



CONOCIMIENTO Y ANALISIS ESPIRITUAL. ORACIÓN Y CRECIMIENTO ESPIRITUAL

Fr. José Antonio SEGOVIA DE LA TORRE

SCALACOELI. Córdoba

0. Introducción. Alcance de la espiritualidad para renacer aun cuando nos vamos haciendo mayores.

Me paro a expresar estas reflexiones, fruto de un largo proceso de análisis y conocimiento espiritual, en vísperas de cumplir sesenta y cinco años. No porque esta fecha sea en mi más especial que en otros, ya que todos nosotros vamos envejeciendo todos los días, a partir del momento en que nacemos, sino porque el pararme a tomar conciencia de ello me ayuda a comprender que envejecer, más que caminar hacia la muerte, es simplemente vivir más tiempo. Más tiempo, que nos hace pensar en “personas de edad”, no de “viejos”; porque lo realmente valioso no es el aspecto biológico de la vida, sino espiritual. Lo que me hace recordar aquellas palabras de Shakespeare en su drama “El Rey Lear”: “No debieras haberte hecho viejo antes de tiempo”. No debieras haber llegado a ser viejo antes de haber llegado a ser sabio”. Este es hoy mi anhelo, que esta nueva etapa que ahora empiezo no me haga llegar a ser viejo, cuanto sabio, en cuanto una tierra capaz de ofrecer una riqueza insospechada, hasta el punto en que se pueda convertir en la edad más importante de mi vida.

La que ahora comienzo, será la etapa más importante de mí si logro poner en relación de una vez por todas, la edad, cualquiera que sea, y el crecimiento espiritual, que me permita seguir aprendiendo a vivir, a creer y a amar hasta el final. Un sentido de la espiritualidad abierto y dinámico que me permite tener nuevos proyectos y llevarlos a cabo junto a otros más jóvenes que yo.

a) “En la vejez seguirá dando fruto”

En estos momentos, en que tan repetidamente escucho: ¡cuídate! considero que el primero de todos los cuidados es el espiritual, no porque con él me haga más piadoso, sino porque me lleva a un cuidado *integral*, que nos recuerda el anhelo del



salmista: "En la vejez seguiré dando fruto" (Sal 92,15). Todo me importa, pero aún más aquello que más me ayude a vivir con un sentido profundo y realista de la vida en Dios.

Después de pasarme tantos años estudiando y enseñando a los demás conocimientos y teorías sobre la vida espiritual, ahora me dispongo a aprender, a cambiar en la dirección de lo más auténticamente personal, para entregarlo y no quedarme con nada más que mis manos vacías.

No, no voy a dejar de trabajar al cumplir los sesenta y cinco, pero me prometo a mi mismo tener más tiempo y dedicación para *vivir con más intensidad la fe y la vocación, y asociarme más conscientemente a la misión de Jesús y su Reino*. Esta forma espiritual de ver y de vivir este período de mi vida, me lleva también a desear *captar espiritualmente, el auténtico valor de mi vida como persona, como creyente y como predicador*, y por lo tanto, también el valor permanente de la formación y la transformación personal.

¿Lo que he vivido hasta ahora?. Si pienso que sólo soy lo que he hecho, seré injusto conmigo, porque sólo desde las obras, difícilmente se comprende el valor espiritual de la vida, y más en esta etapa, en la que mi participación en las tareas no es que vayan a ser menos, sino diferentes. En la medida en que me convenza de que el auténtico sentido viene de la fe, podré comprender que en este período, que ahora empiezo se me presenta una ocasión inmejorable, *para asociarme más intensamente, por la oración, la escucha y el acompañamiento, a la misión salvadora Cristo*. Esto hará que pueda vivir estos años de la vida con *serenidad y con paz*. Más aún, con el gozo propio de quien sabe que es el Señor él que sigue obrando en todo.

En estos días de balance, me paro concretamente a ver el hilo conductor y aglutinante de todo lo realizado y vivido, y encuentro algo que no ha caducado con el paso de los años: *¡La búsqueda de Dios!* En ese análisis espiritual que me lleva de nuevo a la búsqueda de Dios, intuyo lo que puede convertirse en la tarea esencial que realizar en esta etapa: De buscador de Dios tantos años, empiezo a vivir a partir de ahora como encontrado por Él.

b) La búsqueda de Dios y las preguntas sobre uno mismo

Buscar a Dios constituirá el anhelo de la vida verdadera, sin darme por satisfecho con lo superficial, porque estoy convencido de que quien busca a Dios ansía encontrar la vida verdadera en Él, y experimentar una nueva identidad.

