

**« Fortaleced en vosotros el hombre interior »**

*(Efesios, 3, 16)*



***Carta sobre la interioridad***

*“Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y me abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo”* (Ap 3, 20). Cristo llama a la puerta del alma como un mendigo de amor. Pintura de William Homan Hunt (1827-1910), La luz del mundo, creada en 1851-1853 en el Keble College de Oxford.

**« Fortaleced en vosotros  
el hombre interior »**

*(Efesios, 3, 16)*

*Carta sobre la interioridad*

Carta nº 4 del Superior General



## INTRODUCCIÓN

### *La urgencia de una reforma*

Esta carta está en continuidad con las anteriores. Con la carta sobre la pobreza, he abordado la cuestión de la solidaridad con los más pequeños. En la siguiente, sobre la fraternidad, he desarrollado otro aspecto de la vocación asuncionista: nuestro compromiso con la comunión. Finalmente en ésta, sobre la interioridad, deseo abordar aquello que queremos ser cuando nos definimos como hombres de fe. La fe es un tema de estudio muy amplio y casi inagotable. Abordándolo por el lado de la interioridad, quiero reafirmar la urgencia de la cuestión de la oración en la vida del religioso asuncionista, y otra más amplia: la unificación de nuestra existencia.

Visitando las comunidades por el mundo, he constatado que tenemos poco de místicos. Quiero decir que en general somos poco dados a la vida contemplativa o, por decirlo más sencillamente, poco inclinados a la oración. Ahora bien, sabemos que la oración pertenece al núcleo del compromiso religioso; no puede haber consagración religiosa sostenible sin un trato frecuente y denso con el Señor.

Esta carta no es una invitación a huir del mundo, bien al contrario. Para mí se trata de despertar las fuentes profundas de nuestro amor, y de ayudarnos a acudir siempre a Aquél que está en el origen de todo bien. Sin vida interior sólida no hay apostolado consecuente.

¿Y por qué hablar de interioridad y no de oración? Tengo la convicción de que nuestro mundo nos impone una gran dispersión, una huida del hombre hacia el exterior de sí mis-

mo. Nunca hemos tenido tantas 'distracciones' o 'diversiones' en el sentido que Blaise Pascal daba a esos términos: el de cosas que nos desvían de lo esencial.

La interioridad es la capacidad que tiene el hombre para vivir en la verdad sin huir del presente. Es esa fuente que brota en él, fuente de vida porque le vincula a la eternidad. La interioridad es uno de esos valores que nos permiten tomar conciencia de nuestra personalidad, aprender a mirar, observar, admirar, "sentir y gustar las cosas interiormente", agradecer, perdonar, ir más allá de la inmediatez perceptible. Hace posible que cada uno se desconecte de las urgencias inmediatas del mundo para encontrarse a solas consigo mismo y crearse un espacio y un tiempo para el reposo, para los sueños, la imaginación, la reflexión, la oración.

Como escribe el Padre Mauro-Giuseppe Lepori, Abad General del Cister: "La verdadera crisis de la vida cristiana, y de la vida religiosa y monástica, no es una crisis de las formas, sino de la sustancia. Vivimos disipados, no porque carezcamos de virtudes, de disciplina, de coherencia, sino porque carecemos de experiencia mística en nuestra relación con Cristo" <sup>1</sup>.

Hablar sobre la vida espiritual, es también exponerse uno mismo; porque no se puede pedir a un ciego que hable de pintura o a un sordo que disertar sobre música. Seré humilde en mi enfoque, porque reconozco que no sé orar. En muchos casos mi oración consiste en pedir al Señor, como hicieron los apóstoles, que acuda en mi ayuda y me enseñe a orar como es debido. Hablar sobre oración y espiritualidad, es también entregarse a los demás. Una vida de oración se alimenta ne-

---

<sup>1</sup> P. Mauro-Giuseppe LEPORI, *Lettre de Carême 2014*, « *Et si Dieu nous donnait son cœur ?* ». (Carta de Cuaresma 2014, "Y si Dios nos diera su corazón?")

cesariamente de ciertas preferencias, autores, actitudes corporales. Diré sencillamente cómo vivo yo también esa experiencia íntima del encuentro con Dios, aunque sea muy balbuciente e imperfecta. Sobre todo, no seré un modelo; pero espero que mi franqueza y mi pasión puedan despertar el gusto por la intimidad con el Dios de Jesucristo.

Creo que hay en el hombre una aspiración a vivir profundamente la relación consigo mismo, con los demás, con el universo y con Dios; esta aspiración puede denominarse interioridad o vida espiritual. Es la convicción de que el hombre no se reduce a un conjunto de átomos y moléculas, sino que es ciertamente un ser dotado de pensamiento y capaz de superarse.

A menudo se olvida la dimensión mística porque en nuestro entorno humano priman la competencia y la rentabilidad. No hay diplomas para la vida interior, y las remuneraciones profesionales vienen dictadas por la eficacia y la producción. La vida interior es el pariente pobre de nuestra modernidad. El mundo contemporáneo favorece la exterioridad, y eso crea un malestar en nuestra civilización. El consumismo, el individualismo, el hedonismo han perturbado profundamente la visión tradicional de lo humano.

El creyente en Jesucristo constata esas evoluciones y desea anunciar, a pesar de todo, la Buena Noticia del Reino. Ese Reino que está ya en nosotros y alrededor de nosotros como decía el Padre Manuel d'Alzon.

El P. Mauro-Giuseppe Lepori, en otro artículo, escribía recientemente sobre la situación de su orden. El texto es aplicable a otras congregaciones. Yo hago mía su visión de la necesidad urgente de una reforma de la vida religiosa que vuelva a centrarla en la vida interior.

“Es indispensable que recuperemos la dimensión mística que está en el corazón o, mejor, en el origen de nuestra voca-

ción. Lo cual no significa desvincularse de la realidad, sino tomar consciencia de la realidad total y, por lo tanto, situar en el centro de nuestra vida y de nuestro corazón la relación con Dios, la experiencia de Dios”.

“Porque, viendo las comunidades, yo me pregunto a veces: estos hombres ¿son religiosos cistercienses por amor a Cristo o por otras razones? ¿Se encuentran realmente con Jesús? ¿Tienen una relación viva con él? ¿Viven por él, con él, en él?.

“Y, entendámonos, esta cuestión del misticismo no está reservada a las moniales o a los monasterios llamados “contemplativos”; es un asunto urgente para todos, y yo diría incluso que más urgente aún para las comunidades que tienen obligaciones pastorales o de enseñanza o de otras actividades. Porque constato que, sin este centro, la gente se pierde, se extravía, no es feliz, empieza a vivir como pagana”<sup>2</sup>.

Esta observación sobre lo pagano coincide con un comentario que hizo el Padre Hervé Stephan durante su visita canónica a una Provincia. Vio que los religiosos se reunían para la oración los días laborables, pero que los domingos prescindían de la oración común. Hervé hizo entonces esta reflexión, dura pero exacta: “Os habéis convertido en ateos prácticos. Olvidando el día del Señor, vivís como paganos”.

La tesis que yo defiendo en esta carta está tomada de un filósofo contemporáneo, Jean-Louis Chrétien<sup>3</sup>, quien considera que el rasgo más destacado de la secularización no es tanto la pérdida de la fe en Dios como una crisis de la interioridad. La secularización ha consagrado una identidad moderna aje-

---

<sup>2</sup> Mauro-Giuseppe LEPORI, *Sur la situation de l'ordre cistercien (Sobre la situación de la orden cisterciense)*, in *Vies Consacrées (Vidas Consagradas)*, n°1, 2015, p.7.

<sup>3</sup> Jean-Louis CHRÉTIEN, *L'espace intérieur (El espacio interior)*, Editions de Minuit, p.60 et p.252.

na a la presencia de Dios. El hombre contemporáneo habita solo en su yo, en su conciencia. La interioridad ha sido profanada, en cierto modo. El hombre está solo consigo mismo.

