy hechos a las arenas del tedio en la oración y comenzamos a ser conscientes de estos pecados intelectuales, nos sumergimos en lo que san Juan de la Cruz llama «las grandes tinieblas del entendimiento». Estas pruebas no son ni para los principiantes ni para los impacientes.

El capítulo 8 es un capítulo independiente que recoge respuestas a algunas de las preguntas e inquietudes más frecuentes que las personas me han hecho llegar a través del correo electrónico o en el curso de las charlas.

Todo el libro obedece a una opción deliberada por ceñirse a la tradición cristiana. Si bien el budismo, el hinduismo y muchas otras tradiciones espirituales tienen sin duda mucho que decir sabio y provechoso acerca de la concentración y la conciencia, la sabiduría cristiana sobre esta materia es poco conocida incluso entre los cristianos. A muchos cristianos les sorprende descubrir que el cristianismo pueda aportar algo en absoluto a este respecto.

Este libro no solo recoge abundantes ejemplos tomados de los escritos de los antiguos santos y sabios cris-

tianos –así como de autores modernos, especialmente poetas– para subrayar algún aspecto o avanzar alguna tesis, sino que también contiene historias y conflictos de peregrinos espirituales de nuestro tiempo. Gente normal y corriente. Para quienes transitamos el camino contemplativo es importante observar que, si bien nuestras historias individuales son personales y únicas, todos podemos compartirlas. Es un alivio advertir que nuestro dolor, nuestra lucha, nuestra pérdida, nuestra alegría, nuestro triunfo, están tejidos en la urdimbre mucho más amplia de los que buscan el rostro de Dios (Sal 27,8).

Evagrio dice: «Sé como un hábil hombre de negocios que todo lo evalúa en función de la *hesyquía*, y que conserva sobre todo las realidades que, mediante ella, son apacibles y útiles»¹⁵. A medida que luchamos por mantenernos quietos en la oración, hoy o cualquier otro día, nos convertimos en parte de una tradición viva que se remonta muchos siglos atrás y que testimonia que el Dios que buscamos ya nos ha buscado y encontrado desde toda la eternidad: «Antes de haber-te formado yo en el seno materno te conocía» (Jr 1,5).

¹⁵ EVAGRIO, «Outline Teaching on Asceticism and Stillness in the Solitary Life», en *The Philokalia* 1. Trad. De G. PALMER / P. SHERRARD / K. WARE. Londres, Faber and Faber, 1979, p. 33. Cf. «Építome monástico que enseña cómo hay que practicar la ascesis y la *hesyquía*», en *Filocalia de los Padres Népticos* 1. Trad. de J. M. DE LA TORRE. Zamora, Monte Casino, 2016, p. 185. M. Laird utiliza siempre «quietud» –*stillness*– en lugar del término *hesyquía* del original griego (N. de la T.).

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	7
INTRODUCCIÓN. ERIZOS Y ZORROS	11
1. A LA ENTRADA DEL CORAZÓN. SOBRE LA PRÁCTICA DE LA CONTEMPLACIÓN	21
La entrada del corazón	21
Raíces cristianas de la práctica contemplativa	25
«Llamad y se os abrirá» (Mt 7,7; Lc 11,9)	29
Mira que estoy a la puerta y llamo (Ap 3,20) .	33
Conclusión	38
2. NUESTRA COLECCIÓN DE VÍDEOS	43
«Qué va, peor que extraños»	46
Ciego de ira	51
Aferrarse a la distracción como un perro a su hueso	54
3. LOS PORCHES ABIERTOS DE LA MENTE. SOBRE EL SILENCIO Y EL RUIDO	65
El canto del mirlo	65
Algunas variedades de silencio	69
El silencio de la sierra eléctrica	72
Una rueda repleta de radios	80

4. UNA AUSENCIA ILUMINADA. LA LUZ DE LA	
CONCIENCIA	85
Galería de luz	85
Conciencia plena: la práctica propia del	
silencio	90
Ver a la luz de la lámpara	94
Amanecer en el corazón	103
El influjo de la luna	106
El embrujo de la luna	109
Amanecer en el corazón	114
5. LA CRIBA DEL ABURRIMIENTO	123
La criba del aburrimiento	128
Descarrilar de aburrimiento	138
Conclusión	146
6. DESINTEGRACIÓN CREATIVA. DEPRESIÓN,	
PÁNICO Y CONCIENCIA	151
Una alegría reverente	151
Estados de ánimo y el hilo de los pensamien-	
tos	155
Los hombros de la distracción	162
De cómo no abusar del hilo dental y del	
cepillo	169
Combates en el alma sana	176

7. LAS GRANDES TINIEBLAS DEL ENTENDIMIENTO .	179
«Una luz amorosa»	179
Las grandes tinieblas del entendimiento	184
Callejón sin salida	190
8. «CONMIGO NO FUNCIONA». ORACIONES DE PETICIÓN Y OTROS PROBLEMAS PRÁCTICOS ..	199
La oración de petición: Huck Finn y Dionisio Areopagita	200
Quedarse dormido durante la oración	205
Rezar con iconos y estatuas	208
No tengo tiempo para rezar	211
Sobre el papel del eneagrama y el indicador Myers-Briggs en la contemplación	213
Me siento a meditar y no sucede nada	216
De la oración carismática a la oración contemplativa	219
¿Puedo cambiar la palabra de oración? ¿Debo decir siempre la palabra de oración?	220
¿Puede la práctica contemplativa ayudar a perdonar?	223