Buscar va a seguir siendo, como hasta hoy, reflexionar desde todo lo que ocurre, pero también preguntarme sobre mí y sobre Dios. Buscar a Dios significa preguntarse por Él cada instante. Sólo Dios será la última respuesta a esas preguntas esenciales propias de todas las etapas de transición: "¿Quién soy? ¿De donde vengo? ¿A dónde voy? ¿Qué hago con mi vida?" Estas preguntas me llevan la fuente y a la meta. Al origen y al destino. Al comienzo de la obra y a su realización final.

Pero buscar a Dios significa también para mí, hoy, permitir que Él me cuestione. Estoy seguro que esta nueva etapa me va a zambullir en un mundo de interrogantes que se van a expresar en mi humanidad vulnerable y limitada, pero vivo convencido de que van a ser preguntas que Él me hace. Quiero aprender a preguntarme por Dios, desde mi humanidad compleja y misteriosa, para dejarme interpelar por Él cuando sea la vida quien me cuestione. Sólo puede buscar a Dios aquel que busca su propia verdad y se deja confrontar por Él. Por eso, en este sentido, intuyo que lo mejor que



me queda por vivir, será en ese marco de la experiencia de Dios. Así lo deseo y lo pido en la oración. Una enfermedad puede llevarme a una crisis de rechazo a Dios, pero también puede conducirme a una mayor entrega y confianza. Mis miedos, mis enojos, mis frustraciones, mi incompetencia, todo puede ser un punto de partida en mi camino a Dios.

Esto me hace comprender lo que decía Karl Rahner cuando afirmaba que el hombre puede experimentar a Dios, cuando se experimenta a sí mismo en forma radical, cuando su experiencia llega hasta lo más profundo del amor, de la confianza y de la esperanza. También cada vez que como ser humano es rechazado o soporta la peor de las soledades, puede experimentar a Dios. El ser humano considera a Dios como el único fundamento de toda experiencia profunda de alegría y belleza, de miedo y culpa, de deseo y esperanza, de paz y resignación. En esa experiencia de Dios, tenida en la búsqueda, me dispongo a vivir esta nueva etapa. Y como ayuda, estas pautas concretas, que llevándome a mí, acompañe a otros por este camino.

1. “Conocer a Dios en mí, y a mí en él”. Un camino por delante

1.1. El conocimiento personal: de la interiorización a la iluminación

a) ¿Preguntarnos por Dios o sentir necesidad de Él?

La gran inquietud de muchos padres para con sus hijos, y de los pastores para los cristianos no es si hay lugar en el hombre para las preguntas sobre Dios, sino cómo responder a la necesidad de Él en sus vidas. Cuando escucho estas inquietudes, hay una luz que me lleva más allá de los fenómenos de absentismo religioso, o de una fe laica, y percibo que sigue habiendo en el corazón del hombre la necesidad apremiante de un Dios personal. Esta fe en Dios y en el corazón humano, que comparto con muchos creyentes me hace preguntarme hoy: ¿Qué podríamos hacer para que el hombre de hoy sintonizase con ese instinto de Dios que le acompaña?

Hace unos años las discusiones teológicas referentes a Dios despertaban cierto interés y curiosidad, porque quería creer en Dios. Pero las respuestas que dimos entonces, no debieron satisfacer a quienes se las hacían, porque personas de todas las edades, siguen insatisfechas y necesitan pistas por donde buscarlo para entrar en relación con Él. No les basta solamente con hablar de Dios para explicarlo. A menudo las palabras sobre Dios les resultan vacías, porque llegan sin correspondencia con alguna experiencia personal y por lo tanto, sin promover una vivencia.

De ser real ese amor de los padres por sus hijos, y el celo apostólico de unos pastores, tendríamos que volver a considerar ese instinto divino que hay en el corazón de todos, y ver la manera de encontrar respuesta a esa necesidad vital de un Dios personal. Si además pudiésemos ayudar a otros a conectar con todos los movimientos interiores, que acompañan a ese instinto, estaríamos llevando a cabo una tarea evangelizadora de primera urgencia.