## **I. LA INTERIORIDAD EN LA TRADICIÓN ASUNCIONISTA**

Las grandes órdenes no son las únicas que tienen una tradición espiritual vigorosa. Nuestra congregación, gracias a las enseñanzas de Manuel d'Alzon y de San Agustín, cuenta con una armadura sólida para construir una vida espiritual. El Padre d'Alzon insistía en que seamos "simplemente católicos" y tenía razón. No tenemos devociones particulares, sino que nos nutrimos de la propia tradición de la Iglesia. Sería un error creer que vivimos una mediocridad espiritual cuando tenemos un rico patrimonio.

Nuestra Congregación es un instituto apostólico, pero somos religiosos. Y la vida religiosa se organiza a partir de un carisma fundacional que debe circular, a modo de savia, en las comunidades y en los religiosos asuncionistas.

### ***La vida interior según el Padre d'Alzon***

*"La vida del religioso será una vida de oración y de recogimiento en presencia de Dios". (E.S., p.61)*

Para tener una opinión justa, hay que leer al Padre Manuel d'Alzon y no contentarse con ideas prefabricadas sobre su espiritualidad. Los trabajos realizados estos últimos años permiten comprender mejor la personalidad espiritual de nuestro fundador y penetrar más en su originalidad. La edición de los *Escritos Espirituales* fue un hito importante para la difusión de su pensamiento, y el esfuerzo prosiguió con la

publicación de su correspondencia. Otros asuncionistas también han escrito sobre el Padre d'Alzon contribuyendo así a perfilar mejor la riqueza de su aportación a la Iglesia. Algunos libros, ya antiguos, como los de Athanase Sage<sup>4</sup>, merecen ser leídos. Convendría sin duda que las nuevas generaciones de religiosos hagan suya esta cuestión y escriban un nuevo manual de espiritualidad de escuela asuncionista.

El *Directorio*, que el Padre d'Alzon escribió como guía de espiritualidad para nosotros, concluye con un capítulo XXIII dedicado enteramente a “la vida interior”. Hay que reconocer que este capítulo está marcado por una visión particular en la que la palabra clave es “renuncia”. Pero limitar la comprensión de la espiritualidad de nuestro fundador a este aspecto, sería mutilarla considerablemente. Manuel d'Alzon tenía una espiritualidad basada en la meditación sobre el Reino “en nosotros y alrededor de nosotros”. Su concepto de la interioridad es muy clásico y su referencia son los teólogos espirituales acreditados. Sabemos la importancia que para nuestro fundador tienen ciertos grandes escritores espirituales. Se trata de beber en las fuentes siempre frescas de la espiritualidad católica sin exclusivas ni prejuicios: la escuela carmelitana, la escuela francesa, etc.

Lo importante para la interioridad dalzoniana es la voluntad expresa de conformarse a Jesucristo. Para esto propone un itinerario en tres etapas: hay que comenzar por estudiar a Jesucristo, después amarlo y finalmente hay que imitarlo<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Ver especialmente: « *Un Maestro espiritual del siglo XIX. Las etapas del pensamiento del Padre Manuel d'Alzon* », Bogotá, 1998.

<sup>5</sup> Emmanuel d'ALZON, *Escritos Espirituales*, p.856-859.

## ***El silencio en Manuel d'Alzon***

La interioridad es posible con el silencio, y Manuel d'Alzon insiste mucho sobre este aspecto de la vida del religioso.

“Una de las mayores fortalezas del alma religiosa es el silencio. El Profeta decía: ‘Vuestra fuerza estará en el silencio y la esperanza’ (Is 30.15), es decir la oración. Estos dos grandes medios de santificación se dan la mano: sin el silencio no hay recogimiento; sin recogimiento, no hay vida interior. En efecto, si hablo demasiado ¿cómo puedo pretender escuchar lo que dirá dentro de mí el Señor mi Dios?... ¿Cómo puedo esperar estar unido a él?... ¿Cómo puedo prepararme a esta unión, ya sea volviendo sobre el pasado para detestar mis faltas y purificar mi alma, ya sea por medio de actos de adoración y de amor que requieren una gran paz y gran soledad del alma?...”<sup>6</sup>.

Todo esto contribuye a facilitar la oración. Como pensaba el P. Manuel d'Alzon, la meditación es el privilegio de los corazones sencillos, total y gratuitamente vueltos hacia Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo. Es el tiempo y el espacio donde el ser humano toma conciencia de lo que es bajo la mirada de Dios, un hijo bien-amado del Padre, y lo que es Dios para él, su Padre, fuente de amor y de vida. Lugar y momento privilegiados en que Dios existe como Dios y el hombre como criatura. El uno en presencia del otro: “Así pues, el fin de la oración es que nosotros hablemos a Dios y que Dios nos hable a nosotros”<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Manuel d'Alzon, *Escritos Espirituales*, p.88-89.

<sup>7</sup> Manuel d'Alzon, *Escritos Espirituales*, p.1155.

## ***El legado del Padre Manuel d'Alzon: la Regla de Vida***

Esta presentación, demasiado breve, de la interioridad en Manuel d'Alzon sería insuficiente si no la completáramos con un rápido examen de la oración en la Regla de Vida. Como he sugerido, el año de la vida consagrada que celebramos en 2015 debe ser una oportunidad privilegiada para releer en profundidad este texto básico de nuestra vocación asuncionista. Hay que consultar las páginas que tratan de “nuestra vida de oración” (artículos 44 a 54) y meditarlas.

La lectura de estos artículos de la Regla confirma que tenemos una espiritualidad simplemente católica. En la Asunción no hay prácticas particulares, como gustamos de repetir, pero eso no debe hacer olvidar que en la Asunción sí hay prácticas regulares que cumplir. ¡Cuántas veces me ha apenado constatar que la oración cotidiana se daba por perdida en el balance de la jornada! Lo llamativo en nuestra Regla es que la organización de la vida de oración se confía a la responsabilidad de cada uno. Se reconoce que “cada religioso tiene la responsabilidad de organizar, según su sensibilidad espiritual, su programa de oración personal” (*Regla de Vida n° 54*). En cuanto al programa comunitario, también se dice que “todos comparten [esa] responsabilidad”. (*Regla de Vida n° 53*).

Lo importante es tener en cuenta asimismo que la vida de oración es un momento de encuentro con Dios. La Regla de Vida dedica varios artículos a recordar al asuncionista la importancia de esas citas con el Señor (n<sup>os</sup> 23, 24, 45, 143).

Así pues, desde mi responsabilidad como Superior General, encargado de velar por el legado espiritual del Padre Manuel d'Alzon, os invito a examinar en conciencia la manera como cada uno de vosotros aplica a su existencia las exigencias de la Regla de Vida sobre la vida espiritual y la vida de oración.

## ***La espiritualidad agustiniana de la interioridad***

Un Asuncionista, el Padre Jean-François Petit, ha publicado hace muy poco un libro titulado *Devenir plus humain avec saint Augustin (Hacerse más humano con San Agustín)*. El autor nos recuerda que para San Agustín, la interioridad del cristiano se ilumina y se comprende a la luz de la Palabra de Dios. De hecho, no hay auténtica interioridad sin iluminación enviada al corazón del hombre por la Biblia, y por eso “la ‘interioridad’ agustiniana no es en absoluto comparable al yo de una psicología de lo profundo poco refinada. Entrar en sí mismo no tiene por finalidad exclusiva contemplar las propias riquezas, en una actitud que a menudo roza el narcisismo complaciente. Al contrario, penetrar en sí es huir de las imágenes y realidades falsas de uno mismo y del mundo para acceder a un Absoluto que, precisamente, no es de este mundo. Este esfuerzo espiritual aspira justamente a comunicarse con una trascendencia siguiendo un camino que pasa por el interior de la persona sin perderse en ella. Esta es la razón por la cual la verdadera interioridad nos viene inducida por la palabra divina del único maestro que cuenta, a saber, el Maestro interior”<sup>8</sup>.

Otro autor Asuncionista, el Padre Marcel Neusch, precisa las cosas: “La verdad de la existencia se ubica en el corazón de cada uno. La interioridad significa más que los sentimientos que nos inundan; es el lugar secreto donde habita la verdad, más íntimo que lo íntimo de mí mismo. De ahí la insistencia de Agustín en entrar en su corazón: *Redite ad cor*. Él descubrió en su búsqueda, en particular bajo la influencia de los libros platónicos, que la verdad no tiene su sitio en el ex-

---

<sup>8</sup> Jean-François PETIT, *Devenir plus humain avec saint Augustin*, Salvator, 2015, p.20.

terior (*foris*), sino en lo más íntimo del alma (*intus*) (...). Así lo expresa, en una fórmula ya célebre:

“Te buscaba con los sentidos de la carne (...), tú estabas dentro de mí, más interior que lo más íntimo mío y más elevado que lo sumo mío. *Tu autem eras interior intimo meo et superior summo meo !* (*Confesiones; III, 6, 11*)”<sup>9</sup>.

Hay pues un itinerario de la interioridad agustiniana que vamos a describir brevemente.

### ***La morada del corazón***

En San Agustín todo se sitúa a partir del corazón. El lugar clave de la vida del hombre es el lugar de encuentro con Dios. El lugar donde Él mora para guiarnos y enseñarnos.

“Vuelve a tu corazón: ¿por qué huir lejos de ti mismo y pe-recer por tu culpa? ¿Por qué seguir los caminos de la soledad? Te extravías en tu caminar vagabundo, vuelve. ¿Adón-de? Al Señor. Pero todavía no: vuelve primero a tu corazón. Estás vagando fuera, en exilio lejos de ti: no te conoces a ti mismo ¿y pretendes conocer a Aquél por quien has sido hecho? Vuelve, vuelve a tu corazón, elévate por encima de tu cuerpo; tu cuerpo es tu morada; tu corazón experimenta sensaciones incluso por medio de tu cuerpo, pero tu cuerpo no experimenta las mismas sensaciones que tu corazón; deja ahí mismo a tu cuerpo, vuelve a tu corazón (...).

Retorna a tu corazón y ve en él lo que tal vez debas pensar de Dios; porque ahí es donde se encuentra la imagen de Dios. Cristo habita en el hombre interior; en el hombre interior es

---

<sup>9</sup> Marcel NEUSCH, *Saint Augustin. Splendeur et misère de l'homme (San Agustín. Esplendor y miseria del hombre)*. Cerf, 2011, p.33-34.

donde tú te renuevas a imagen de Dios; en la imagen, conoce a su Autor”<sup>10</sup>.

Volver al propio corazón requiere un esfuerzo. La vida espiritual agustiniana, aunque está marcada por el primado de la gracia de Dios, se realiza en colaboración con la voluntad del hombre. Agustín habla de la estancia del corazón dos veces en las *Confesiones*, en otros pasajes habla de la ‘casa del alma’. Esta casa, que es lo íntimo del corazón, conoce a menudo conflictos terribles. Para encontrar reposo en ella, primero hay que pacificarla.

«El Señor nos dice: *‘Entra en tu aposento, cierra la puerta y ora en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto, te recompensará’* (Mt, 5,8). Entrar en tu habitación, es entrar en tu corazón. Bienaventurados los que se alegran de entrar en su corazón y no encontrar nada malo en él.

Que vuestra santidad se digne tomar en cuenta esto: aquellos que tienen mujer mala no gustan de entrar en su casa, ¡y qué contentos están de salir al foro! ¿Se hace hora de ir a casa?, eso les entristece: porque vuelven a los problemas, las murmuraciones, las amarguras, las conmociones; una casa no está en orden si no hay paz entre la esposa y el marido, y para éste es preferible deambular por las calles.

Si, pues, son bien desgraciados quienes al volver a su casa pueden temer que las paredes se derrumben por las ásperas disputas de sus moradores, cuánto más desdichados son aquellos que no quieren entrar en su conciencia por miedo a derrumbarse también ellos bajo la acusación de sus pecados. Si quieres entrar con gusto en tu corazón, purifícalo. *‘Dichosos los puros de corazón, porque ellos verán a Dios’* (Mt 5,8). Quita

---

<sup>10</sup> San Agustín, *Homilía sobre el evangelio de San Juan*, tratado XVIII, 10.

de ese corazón la inmundicia de la lujuria, las manchas de la codicia, la úlcera de la superstición; quita los sacrilegios, los malos pensamientos, los odios, no digo a tus amigos, sino incluso a tus enemigos. Quítame todo eso: luego entra en tu corazón y estarás feliz en él”<sup>11</sup>.

Hay un gracioso humor en la homilía de Agustín, que conoce bien la vida de las familias de su gente de Hipona y los problemas conyugales. Nuestro corazón se ve a menudo turbado por conflictos y le cuesta encontrar la paz. Lo sabemos bien: “nuestro corazón está inquieto hasta que descanse” en Dios. Para entrar en la estancia del propio corazón, es necesario purificarlo, hacerlo agradable y santo.

### ***El recogimiento***

Tras la purificación viene el tiempo que nos prepara para entrar en el corazón: es el tiempo del recogimiento. Un filósofo contemporáneo describe así este aspecto:

“Para tener necesidad de recogerse, antes ha habido que estar desperdigado, derramado, disperso. El recogimiento es un acto de unificación, una conversión de la atención, por el cual nos rehacemos y nos reencontramos a nosotros mismos”<sup>12</sup>.

“La obra entera (las *Confesiones*) es la historia del recogimiento de su autor, paso dificultoso desde la dispersión perdida en lo múltiple a la existencia unificada en la fe en el Dios único. Pero el agente primero y último de ese recogimiento no es Agustín, es Dios mismo. Sólo Dios conduce y puede conducir

---

<sup>11</sup> San Agustín, *Comentario al salmo 33 (32)*, 8.

<sup>12</sup> Jean-Louis CHRÉTIEN, *Pour reprendre et perdre haleine. Dix brèves méditations (Para retomar y perder aliento. Diez meditaciones breves)*. Bayard, 2009, p.91.

a Dios. Sólo Él puede darme fuerza, luz y orientación para dirigirme hacia Él, y transformarme mientras voy de camino. Porque si pudiera encontrar a Dios, yo solo y por mí mismo, y disponerme a tratar con Él, ya no sería el Señor, sino un ídolo de mi imaginación y un fantasma de mi orgullo”<sup>13</sup>.

No podemos confiar exclusivamente en los métodos de meditación porque en última instancia todo depende de la acción de Dios. Puede haber una ilusión orgullosa en creer que las técnicas de recogimiento permiten acceder a un estado de consciencia superior.

“San Agustín nos hace ver que si el hombre se ha vuelto sordo a la voz que le viene del interior, entonces necesita de la exterioridad de la palabra de otro, de la Revelación de Dios en la historia, de las voces visibles de la belleza natural, aunque sea en grados diversos, para volver a prestar atención. El recogimiento por el que nos reencontramos de nuevo puede venirnos primero de algún encuentro, de encuentros imprevistos, no deliberados, que para nada habíamos decidido nosotros. ¿Quién dirá lo que puede producir un libro que se da, o que se enseña? El libro que tengo en las manos, una cosa en el mundo, puede contener la clave que me abra la puerta de mí mismo, cerrada hasta entonces, e incluso por mí desconocida”<sup>14</sup>.

### ***El descubrimiento del Maestro interior***

Una vez que ha entrado en su corazón, el hombre no se encuentra solo allí. El corazón está habitado por el huésped interior: Jesucristo. Dios habita en el corazón del hombre; y

---

<sup>13</sup> Ibidem, p.95.

<sup>14</sup> ibidem, p.99.

eso es probablemente lo que a nuestra modernidad más le cuesta aceptar. No estamos solos en el aposento de nuestro corazón.

“Retorna pues conmigo a los ojos del corazón y aprende a prepararlos. Dios habla al hombre interior; porque hay en nosotros un hombre interior cuyos oídos, ojos y otros órganos visibles no son sino la morada o el instrumento. **En este hombre interior es también donde habita Jesucristo provisionalmente por la fe**, y donde nos hará sentir la presencia de su divinidad, cuando conozcamos en qué consiste la anchura y la longitud, la altura y la profundidad; cuando conozcamos también la caridad de Cristo, muy superior a toda ciencia, para ser colmados de toda la plenitud de Dios”<sup>15</sup>.

El corazón es la cátedra desde la cual podemos dejarnos instruir. Me gusta este bello pasaje del comentario al evangelio según San Juan. Lo medito a menudo porque me conforta en la búsqueda del huésped interior.