b) Crear espacios para una experiencia espiritual

Comprendo que hablar de experiencia de Dios no es fácil, ni se puede producir por propia cuenta. ¿Qué puedo hacer entonces? Buscar y caminar como un necesitado, hacerlo desde dentro de la humanidad y en compañía con otros buscadores, para poder crear así espacios en el alma, espacios interiores en los que se pueda llevar a cabo una experiencia espiritual; espacios en los cuales Dios se haga presente de forma suave y humana. ¡Los movimientos interiores!, decía una madre a su hijo ya adulto, para hablarle de su experiencia de Dios. Porque, me decía ella, yo estoy segura de que mi hijo también tiene esos movimientos interiores. ¿Qué movimientos interiores podrán ser esos?. Pienso en los que yo vivo ahora, y muchos otros, en sus diversas situaciones, y que expresamos de esta manera: ¿Qué voy haciendo conmigo y con mi vida?. ¿Cómo puedo llevarla sin engaños? ¿Quién llena realmente los vacíos de mi vida?. ¿Qué quedará de mi cuando me vaya? Y esto me ha vuelto a recordar el camino del conocimiento espiritual, que teniendo como meta a Dios, siempre cuenta con el atajo del propio corazón. “*Conocer a Dios y conocerme a mí*”. “Conocerme mejor a mi, para mejor conocer a Dios”. Es lo que llamamos “*Conocimiento espiritual*”, que como tal, necesita el recurso de la psicología humana, pero no se queda en ella, sino que necesita el recurso de una fe vital, más que de verdades abstractas sobre Dios.

1. 2. La “iluminación”, paso de lo genéricamente humano a lo espiritual

Ese paso, de lo humano a lo espiritual, de los movimientos interiores personales a los movimientos divinos, lo reconocemos como una *experiencia de “iluminación”*.

Esto quiere decir que para mejor abrirnos a una posible experiencia de Dios, tenemos que ir más allá de la psicología, incluso más allá de la teología, para situarnos en el terreno de esta nueva experiencia.

La iluminación es una experiencia espiritual, por la que el hombre se siente totalmente unido a sí mismo y a Dios. El camino espiritual consiste en mirar la luz interior. No es que vea directamente a Dios, sino que abierto a su presencia, todo se ilumina en el interior. *Nuestro propio yo, que es lo más íntimo de nuestra persona, puede llegar a ser luz*. “Tu luz nos hace ver la luz” que realmente hay en nosotros. El iluminado se ha reencontrado consigo mismo, con su vida, con el mundo y con Dios.

La iluminación es siempre una sorpresa divina, con la que el iluminado regresa al mundo real y puede comenzar a vivir de forma diferente. Sólo se puede percibir la luz en sí mismo cuando se tiene el coraje de observar la propia oscuridad. Por eso, la iluminación no nos releva de la tarea de reconocer y aceptar la propia oscuridad con humildad. El ser humano puede experimentar a Dios cuando reconoce y permanece en su condición humana, cuando es consciente de su condición terrena.

La experiencia de Dios como iluminación no sólo nos remite a experiencias extraordinarias de luz, sino ante todo a experiencias de Dios en nuestro interior. La experiencia de Dios va más allá de la propia experiencia. Si intento mirar mi interior y no me quedo estancado en mi historia, ni en mis pensamientos y sentimientos, ni tampoco en mis heridas e incapacidades, podré experimentar en lo profundo de mi alma algo de Dios y de su misterio.



Si me hago la preguntas desde los movimientos interiores ¿quién soy en realidad?, ¿qué busco?, ¿qué me da la verdadera paz?, no sólo llegaré a comprender mi verdadero yo, sino que comprenderé a Dios en mi persona como el verdadero fundamento que me da la vida. En la iluminación, Dios no se presenta frente a mí, sino que Él me impregna con su luz. No experimento a Dios como algo determinado, sino que me experimento a mi mismo iluminado por su luz. Me experimento unido conmigo mismo y con todos. A Dios lo experimento allí donde hay paz, allí donde me siento en armonía conmigo mismo, en el momento en que todo se me clarifica, cuando las contradicciones se disipan, allí donde tiempo y eternidad, espíritu e impulso, cielo y tierra llegan a consumarse el uno con el otro. Esta experiencia de ser uno no es el resultado de unir el trabajo humano, con el don de Dios.

Anselm Grün, repite una y otra vez este pensamiento en toda su vasta bibliografía espiritual: “Hay una conexión interior entre madurez humana y madurez espiritual. Sin autoconocimiento no puede haber conocimiento de Dios. Si no nos conocemos a nosotros mismos proyectaremos en Dios nuestros deseos infantiles, pero nunca conoceremos al Dios verdadero. El proceso de maduración pasa por el camino de un encuentro creciente con Dios y un encuentro igualmente creciente con uno mismo. Cuanto más encuentre a Dios, tanto más confrontado estaré también conmigo mismo. Y cuanto más me conozca a mi mismo, tanto más sentiré que hay en mí un profundo deseo de Dios que pretende ser saciado. El camino de maduración es sobre todo un camino de transformación. Dado que el consagrado quiere ofrecer a Dios todos los ámbitos de su cuerpo y de su alma, de su vida consciente e inconsciente, el Espíritu sanador de Dios puede penetrar en ellos y transformarlos”¹

1.3. El conocimiento espiritual: “conocer a Dios en mí, y a mí en él”, a la luz de Jesucristo

Como en el Siglo I, en el que se escriben los evangelios, los hombres de hoy también anhelan iluminación y conocimiento espiritual. Lo que llevan entre manos, aquello por lo que se esfuerzan y luchan, no les resulta suficiente. Debe haber una ventana a través de la cual descienda una luz que ilumine cuanto viven y hacen, porque lo que todos anhelan es una vida verdadera, plena, profunda.

“San Juan parece responder a los anhelos y preguntas de sus contemporáneos. Y reviste su respuesta con las palabras de Jesús: Jesús es el que viene del cielo para traernos luz y vida. Juan describe a Jesús como la luz que ha descendido del cielo con el fin de iluminar nuestra oscuridad. Con él se ha abierto una ventana a través de la cual podemos asomarnos al mundo celestial, al mundo de Dios. Él levanta el velo y desentraña para nosotros el misterio de Dios: Nadie ha visto jamás a Dios; el Hijo único, Dios, que estaba al lado del Padre lo ha explicado» (Jn 1,18).

Sin embargo, Jesús no se limita a contarnos cosas acerca de Dios. En él resplandece la gloria misma de Dios; en él, la Palabra eterna a través de la cual ha sido creado el mundo en su totalidad, el fundamento de todo ser, «se hizo hombre y acampó entre nosotros. Y hemos contemplado su gloria, gloria como de Hijo único del Padre, lleno de lealtad y fidelidad» (Jn 1,14). Porque ha sido creado a través de la Palabra,

¹ A. GRÜN. Ser en plenitud. El autoconocimiento como tarea espiritual. Santander, Sal Terrae, p. 95.



porque está embebido del mismo Espíritu que habita nosotros el mundo nos -resulta comprensible: Y si esta Palabra se hace hombre, es decir, visible”².

Este hambre de conocimiento espiritual, presente en el corazón del hombre de hoy, está reclamando una presencia y un diálogo evangelizador, que ayude a vivir también desde la fe, a cuantos parece que viven sin ella. Por ello, aunque sólo sea a manera de sensibilización, es oportuno que lleve ahí mi análisis como predicador.

a) Sentido bíblico del conocimiento espiritual

Conocer a Dios no tiene que ver en la Biblia tanto con la ciencia, cuanto con la vida. Para el semita conocer desborda el saber humano y expresa una relación existencial. Conocer alguna cosa es tener experiencia de ella. Conocer a alguien es entrar en relaciones personales con él; esas relaciones pueden adoptar muchas formas y grados, hasta poder llegar a vivirlas en total intimidad. Concretamente para S. Pablo, conocer es entrar en una gran corriente de vida y de luz que brota del corazón de Dios y vuelve a conducir a Él. *Ahora conozco imperfectamente, entonces conoceré como Dios me conoce (1Cor 13,12).*

Según la Biblia, el conocimiento espiritual como conocimiento de Dios es posible porque antes el hombre ha sido conocido por Él: misterio de elección y de solicitud. Dios conoce a Abraham (Gn 18,19), conoce a su pueblo (Am 3,2) Aún antes de su nacimiento conoce a sus profetas (Jer 1,5) y a todos los que quiere dar a su Hijo (Rom 8,29; 1Cor 13,12). A los que ha distinguido Dios así y los conoce por su nombre (Ex 33,17; Jn 10,3) se les da el mismo conocer, les muestra su ternura librándolos de sus enemigos y dándoles una tierra y el conocimiento de sus mandamientos.

Pero, sobre todo, es en JESUCRISTO, sabiduría encarnada, en quien se da esa experiencia vital del verdadero conocimiento de Dios. *Él era el único capaz de revelar los designios del Padre (Lc 10, 22) y de explicar el misterio del reino de Dios (Mt 13,31), porque vivía en intimidad con Él. Entre el Hijo único que revela a su Padre y el Dios invisible hay una unión tal que supone algo más que una mera delegación (Jn 5,19;7,16; 8,28; 12,49). Él es el reflejo de la gloria de Dios (Jn 17, 5.24). El que me ha visto a mí ha visto al Padre (Jn 14,9). Según S. Juan Jesús los reconoce y ellos lo reconocen (Jn 10,14). Y Éllos conduce al Padre (14,6). Pero sólo en la elevación glorificante lo pone verdaderamente en evidencia (Jn 8,28). Sólo cuando se haya derramado la sangre de la nueva alianza podrá producirse la nueva luz, “entonces les abrió la inteligencia” (Lc 24,45), entonces derramó el Espíritu Santo (Act 2,23). Así se instauran los tiempos del verdadero conocimiento de Dios. El Espíritu les descubre todo el alcance de las palabras y las obras de Jesús (Jn 14 26). Así, los discípulos pueden conocer a Jesús y por Él al Padre. (Jn 14,7.20). La vida eterna consiste en conocerte a ti, único Dios verdadero y al que enviaste Jesucristo” (Jn 17,3). Un conocimiento que también se llama comunión (1Jn 1,3), pues es participación de una misma vida, unión perfecta en la verdad del amor (Jn 17,26).*