*“Los dos discípulos oyéndole hablar así siguieron a Jesús. Él, volviéndose y viendo que le seguían, dijo: ¿Qué buscáis? Ellos respondieron: Rabí (esta palabra significa Maestro) ¿dónde habitas? (...).*

Es a partir de ese momento cuando se adhieren a él para no separarse ya nunca (...). Él les mostró dónde vivía, lo vieron y se quedaron con él. ¡Qué día tan feliz vivieron, y qué noche dichosa! ¿Quién podría decirnos lo que oyeron de labios del Señor? Construyamos también nosotros en nuestro corazón una casa adonde él pueda venir y enseñarnos y conversar con nosotros”<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> San Agustín, *Sermón 53, 15*.

<sup>16</sup> San Agustín, *Homilía sobre el evangelio de San Juan*, tratado VII, 9.

## II. LAS DIFICULTADES DE LA VIDA INTERIOR EN EL CONTEXTO ACTUAL

### *La interioridad y los nuevos medios de comunicación*

Nuestra modernidad nos enfrenta a los nuevos desafíos de la comunicación. Nunca antes ha habido sobre la tierra tantos medios a disposición del hombre para ponerse en relación con sus semejantes. Estamos en un período de transición fulgurante, por retomar el título de un libro recientemente publicado por Bayard Editions<sup>17</sup>, en el cual, en el ámbito de la comunicación, el hombre aparece como conectado en tiempo real. Ahora bien, nosotros sabemos que nuestra Regla de Vida nos pide que tengamos “prudencia en el uso de los medios de comunicación social” (nº 37).

La aparición de las redes sociales (Facebook, Twitter y otras), la revolución internet, como ha sido llamada, ha modificado profundamente nuestra relación con el tiempo. Hemos entrado en una civilización de la inmediatez en la que en las informaciones nos llegan casi en tiempo real. Incluso a miles de kilómetros de un acontecimiento, el hombre contemporáneo recibe la información poco después de su aparición.

Los monjes han reflexionado sobre esta cuestión. Los trapenses en su último Capítulo General trajeron a especialistas de la comunicación para que les ayudara a reflexionar. Se está conformando un hombre nuevo debido a las nuevas tecnologías. Este hombre nuevo está modificado en su relación al tiempo y al espacio. Hemos de tenerlo en cuenta.

---

<sup>17</sup> Pierre GIORGINI, *La transition fulgurante. Vers un bouleversement systématique du monde ? (La transición fulgurante. ¿Hacia una conmoción sistemática del mundo?)*. Bayard, 2014.

## ***El ruido del mundo***

Nuestro universo es ruidoso y nuestro corazón está atormentado. Resulta difícil encontrar lugares de silencio y momentos de verdadero reposo que permitan meditar y reflexionar sobre la propia vida y sobre Dios. Agustín deseaba retirarse, era el *otium*, tiempo opuesto al *negotium* de la actividad trepidante, que nos depara la ocasión de plantearnos las buenas preguntas. El *otium* es el ocio sano.

Para vivir este momento de distanciamiento, hace falta silencio. Es necesario volver a encontrar espacios de tranquilidad. Para eso, tendremos probablemente que cortar con el mundo de las comunicaciones instantáneas que se ha desarrollado estos últimos años. Estamos en una civilización “enchufada”, conectada, que deja poco espacio a la interioridad. Incluso los monjes están expuestos a las derivas de la tecnología. ¿Quién no tiene su cuenta Facebook o Twitter? Internet está presente en todos los sitios: más de 2.500 millones de personas están en internet; hay 6.500 millones de abonados a teléfonos móviles en el mundo, y 1.800 millones de personas se hacen presentes en las redes sociales. No se trata de lanzarse a una crítica negativa de la modernidad vinculada a los nuevos medios de comunicación, sino de hacer una llamada a utilizarlos responsablemente. Es innegable que hay repercusiones negativas para la persona. Hemos de ser comunicadores conscientes. A mi modo de ver la pregunta esencial es ésta: ¿La comunicación da lugar a una relación personal y auténtica?

Los trapenses en su último Capítulo General reflexionaron sobre “Medios de comunicación, internet, comunicación... y el silencio del trapense”<sup>18</sup>. Los monjes se plantearon preguntas

---

<sup>18</sup> <http://o-c-s-o-cg-2014-assise7.webnode.es/news/medias-internet-communication-et-le-silence-du-trappiste/>

interesantes, por ejemplo: “¿cómo formar a la vida monástica a personas que proceden del mundo informático?” o “internet y el silencio”. Me quedo con esta reflexión, entre otras, sobre el silencio:

“En la red no hay silencio. Es un flujo continuo de todo y más. No se interrumpe nunca, excepto cuando desaparece la señal por fallo de algún sistema. Educar en el silencio constituye hoy un verdadero desafío porque no hay lugares de silencio a nivel de la sociedad. Las ciudades, los barrios, las casas se ven constantemente inundadas por la contaminación sonora. El silencio es una cosa ajena a la vida de los jóvenes, no saben lo que significa, no lo practican. Muchas veces crean ellos su propio espacio (para aislarse de los demás) poniéndose su casco de audio o subiendo el sonido “a todo volumen”; les gusta escuchar la música con un volumen ensordecedor para sumergirse en las vibraciones y olvidar, perderse en el ritmo... Para ellos el silencio es cosa inédita”.

Los autores de la conferencia reconocen que los efectos de los medios digitales sobre la mente humana son variados. Señalan que una persona espiritualmente pobre suele dejarse fascinar más por la tecnología digital y pierde más fácilmente su autonomía frente a ella. Por el contrario, una persona de riqueza interior sólida puede encontrar ahí la posibilidad de acrecentar su libertad y su creatividad. Y concluyen que “la red puede alimentar todas las perversiones pero también todas las virtudes. Por ello es esencial la formación, la educación y el dominio de sí”. Citan el ejemplo de religiosos que envían mensajes de correo electrónico a su vecino, de la habitación de al lado, para pedirle un servicio. ¡Tendría más sentido ir y llamar a la puerta del hermano!

La riqueza interior es el resultado de un itinerario personal. No debemos sacrificar a las sirenas de internet para hundirnos en una vida de mediocridad espiritual.

El silencio es el mayor enemigo del *homo communicans*; y sin embargo es necesario establecer una verdadera comunicación como nos recuerda el Papa Benedicto XVI:

“Silencio y palabra son dos momentos de la comunicación que deben equilibrarse, sucederse y complementarse entre sí para lograr un auténtico diálogo y una profunda cercanía entre las personas. Cuando palabra y silencio se excluyen mutuamente, la comunicación se deteriora, ya sea porque causa un cierto aturdimiento o, al contrario, porque crea una atmósfera de frialdad; pero cuando se complementan armónicamente, la comunicación adquiere valor y coherencia”<sup>19</sup>.

El silencio es útil para poder oír a Dios.

“Porque en el silencio se deja oír una melodía celestial, no ya para los oídos sino para el alma, de suerte que cualquier ruido del cuerpo resulta fastidioso para quien se entrega a la escucha de esta melodía, y toda la vida humana ya no es más que un rumor importuno, porque le impide oír ese concierto, encantador, maravilloso, inefable”<sup>20</sup>.

### III. MEDIOS QUE TENEMOS A NUESTRA DISPOSICIÓN

*“Dado que nuestra vida debe ser una vida de oración, que dejamos a las almas la libertad de sus movimientos hacia Dios, y dado que la oración es para nosotros el medio de unirnos de la manera más perfecta a Dios, que es nuestro único fin, ¿no creéis que debemos aplicarnos a ir a Dios por el conocimiento del Hijo en el amor del Espíritu Santo?” (E.S., p. 217).*

---

<sup>19</sup> Benedicto XVI, mensaje para la 46 jornada mundial de las comunicaciones sociales “*Silencio y Palabra: camino de evangelización*”, 20 de mayo de 2012.

<sup>20</sup> San Agustín, *Comentario al salmo 42*, 7.

Es importante no imaginar que existan recetas que, aplicadas al pie de la letra, nos permitan conseguir la unión con Dios. Sólo Dios toma la iniciativa de visitarnos. Él nos ha dado sus sacramentos para favorecer la vida de intimidad con él, pero ninguna técnica en particular puede pretender imponerse a Dios. Dios tiene infinita libertad y viene a nuestro encuentro cuando él quiere, como quiere, donde quiere.