² A. GRÜN. *Dimensiones de la fe. La fe como camino hacia el yo verdadero.* Santander, Sal Terrae, p. 77.



Este sentido de conocimiento espiritual en la Biblia, tiene que ayudarnos a comprender y acompañar la necesidad de Dios y todos los intentos de responder a ella por parte del hombre actual, que son muchos, muy complejos y variados.

b) Itinerario dinámico del conocimiento espiritual por parte del hombre

Para llegar a la experiencia vital del conocimiento espiritual, es necesario abordar el trabajo del “conocimiento personal”. Con él, el hombre puede descubrir el tesoro que lleva consigo y lo puede hacer fructificar. La propia observación, el hacerse consciente y estar atento a mi mismo, tienen precisamente este fin. Pero no sólo como un trabajo humano o psicológico, sino como análisis desde la fe, que es lo que me lleva a buscar las huellas de Dios en mi vida y, al encontrarlas, poder hundirla profundamente en Él, y volver sobre mí para realizar en mi vida su propia imagen. Este es el verdadero “*conocimiento espiritual*”. Como diría Clemente de Alejandría “*Al conocimiento de Dios sólo se llega a través del conocimiento de uno mismo*”. Pero, ¿cómo puede darse esto?

El conocimiento de sí, humano o psicológico, es el que me permite tomar conciencia de mis movimientos interiores, luminosos y tenebrosos, agradables y desagradables. Pero lo primero con lo que suelo tropezar al pararme en mi interior, es con la propia pobreza: miedos, heridas, limitaciones, Todo eso de los que surgen los interrogantes. Pero ahondando en ellos, no a pesar o al margen de ellos, sino precisamente en ellos, ahí, ahondando en mi intimidad, puedo descubrir a Dios, su proyecto, su obra; y no por disquisiciones teóricas, sino por el “encuentro que tiene lugar en el corazón, haciendo posible ese deseo profundo *de irme acercando a la imagen genuina que Dios tiene de mí*. El hombre y la mujer interior, que recuerda la criatura espiritual que como Moisés en el Nilo o Jesús en Egipto, vive desplazado y en tierra extraña. Cuando vivo desconectado de esa realidad espiritual que me hace sentirme hijo de Dios, no me siento en casa, y me surgen todos los miedos y todas las inseguridades.

Pero cuando vuelvo a encontrarme con esa criatura interior y divina, el hijo de Dios que soy, me vuelve la luz y la fuerza para hacerle frente a todos los peligros y adversidades. Esa realidad de ser hijo de Dios es quien reclama un conocimiento y una experiencia, que es la que nos impulsa a una renovación espiritual.

Con este conocimiento espiritual descubro mi interioridad con más benevolencia para percibir lo nuevo que hay dentro de mí y de todo lo que existe como huella de Dios. Él es la promesa y garantía de que nosotros no estamos determinados por nuestro pasado, sino que sigue haciéndonos a su imagen, que siempre será más real que la que yo tengo de mi mismo.

¿Qué imagen tengo de mí y qué imagen tengo de Dios?. ¿Cómo me ayuda el conocimiento espiritual a situarme y organizar mi vida? Algunas intuiciones me dicen hoy lo siguiente:

- *Según voy conociendo a Dios, mejor me voy conociendo a mí mismo. Según experimento a Dios, experimento mi propio ser.* Así me lo hace constatar la experiencia de estos años, porque a estas alturas de la vida, teorizar sobre la imagen de Dios, no tiene apenas sentido. La percepción de un Dios verdaderamente personal se desarrolla a lo largo de toda la vida, especialmente a partir de la experiencia vivida en mis relaciones.



- Lo que sí me quiero preguntar con toda honradez: *¿en qué medida mi percepción de Dios viene modificando mi propia imagen, y qué consecuencias va teniendo esto en mi desarrollo personal y espiritual?* La experiencia de Dios y la experiencia de mi mismo viven muy cerca. *Quien no se siente a sí mismo, no puede sentir a Dios.* Quien no se ha experimentado a sí mismo, no puede experimentar a Dios. *Y es que cuanto escondo de mí, oculta también el rostro de Dios.* Todo aquello que yo oculté ante mí mismo y ante Dios perjudicará mi relación con Él, ya que Dios mora en lo oculto, pero quiere darse a conocer a través nuestro.
- Por tanto, conforme siga revelando el lado oculto de mi alma, iré descubriendo a Dios que se esconde en lo profundo de mi corazón. Esto hace que le vaya perdiendo el miedo a analizarme espiritualmente, porque sé que *el fin del conocimiento personal para un cristiano, no soy yo mismo, sino Dios.*

Estas intuiciones que ahora dan sentido a mi vida, las he visto reflejadas de una manera extraordinaria en los escritos espirituales de Santa Catalina de Siena, y a ellos me quiero acercar ahora, breve, pero contemplativamente.

2. Santa Catalina de Siena y su experiencia de conocimiento espiritual

2.1. Los ámbitos del conocimiento propio en la perspectiva del conocimiento de Dios

El principio espiritual que acompaña todo su proceso contemplativo y apostólico es siempre la búsqueda de Dios, pero de esta manera: *Necesito conocer a Dios en mí, y a mí, conocerme en Él.* Y es que en la mente de Santa Catalina conocerse a sí y conocer a Dios son dos aspectos inseparables de una misma realidad. Lo que realmente somos, es la medida del amor de Dios en nosotros. Y en este sentido, humildad y amor son dos aspectos de la experiencia que se sigue del conocimiento profundo de uno mismo cuando se encuentra con Dios. *“Me ha dicho todo lo que soy y todo lo que he hecho” (Jn 4,29).*

En la vida espiritual hay que partir del conocimiento personal, pero dejando claro que dicho conocimiento incluye:

- El sí mismo individual con su singularidad personal.
- El sí mismo humano universal o la naturaleza humana, su futilidad y dignidad, su complejidad y polaridad, su origen y su destino, su lugar en la creación.
- El sí mismo que se pone de manifiesto en la vida moral.
- El sí mismo como reflejo de la obra que Dios viene realizando en mí y en mi ambiente.



Santa Catalina, cuando habla de su experiencia de conocimiento espiritual, lo identifica de manera sintética, sin dejar ninguno de estos niveles: “Conocerme como Él me conoce”. Al conocimiento de sí mismo lleva la observación de sí mismo, las informaciones recibidas de la teología y la psicología, las comparaciones con los otros, pero principalmente el conocimiento vivencial de Dios.

2. 2. Conocer a Dios es conocer que Él me ama

Esto es lo más significativo de la vida espiritual: “Que yo llegue a conocerme como Él me conoce”, que no es otra cosa que experimentar que Dios me ama; que me ha creado a su imagen; que llevo dentro de mí algo divino, y que con Cristo puedo llegar a vivir como hijo de Dios. Por tanto, en esta revelación de sí mismo, se contiene la invitación a tender un puente, no sólo hacia el sí-mismo natural, sino también a lo que de divino hay en mí, para facilitar de este modo el desarrollo y un programa de vida, que forma parte del objetivo principal de la vida espiritual cristiana³.

Desde las primeras líneas del Diálogo, que Santa Catalina llamaba *mi libro*, aparece este camino del conocimiento espiritual como algo totalmente práctico. En el proemio podemos leer: “Cuando un alma se eleva a Dios con ansias de ardentísimo deseo de honor a Él y de la salvación de las almas, se ejercita por algún tiempo en la virtud, se aposenta en la celda del conocimiento de sí mismo y se habitúa a ella para mejor entender la bondad de Dios; porque al conocimiento sigue el amor y, amando, procura ir en pos de la verdad y revestirse de ella”⁴. Una experiencia que aparece en todas sus cartas, en las que habla de la *celda del conocimiento*, como lugar espiritual de recogimiento para pensar en Dios, en su bondad y en su amor”. Por el conocimiento de lo que es Dios, le resulta más fácil a una persona saber lo que ella es: aprende a distinguir lo que es propio de Dios y lo que es propio de sí misma. Y así, comienza a vivir en verdad y en humildad⁵.

De este conocimiento se deduce, que por nosotros mismos nada sabemos y que todo se lo debemos a Él. Pero consiguientemente, surge también el deber nuestro de ser agradecidos a esa bondad y a ese amor, junto con el aborrecimiento a todo lo que de Él nos pueda separar⁶. *Se ama a Dios “porque el amor sigue al conocimiento, y cuanto más se conoce, más se ama y más se conoce; así lo uno ayuda a lo otro”*⁷.