“Ciertamente, el cristiano necesita tiempos determinados de retiro en soledad para recogerse y encontrar junto a Dios su camino. Pero debido a su naturaleza de criatura, y de criatura consciente de que no tiene seguridad sino en la gracia, su manera de acercarse a Dios no se basa en ninguna técnica en el sentido estricto del término. Eso sería contrario al espíritu de infancia que requiere el Evangelio. La auténtica mística cristiana nada tiene que ver con la técnica: es siempre un don de Dios, y el beneficiario se siente indigno del mismo”<sup>21</sup>.

### ***La lectio divina***

La lectura meditativa de la palabra de Dios favorece la vida interior. Sabemos bien que la Biblia es el alimento principal del hombre abierto a la voluntad de Dios. Escutar las Escrituras cada día a partir de los textos de la liturgia o bien practicando la lectura continua de un libro bíblico, es un ejercicio que permite al hombre entrar en un *habitus* divino. Frequentar la Palabra y rumiarla moldea la personalidad. Los grandes autores de la patrística y los medievales son todavía hoy una fuente inagotable para quien desee iniciarse en esta práctica. ¿Por qué no inscribirse para una sesión de introducción a la *lectio divina*? En muchos casos las hermanas de la

---

<sup>21</sup> Congregación para la doctrina de la fe, *Carta a los obispos de la Iglesia católica sobre ciertos aspectos de la meditación cristiana*, 15 de octubre de 1989, n°23.

familia de la Asunción van muy por delante de los Asuncionistas. Sería bueno acudir a ellas para tener un apoyo efectivo.

### ***Las lecturas espirituales***

Cuando uno lee a Manuel d'Alzon, constata que él frecuentaba a numerosos escritores espirituales: Juan de la Cruz, Francisco de Sales, Bérulle, Teresa de Ávila y, por supuesto, los Padres de la Iglesia. A mí me ha tocado ordenar varias bibliotecas de comunidades, y he visto que la literatura espiritual era abundante y a veces de calidad mediocre. Pero no hay que tirar al niño con el agua del baño. Creo que nuestra modernidad muchas veces ha relegado a los autores espirituales a las estanterías polvorientas de las bibliotecas olvidando que en algunos de ellos se podían descubrir tesoros. En mis conversaciones con los religiosos, constato con pena que las lecturas espirituales son bastante raras y limitadas. Los autores espirituales son legión, y estoy convencido de que cada uno puede encontrar algún autor que sintonice con el deseo de su corazón. Para mí personalmente, el descubrimiento de Etty Hillesum fue un momento de gracia y alegría. Pero hay otros que también alimentan mi vida espiritual. Pienso en Henri Nouwen, en Thomas Merton, Lev Gillet que firmaba con el pseudónimo de un "Monje de Oriente", o también en Michel de Certeau. Creo que Dios no nos deja sin provisiones para el camino y que siempre habrá hombres y mujeres que sabrán transmitir su experiencia personal. Pienso en lo que me decía nuestro hermano André Sève cuando yo era novicio. Contaba la génesis de su libro "*Trente minutes pour Dieu*" (*Treinta minutos para Dios*). André, que era periodista en Bayard, había ido abandonando poco a poco la vida de oración después de su ordenación sacerdotal. Sus múlti-

ples actividades profesionales le ocupaban totalmente. Un día, hizo una entrevista al canónigo Henri Caffarel en Trousures. Este sacerdote, fundador de los Equipos Notre-Dame, tenía una intensa vida espiritual, que comunicaba en sus retiros. André había venido para escribir un artículo sobre él, pero antes de toda conversación Caffarel le invitó a orar. Le dejó solo en la capilla. André tenía entonces 60 años. De esta experiencia, que le transformaría, salió su libro de iniciación a la vida de oración. Tras este libro, André escribió otros de meditación, casi uno al año, hasta una edad avanzada. De esta anécdota me quedo con que todo religioso está llamado a descubrir la importancia de la vida de oración sea cual sea su edad o su compromiso apostólico. El novicio que yo era entonces retuvo este hermoso ejemplo, y me agradaba ver a nuestro decano del noviciado fiel a la oración comunitaria en actitud de recogimiento. Pero es que además su vida de oración transcendía en sus homilías, breves y sencillas, de la misa diaria.

Las lecturas espirituales son importantes para comprender cómo nuestros mayores en la fe han captado el evangelio. Con tantas escuelas de espiritualidad siempre habrá una que corresponda a nuestras expectativas. Entender a Jesucristo es probablemente la meta de la vida interior y, como pertenecemos al Cuerpo de Cristo que es la Iglesia, conviene estar en comunión con aquellos que nos preceden. Tomaos el tiempo de frecuentar esos autores, de leerlos y releerlos. Nosotros, que tenemos una obra de prensa, necesitamos también de comentaristas de la Palabra para difundir el sabor evangélico entre nuestros contemporáneos. Yo aprecio mucho los breves comentarios, escritos por algún Asuncionista en las revistas "*Prions en Église*" o "*Living with Christ*" en todo el mundo. No tengamos miedo de hablar entre nosotros también de los descubrimientos que hacemos en el ámbito espiritual. ¡Qué poco hablamos en nuestras conversaciones sobre nuestras

lecturas! Tal vez tenemos miedo de exhibirnos haciéndolo, pero no hay por qué ruborizarse de que nos guste leer un buen libro de espiritualidad o de teología.

Lo importante es recordar que la base de nuestro alimento espiritual debe ser ante todo la Palabra de Dios recibida en la Sagrada Escritura.

### ***El acompañamiento espiritual***

Si bien la *Ratio Institutionis* habla extensamente del acompañamiento, sería lamentable considerar que sólo los jóvenes en formación necesitan ese apoyo. El acompañamiento espiritual es una necesidad para crecer en la vida de interioridad. La relectura que tiene lugar en ese acompañamiento permite al religioso dar coherencia a su vida y discernir la voluntad de Dios lo mejor posible. Cada edad de la vida merece una relectura personal acompañada. Creo que se necesita una cierta humildad para dejarse acompañar. La Iglesia tiene una riqueza que pone a nuestra disposición en esta práctica y hay que saber aprovecharla.

Obviamente los primeros años de vida religiosa son muy sensibles a las distintas cuestiones del compromiso. Hay períodos de mayor fragilidad que merecen ser sostenidos muy de cerca. Los primeros años después de la ordenación son también momentos que pueden verse afectados por la desilusión y la decepción. He dicho muchas veces que los hermanos que atravesaban dificultades graves eran también, en muchos casos, aquéllos que no tenían un acompañamiento regular. Y a veces, paradójicamente, vemos a religiosos que acompañan a otras personas y se olvidan de hacerse acompañar ellos mismos.

Recordemos lo que escribía el cardenal Ratzinger sobre el acompañamiento porque el tenor de sus palabras sigue siendo de actualidad:

“Se puede contar ante todo con la humilde aceptación de un maestro experto en la vida de oración y de sus directivas; esto es algo de lo que siempre se ha tenido conciencia en la experiencia cristiana, desde la antigüedad, desde la época de los Padres del desierto. Este maestro, experto en el “*sentire cum Ecclesia*”, debe no sólo guiar y llamar la atención sobre algunos peligros, sino que, como “padre espiritual”, también debe introducir en la vida de oración, que es un don del Espíritu Santo; y hacerlo de manera viva, de corazón a corazón”<sup>22</sup>.

### ***El retiro anual***

La Regla de Vida nos recuerda que “cada religioso tiene la responsabilidad de organizar, según su sensibilidad espiritual, su programa de oración personal” (Nº 54). Como sabemos, el espíritu de la Asunción es un espíritu de libertad. Pero esta libertad también tiene marcadas ciertas pistas. Están la participación diaria en la Eucaristía, en la celebración del oficio divino, los treinta minutos de meditación y la adoración al Santísimo Sacramento. Y, cada año, la participación en el retiro.

Invito a todo asuncionista a que se trace su programa de oración diaria y anual. A veces se da una cierta forma de laxismo que resulta en detrimento del respeto a la Regla de Vida. Hay que tener una cierta voluntad y una disciplina de la vida. La vida religiosa resiste a través de los avatares de

---

<sup>22</sup> Congregación para la doctrina de la fe, *Carta a los obispos de la Iglesia católica sobre ciertos aspectos de la meditación cristiana*, 15 de octubre de 1989.

nuestra existencia en la medida en que la alimentamos seriamente con una espiritualidad vigorosa.

Hay varias formas posibles de retiro: retiro en solitario en un lugar tranquilo y apacible, y retiro acompañado por un predicador. Dejo a cada uno juzgar sobre lo que más le conviene. Pero no sacrifiquemos este importante ejercicio, que permite conectar más profundamente con Dios y retomar buenos hábitos de oración. En muchos casos es también la oportunidad de conocer a un sacerdote que puede ayudarnos a desenmarañar ciertas situaciones complicadas y oírnos en confesión.

### ***El examen particular***

En el *Directorio* el Padre Manuel d'Alzon examina los diversos medios encaminados a crecer en la vida religiosa. Entre ellos está el examen particular. Lo cito aquí porque responde igualmente a una invitación de San Agustín, que deseaba al mismo tiempo “conocerse y conocer a Dios”, *noverim me, noverim te*. Para encontrarse con Dios y vivir de ese encuentro hay que empezar por ser uno mismo. Es el principio de la interioridad.

“No me conoceré bien si no es a condición de estudiarme sin cesar. El examen particular es un ejercicio muy útil para proporcionarme este conocimiento de mí mismo que, revelándome mi nada, y mis pecados, y los defectos, principio de mis pecados, me descubrirá también, junto con el germen del mal, el remedio que cabe aportar. ¿Qué hago para conocerme bien?... ¿Con qué sinceridad y severidad hago el examen? ¿Qué horror tengo de las cobardías y las caídas cotidianas que el examen me descubre?... ¿No lo he descuidado bien a menudo?...”<sup>23</sup>.

---

<sup>23</sup> Manuel d'Alzon, *Escritos Espirituales*, p.116.

El examen particular se denomina también examen de conciencia. Se trata de un ejercicio de introspección por el cual examinamos día tras día si la conducta de nuestra vida ha transcurrido bajo la mirada de Dios y en el amor fraterno.

### ***La oración silenciosa***

Hay una forma de oración que sin duda es útil conocer: la oración de la simple mirada, también llamada oración silenciosa. Se trata de ponerse en presencia de Dios y llamarlo por un nombre que hemos elegido porque nos marca íntimamente. Esta oración es muy antigua en el cristianismo y reviste formas variadas según las tradiciones y la historia.

“A lo largo de la vida, la oración silenciosa se apoyará en este Nombre, siempre el mismo. Eso tiene un efecto de simplificación: en cuanto decimos el Nombre interiormente, entramos en oración, sin necesidad de plantearnos el cómo vamos a rezar hoy. Más misteriosamente, este Nombre se convierte en camino de interioridad, nos permite mantenernos en el fondo, liberarnos de toda la agitación en la que estamos sumergidos a nivel más superficial”<sup>24</sup>.

San Agustín nos ha enseñado a recorrer el camino que va del exterior al interior, y de abajo hacia arriba. El recogimiento es la primera fase de la vida interior. Pero Agustín nos recuerda que el exterior no ha de ser excluido de nuestra oración. Para él, uno no puede levantarse si no es allí mismo donde se ha caído. El mundo y sus contingencias contribuyen de una manera u otra a la vida interior.

---

<sup>24</sup> Jean-Marie GUEULLETTE, *Petit traité de la prière silencieuse (Pequeño tratado de la oración silenciosa)*, Albin Michel, 2011, p.20.

“Todo hombre es sólo eso, un alma y un cuerpo. ¿Sería el alma la que hablaría así, consigo misma, se exhortaría y se excitaría de esa manera? Una parte de ella estaba turbada y fluctuando; pero la otra parte, que se denomina alma razonable, que se ocupa de la sabiduría, que se adhiere a Dios y suspira por él, viendo que en su parte inferior estaba turbada por movimientos carnales, y forzada por deseos terrestres a derramarse al exterior y abandonar a Dios interiormente, vuelve por sí sola del exterior hacia dentro, de lo inferior a lo superior, de lo que es bajo a lo que es más elevado...”<sup>25</sup>.

“Mira cómo se recomienda esta interioridad en el salmo: *los hijos de los hombres esperarán bajo la protección de tus alas*. Mira lo que es entrar en el interior, mira lo que es refugiarse bajo su protección, mira lo que es incluso correr hacia los golpes del Padre, porque *él castiga a todo hijo al que ama*. *Pero los hijos de los hombres esperarán bajo la protección de tus alas*. ¿Y quién está en el interior? *Se saciarán de la abundancia de tu casa*. Cuando tú les hayas introducido en el interior, entrando en el gozo de su Señor, *serán saciados de la abundancia de tu casa y beberán en el torrente de tus delicias, porque en ti está la fuente de la vida: no es fuera, lejos de ti, donde está la fuente de la vida, sino dentro, junto a ti. Y en tu luz veremos la luz. Extiende tu misericordia sobre los que te conocen y tu justicia sobre aquéllos que tienen el corazón recto*”<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup> San Agustín, *Comentario al salmo 145*, 5.

<sup>26</sup> San Agustín, *Homilía sobre el evangelio de San Juan*, Tratado XXV,17.

El hombre es un peregrino un *homo viator* que camina hacia la Patria; más exactamente, que vuelve a ella. Las *Confesiones* de Agustín pueden ser leídas como una meditación de la parábola del hijo pródigo, un regreso del hijo perdido a la casa del Padre lleno de amor y misericordia. Éste es el caso de nuestra vida espiritual. Estamos llamados a volver de las regiones lejanas, llamadas también regiones de la semejanza, para llegar al Reino o region de la semejanza. La semejanza de que habla Agustín es la que mantiene al alma lejos de Dios. El hombre fue creado a imagen y semejanza de Dios, pero para los Padres de la Iglesia, el hombre se asemeja a Dios en la medida en que es contemplativo. “Es decir que el hombre no sólo es ante todo un pensador, sino un “profeta” que se sumerge en las profundidades de Dios y proclama lo que ve. Es un hombre de oración, un hombre espiritual”<sup>27</sup>. Agustín busca a Dios en el fondo más íntimo de su espíritu.

#### **IV. EL LUGAR DEL CUERPO EN LA INTERIORIDAD**

Vivir la interioridad no es ignorar nuestra condición de criaturas. Bien al contrario, la verdadera vida interior permite recuperar la experiencia del cuerpo e integrarla en la construcción de la personalidad.

El cuerpo no puede ser olvidado y debe poder participar en la vida de oración. El que pretenda olvidar a su cuerpo bien pronto será llamado al orden. ¿Quién no ha experimentado momentos penosos en la oración por haber adoptado una postura inadecuada?

El cuerpo participa en la oración. Lo que hay que encontrar no son medios para ignorarlo sino para incluirlo en la

---

<sup>27</sup> Thomas MERTON, *Le nouvel homme (El hombre nuevo)*, Seuil, 1969, p.48.

búsqueda de la interioridad. Aquí también pienso que tenemos la gran libertad de los hijos de Dios, pero hay que poner algún límite: se trata de no chocar a los hermanos con una actitud que podría ir en contra del recogimiento. Yo guardo el recuerdo de una capilla de escolasticado en la que se veía a hermanos tendidos en el suelo. Yo sentía ganas de ir a acostarme en mi habitación para descansar... A mí, personalmente, me gusta estar en una capilla con una iluminación intimista, bien sentado en una silla. También me gusta mucho encontrar allí a hermanos ya presentes y en actitud de oración. Su presencia suscita en mí un deseo mayor de imitarlos. Necesitamos el ejemplo los unos de los otros para estimularnos.

Agustín muestra una actitud de sabiduría para hacer ver que lo más importante es preservar bien el deseo de la oración. Considera la experiencia del rey David tal como la cuenta el segundo libro de los reyes (II R, 7,18). La oración auténtica siempre parte “de lo más secreto del corazón”. Entonces las posturas corporales son algo secundario si el corazón queda bien establecido como lugar por excelencia en el que se juega el encuentro con el Señor.