En una de sus elevaciones, hablando con Dios y consigo a la vez, lo deja expresado así: ¡Oh Dios Eterno! Tú dices que me fije en ti, alta y eterna Deidad, y, mirando en ti, quieres que me conozca a mí para que conozca mejor mi bajeza por tu alteza y tu grandeza por mi pequeñez. En este conocimiento te encuentro y te conozco,

³ Cfr. *Diccionario de la mística*. Burgos, Monte Carmelo. 2000. pp. 253-255.

⁴ Cfr. Santa Catalina de Siena, *Diálogo, en Obras*. Madrid, BAC, 1955, pp. 4 y 18.

⁵ Id. p 98.

⁶ Id. p.59.

⁷ Cfr. Id. p 205.



y por este conocimiento se despoja más perfectamente de sí misma el alma y se viste de tu voluntad⁸.

2.3. Conocimiento propio y adecuación a la realidad

Por tanto, el conocimiento de nosotros no es inútil, sino que nos ajusta a la realidad. “El reconocimiento de nuestra nada, de nuestra fragilidad, y la humildad se adquieren “con más perfección en el tiempo de la prueba... ya que el hombre no puede evitar los trabajos y sugerencias de que desearía escapar”⁹.

En todos los escritos de Santa Catalina se advierte la gran importancia que ella daba en la vida espiritual a *la contemplación de la grandeza, la bondad y el amor de Dios, manifestadas en nuestra existencia humana y personal*, no omitiendo la consideración de las miserias, de los límites. Por eso dice ella, Desde el conocimiento de Dios, se llega más fácilmente al de las criaturas: “Reconociendo el alma la bondad de Dios dentro de sí y en el espejo de Dios, en las criaturas conoce también la dignidad y la indignidad propias, es decir, la dignidad de la criatura al ver que es imagen de Dios, y que lo es por gracia, no porque se le debiera, y la indignidad, que ha llegado por la culpa, la conoce mirando al espejo de Dios”¹⁰.

Conforme la persona se va conociendo a sí y a Dios en él, nunca puede olvidar que el amor que Dios le tiene es puro, sin interés alguno. Dios le amó desde el momento en que ideó su creación: por tanto, antes de haber sido creado y, consiguientemente, antes de que pudiera merecer ser amado. Lo amó aunque sabía que le iba a ser ingrato y que le ofendería. La inmensa dignidad del hombre tiene sus raíces en que es amado por Dios, creado no de cualquier manera sino a su imagen y semejanza. Y descubrirla cada día, es el objetivo del conocimiento espiritual.

Pero aún hay más en este dinamismo: también está el conocimiento del otro. Porque lo que decimos del “yo”, debemos aplicarlo igualmente al “otro”, al prójimo, porque de hombre a hombre no hay distinción en cuanto a seres creados por Dios a imagen suya, haciendo de esta verdad un nuevo criterio para las relaciones en el amor. De nuestro conocimiento de Dios y del propio, se sigue el deber del amor y de nuestra conformidad con la voluntad de nuestro creador. “Si el alma crece y se ejercita en el conocimiento de mi bondad con ardiente amar, concibe aborrecimiento de sí misma y comienza a unirse y acoplar su voluntad a la mía”¹¹. Así queda realizado el papel de conocimiento como búsqueda de la unión con Dios a través del ajuste con su voluntad.

La unión que da el conocimiento, no es sino el resultado de conformar la voluntad propia con la de Dios. En este sentido, dice el Señor a Santa Catalina: “Ellos se quejan siempre de Mí... y me persiguen continuamente con muchas impaciencias, odio, murmuraciones e infidelidades, queriéndose poner a escudriñar, en conformidad con su manera de ver, mis ocultas determinaciones, justas todas y tomadas por amor.

⁸ Santa Catalina de Siena, en o.c., p. 611.

⁹ Santa Catalina de Siena, Diálogo (43) en o.c., p. 128.

¹⁰ Id. Diálogo (13) en o.c. p. 81.

¹¹ Id. Diálogo (138) en o.c. p.385.



Ni siquiera se conocen a sí mismos, y por eso entienden equivocadamente, porque, en verdad, ni se conocen a sí mismos, ni pueden conocerme a Mí, ni a mi justicia”.

Por eso, en ese trabajo del conocimiento, nuestras debilidades no deben llevarnos ni a la desesperación ni a la desconfianza, sino a una mejor humildad y mayor acatamiento de la voluntad divina, así como a una mayor confianza en Él. Precisamente del correcto conocimiento de Dios, en la medida en que puede tenerlo el hombre, viene que éste acepte de Él tanto lo que agrada como lo que disgusta a sus sentidos. Sabe que a nada tiene estricto derecho, que todas las cosas, fenómenos y circunstancias están en sus manos y que Él las maneja en orden a nuestra felicidad.