“En efecto, podemos rezar de pie, como está escrito: “El publicano se mantenía de pie a distancia” (Lc, 18,13); orar también de rodillas, como vemos en los Hechos los Apóstoles (He, 7, 59; 20,36); o sentados, a ejemplo de David y de Elías. Finalmente, si no pudiéramos rezar incluso acostados, no veríamos consignado en los salmos: “Cada noche bañaré mi lecho con lágrimas; regaré mi lecho de lloros” (Sal 6,7). En efecto cuando uno se dispone a orar, adopta la postura corporal más apropiada que se le presenta en esa circunstancia para favorecer los afectos del alma”<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> San Agustín, *Los dos libros a Simpliciano sobre diversas cuestiones*, libro II, cuestión IV.

El cuerpo tiene pues un lugar eminente en la oración. Hay que respetarlo el incluirlo en una actitud que abra el corazón a la escucha del huésped interior.

Escuchemos de nuevo al cardenal Ratzinger: “En la oración es el hombre entero el que debe entrar en relación con Dios, y por tanto su cuerpo también debe adoptar la postura más adecuada para el recogimiento. Esta postura puede expresar de una manera simbólica la propia oración, variando según las culturas y la sensibilidad personal. En ciertas zonas los cristianos adquieren hoy más conciencia de que la actitud del cuerpo puede favorecer la oración”<sup>29</sup>.

### ***Las distracciones en la oración***

Las distracciones existen también y perturban la oración. El corazón puede estar turbado por pensamientos diversos. Agustín ya lo había señalado.

“Que cada uno tome su corazón y se vea en él sin complacencia y sin adularse... Que considere y vea bien todo lo que ocurre en un corazón humano; cómo nuestras oraciones mismas se ven contrariadas por pensamientos vanos que hacen que el corazón a duras penas se mantenga en presencia de Dios. ¡Y él querría estarlo y permanecer así; con ese fin intenta, por así decir, huir de sí mismo, y no encuentra recinto donde encerrarse ni barrera para contener sus pensamientos frívolos y esos movimientos desordenados que le impiden mantenerse delante de Dios para recibir su alegría!”<sup>30</sup>.

---

<sup>29</sup> Congregación para la doctrina de la fe, *Carta a los obispos de la Iglesia católica sobre ciertos aspectos de la meditación cristiana*, 15 de octubre de 1989, n°26.

<sup>30</sup> San Agustín, *Comentario al salmo 85*, 7.

La dificultad no consiste en encontrar a Dios, ya que él está dentro de nosotros, sino en dedicar la atención plenamente a su presencia.

“A veces le ocurre a un mismo hombre ahora acercarse a Dios y ahora alejarse de él; acercarse bajo la influencia luminosa de la verdad, alejarse porque la carne envuelve su espíritu con un espeso velo. Dios, hermanos míos, está en todos los sitios: su ser infinito no puede ser circunscrito a un lugar; de modo que no nos alejamos ni acercamos a él de manera física. Acercarse es hacerse semejante a él; haciéndose diferente uno se aleja de él”<sup>31</sup>.

Es necesario volver al corazón. Este es el lugar escondido de nuestra vida personal. Constituye para el hombre como una patria interior, un asilo sagrado, un espacio misterioso e inviolable. El corazón, ésta es nuestra interioridad. Es el lugar de nuestra conciencia que discierne lo justo y lo injusto, el bien y el mal. Es también el lugar del reencuentro entre el alma y Dios. Es el yo auténtico.

### ***Las técnicas de meditación***

Uno de los frutos de la mundialización actual ha sido poner en contacto las tradiciones de oración de oriente y de occidente. Hoy no es raro constatar la influencia de las técnicas de meditación oriental en la vida de oración de los occidentales.

Algunos hermanos se han beneficiado de técnicas de meditación que han descubierto en alguna sesión o con ocasión de retiros o a partir de la lectura de obras sobre este tema.

---

<sup>31</sup> San Agustín, *Comentario al salmo 34, II, 6*.

Entre ellos hay adeptos del eneagrama, ese instrumento que permite tener un mejor conocimiento de sí mismo.

Pienso que no se debe olvidar que San Agustín deseaba crecer en conocimiento de Dios y no menos en conocimiento de su propia persona. En las *Confesiones* dice que había llegado a ser para sí mismo “un enigma, una gran pregunta”. El descubrimiento del yo es un momento importante de la interioridad. Somos hijos de Dios y nuestra vocación aparece a nuestra consciencia sólo después de un tiempo caminando. Es necesario practicar una cierta introspección para llegar a conocerse. Eso requiere tiempo y paciencia, y a veces recurrir a métodos ya probados.

Sea cual sea la técnica elegida, el rasgo común es la búsqueda de un mejor equilibrio personal para favorecer una mejor aprehensión del mundo que nos rodea.

Pero además del “conocimiento de sí”, hay técnicas espirituales para favorecer la oración. Se denominan técnicas de meditación. El abanico es amplio, con el zen, el esicasmio, etc... Hay un cierto esoterismo en la búsqueda de métodos procedentes de tradiciones orientales o de extremo oriente, que son percibidas por algunos como superiores a las antiguas vías de la tradición occidental. A veces la impresión que produce la práctica de esos métodos es que sus adeptos los consideran como vías de salvación de pleno derecho. Cada técnica tiene su valor probablemente, pero hay que evitar considerarlas como exclusivas. La salvación nos la da Jesucristo, y es un don gratuito que no tiene nada que ver con los esfuerzos que el hombre pueda aportar para obtenerla. En resumen, el don que Dios nos hace siempre superará nuestros méritos.

En 1989 el cardenal Ratzinger escribió también su *“Carta a los obispos de la Iglesia católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana”*. Ésta contiene una enseñanza pertinente para nosotros hoy. El prefecto de la congregación pa-

ra la doctrina de la fe nos recuerda que “la oración cristiana está siempre determinada por la estructura de la fe cristiana, en la cual resplandece la verdad misma de Dios y de la criatura. Por eso se presenta, estrictamente hablando, como un diálogo personal, íntimo y profundo entre el hombre y Dios. (...) Por tanto la oración cristiana es siempre auténticamente personal y comunitaria al mismo tiempo. Rechaza las técnicas impersonales o centradas en el yo, que pueden producir automatismos por los cuales el que ora permanece prisionero de un espiritualismo intimista, incapaz de una apertura libre al Dios transcendente. En la Iglesia, la legítima búsqueda de nuevos métodos de meditación debe considerar siempre que para una oración auténticamente cristiana, se necesita esencialmente el encuentro de dos libertades: la libertad infinita de Dios y la libertad finita del hombre”<sup>32</sup>.

El cardenal Ratzinger advierte contra las “maneras erróneas de rezar”. Cita entre otros “los falsos carismas del siglo IV (que) identificaban la gracia del Espíritu Santo con la experiencia psicológica de su presencia en el alma”. Porque sería un craso error considerar los propios afectos como signo de la presencia o la ausencia de Dios en nuestro corazón. Los maestros espirituales nos recuerdan que las experiencias de aflicción o de desolación no se deben asimilar pura y simplemente a una privación del Espíritu Santo.

---

<sup>32</sup> Joseph Ratzinger, Congregación para la doctrina de la fe, *Carta a los obispos de la Iglesia católica sobre ciertos aspectos de la meditación cristiana*, 15 de octubre de 1989, n.º3.

Con la apertura de Occidente a las tradiciones espirituales orientales y asiáticas, existe cada vez más el riesgo de un sincretismo nocivo para la fe cristiana. De ahí la necesidad de estar atentos y examinar “con esmerado discernimiento” el contenido y los métodos para evitar la confusión de los sentimientos religiosos.

El punto importante aquí es recordar que “el hombre es esencialmente criatura y así será durante toda la eternidad, de suerte que una absorción del yo humano en el yo divino nunca será posible, ni siquiera en los estados de gracia más elevados”. Pero, sigue diciendo, se puede hablar de divinización del hombre. Estamos incorporados a Cristo, y recibiendo el Espíritu Santo participamos en la vida trinitaria de Dios.

Otro punto importante es que “es imposible llegar al amor perfecto de Dios si se hace abstracción del don de sí mismo que ha hecho en el Hijo encarnado, crucificado y resucitado. En él, bajo la acción del Espíritu Santo y por pura gracia, tomamos parte en la vida de intradivina”<sup>33</sup>.

El cardenal Ratzinger insiste en que el “don sólo puede sernos concedido ‘en Cristo mediante el Espíritu Santo’, y no a través de nuestras propias fuerzas, haciendo abstracción de su revelación”. Debemos evitar una forma de pelagianismo.

Las técnicas no son lo prioritario en la vida espiritual porque se corre el riesgo de confundirlas con el objetivo a alcanzar, que es el progreso en la vida cristiana y la manifestación cada vez más fuerte de la caridad.

“El amor de Dios, único objeto de la contemplación cristiana, es una realidad de la que no podemos ‘apropiarnos’ por ningún método ni técnica; por el contrario, debemos tener

---

<sup>33</sup> *Ibidem*, n°20.

siempre la mirada fija en Cristo (...). Por lo tanto debemos dejar que Dios decida la manera como Él quiere hacernos participar de su amor”<sup>34</sup>.

## V. INTERIORIDAD Y CULTURA

Examinando las vidas de los grandes maestros espirituales aparece destacada la importancia de una orientación hacia la belleza para contribuir al enriquecimiento de la vida interior. ¿Qué sería la espiritualidad de San Bernardo sin el arte cisterciense? ¿Qué sería la piedad barroca sin la floración de sus logros artísticos!

Me parece necesario cultivar el gusto de lo bello y aprender a conocer las obras de arte que alimentan nuestra vida interior. Invito a cada religioso a que desarrolle una cultura artística abierta a la creación original ya sea musical, pictórica u otra. Tengo la convicción de que la contemplación que se da en el cultivo de las artes, también constituye un factor esencial para la vida del espíritu, y por tanto para la interioridad.

Algunos hermanos tienen talentos musicales, o para la fotografía, o la pintura, la poesía o la composición floral. Yo desearía que aprendamos a amar estas realizaciones, porque nos ayudan a formarnos un alma contemplativa y orientada hacia la suma Belleza, Dios mismo.

---

<sup>34</sup> *Ibidem*, n°31.

## VI. INTERIORIDAD Y COMUNIDAD

Estoy convencido de que una vida espiritual robusta no nos aleja de las preocupaciones comunitarias. En la Asunción no hay dos categorías: Marta por un lado y María por otro. Todos estamos llamados a vivir la totalidad de nuestra vocación, y tanto la oración como el compromiso en el mundo son parte integrante de nuestro ser religioso.

Pero hay que repetir con fuerza que la auténtica interioridad cristiana sólo es posible en la medida en que la persona reconoce su vínculo con la comunidad. Agustín, siguiendo a San Pablo, decía que somos miembros del cuerpo de Cristo y que éste, en su diversidad, se mantiene unido por el Espíritu. Como recordaba el cardenal Ratzinger: “incluso cuando está solo y ora en secreto, el cristiano tiene conciencia de rezar siempre en unión con Cristo, en el Espíritu Santo, en unión con todos los santos, por el bien de la Iglesia”<sup>35</sup>.

La búsqueda de una vida interior sólo es posible si reconocemos la riqueza de aquello que une a cada individualidad con los otros miembros del cuerpo.

“La individuación espiritual personal sólo se da en la comunidad, por ella y en ella; una comunidad más amplia, sin comparación, que el medio donde vivo actualmente, ya que incluye también a las del pasado y del futuro de la Iglesia. (...) En esta perspectiva hay pues un permanente ir y venir, pero que comprende momentos distintos, entre soledad y comunidad. Una palabra recibida a través de otros me envía a la soledad, y esta soledad que me lleva hasta el centro o la cum-

---

<sup>35</sup> *Ibidem*, n°7.

bre de mi ser, y ahí me dota de recursos para volver a esta comunidad, me envía a los demás para siempre”<sup>36</sup>.

La vida de oración nos abre al otro y al Totalmente-Otro. Lo importante es verificar que crecemos en caridad fraterna y en amor de Dios. No existe ninguna otra evaluación posible de la calidad de una vida de oración más que la intensidad de este amor que se despliega partiendo del hombre de oración.

### ***Algunas resoluciones***

No quisiera concluir sin exhortaros a ir más allá. Os invito a tomar algunas resoluciones personales y comunitarias.

¿Por qué no aprovechar el capítulo local para fijar un tiempo diario de meditación en común? ¿Por qué no optar por tomaros un día de “desierto” cada mes, para vivir el silencio y el recogimiento?

¿Por qué no programar ciertas lecturas espirituales anualmente?

## **CONCLUSIÓN**

Estoy convencido de que cuanto más vivamos una relación íntima y regular con Dios, mejores testigos del Reino seremos, y mejores signos de su presencia en el mundo. Creo que podemos suscitar vocaciones generosas para la Asunción si vivimos nuestra relación con Dios con regularidad y confianza. El espíritu de la Asunción, tal como el P. Manuel d’Alzon lo ha desarrollado siguiendo a San Agustín, es un espíritu que ve grande y amplio. Permite escrutar el horizonte y avanzar en

---

<sup>36</sup> Jean-Louis CHRÉTIEN, *L’espace intérieur (El espacio interior)*, éditions de Minuit, 2014, p.246-247.

la búsqueda del Dios de amor de Jesucristo. La interioridad es posible y necesaria en nuestro mundo. La vida interior de los religiosos es la condición *sine qua non* para suscitar vocaciones generosas y abundantes. La falta de vida interior es perjudicial y contribuye a hacer estériles los esfuerzos que podamos desplegar para despertar vocaciones religiosas o sacerdotales.

Nuestra Regla de Vida es un manantial fecundo para progresar en interioridad. Seguir la Regla, es ceñirse a la regularidad, pero ésta construye al hombre interior y le hace crecer en libertad.

Junto con nuestros amigos laicos de la Alianza, tenemos una misión extraordinaria: abrir la puerta a Dios. Nuestros corazones están sedientos y el mundo espera testigos creíbles del Evangelio. Cuanto más imbuida del deseo de Dios esté nuestra vida personal, tanto más contribuirá a alejar el reino de las tinieblas.

Concluyo pidiendo a Dios que nos dé su paz y su alegría.

Padre Benoît GRIÈRE a.a.  
*Superior General*

Roma, 1 de octubre de 2015  
En la fiesta de Santa Teresa del Niño Jesús

# ÍNDICE

<b>Introducción .....</b>	<b>5</b>
<i>La urgencia de una reforma .....</i>	<i>5</i>
<b>I. La interioridad en la tradición asuncionista.....</b>	<b>9</b>
<i>La vida interior según el Padre d'Alzon .....</i>	<i>9</i>
<i>El silencio en Manuel d'Alzon.....</i>	<i>11</i>
<i>El legado del Padre Manuel d'Alzon: la Regla de Vida.....</i>	<i>12</i>
<i>La espiritualidad agustiniana de la interioridad.....</i>	<i>13</i>
La estancia del corazón .....	14
El recogimiento .....	16
El descubrimiento del Maestro interior.....	17
<b>II. Las dificultades de la vida interior en el contexto actual.....</b>	<b>19</b>
<i>La interioridad y los nuevos medios de comunicación.....</i>	<i>19</i>
<i>El ruido del mundo .....</i>	<i>20</i>
<b>III. Medios que tenemos a nuestra disposición.....</b>	<b>22</b>
La lectio divina .....	23
Las lecturas espirituales .....	24
El acompañamiento espiritual .....	26
El retiro anual .....	27
El examen particular .....	28
La oración silenciosa .....	29
<b>IV. El lugar del cuerpo en la interioridad.....</b>	<b>31</b>
Las distracciones en la oración.....	33
Las técnicas de meditación.....	34
<b>V. Interioridad y cultura.....</b>	<b>38</b>
<b>VI. Interioridad y comunidad .....</b>	<b>39</b>
<i>Algunas resoluciones .....</i>	<i>40</i>
<b>Conclusión .....</b>	<b>40</b>



Agustinos de la Asunción  
Via San Pio V, 55  
I - 00165 Roma  
Tel.: 06 66013727 - Fax: 06 6635924  
E-mail: [Assunzione@mclink.it](mailto:Assunzione@mclink.it)