Por tanto, nos ayuda reconocer que para Santa Catalina el fundamento de nuestra vida espiritual se basa en el conocimiento que podemos tener de Dios *por la razón y por la fe*. “Una vez conocido el poder, la sabiduría y su amor, según la capacidad de nuestra inteligencia, sacaremos como conclusión que hemos sido creados por Él”. Pensar, inquirir quien es Dios y quiénes somos nosotros es deber de todo *ser humano*. Pero el cristiano añade a este impulso de la razón natural, para buscar su principio creador, *el motivo de la fe*; es decir, *el amor revelado por Dios en la Escritura y, sobre todo, en la última y más desconcertante muestra de ese amor, que es la redención por medio de la muerte de su Hijo unigénito*. El móvil que impulsó a Dios a crearnos fue únicamente el del amor. *Dios nos pensó, nos ideó en sí mismo*. Nos contempló en esa idea o proyecto suyo y se enamoró locamente de nosotros. Todo lo demás es consecuencia de ese amor inicial.

En la medida en que comprendamos el amor de Dios a su criatura, en la misma le corresponderemos con amor. Porque *el hombre, creado por amor, hecho de amor, indefectiblemente se ve obligado a amar*. El amor es para Santa Catalina tan consustancial al hombre, que llega a decir: “O amas a Dios o amas a las criaturas. En todo caso, siempre te verás obligado a amar algo”. La idea que Dios tuvo del hombre se concretó en *su creación en el tiempo*. Lo hizo a su imagen y semejanza porque lo amaba locamente. Para él destinó el sumo Bien, que puede saciar el ansia de felicidad que Dios puso en su alma.

Y como consecuencia de todo este proceso, el hombre se puede abrir en libertad interior y en confianza a Dios. Al conocer el hombre su nada y su fragilidad, “abre la ventana y vomita la podredumbre por medio de la confesión”¹². Como el alma desea conocer la verdad y las intenciones que Dios tiene acerca de ella misma, busca e investiga. Así, bien pronto descubre que *los designios de Dios son la salvación y la felicidad del hombre*, lo cual concluye a partir del “*conocimiento de sí misma*”; “no por el mero conocimiento de sí, sino sazonado y unido al conocimiento de Mí dentro de ti”, siente Catalina que le dice el Señor¹³. Es decir, por *el conocimiento de la amorosa actuación de Dios en el hombre*.

¹² Santa Catalina de Siena, *Diálogo* (65) en o.c., p.163.

¹³ Id. *Diálogo* (89), p. 211.



3. La oración: una relación profunda con Dios y conmigo mismo

Volviendo de nuevo sobre la situación espiritual del hombre de hoy, y cómo llevar a cabo un posible diálogo con él, me vuelven las cuestiones que hacía al comienzo de esta reflexión: ¿Qué le mueve al hombre de hoy en su camino espiritual? ¿Es que ha desaparecido en él la necesidad de un encuentro con Dios? Y si aún la tiene, ¿cómo responde a ella? ¿Podría partir de la situación real del propio corazón, para encontrarse con Dios, y trabajar los interrogantes de su vida para escucharlo a Él? Y en concreto, ¿tiene algo que ver la oración con esa necesidad y proceso espiritual? ¿Qué oración?

Nos ayuda a centrarnos de nuevo en estas cuestiones el análisis que A. Grün hace de la realidad cuando dice, que es verdad que “en la actualidad resulta difícil hablar de una relación personal con Dios, por falta de una tradición saludable de relaciones como soporte, por falta de tiempo o de lenguaje para expresar esos interrogantes que anidan en su corazón”¹⁴. Así como también resulta difícil para el hombre de hoy presentar la oración como un diálogo con Dios, pues normalmente en la vida humana se vive sin ver ni oír a quienes tenemos delante. *Sin embargo, la necesidad de Dios puede resultar tan vital, que difícilmente se responde a ella si no es desde una relación, que aunque no sea como un diálogo con preguntas y respuestas, sí es una relación con una presencia, sobre todo en los momentos más personales*¹⁵. Aún así, la oración entendida como encuentro y diálogo personal, nos puede acercar a la experiencia de búsqueda y encuentro con Dios.

3.1. La oración, las cuestiones del hombre y el conocimiento espiritual

Un lugar de encuentro seguro para la oración es siempre la situación del propio corazón. *“Algunas personas se lamentan de que no perciben a Dios y de que no sienten su presencia. A esas personas yo siempre les digo: ¿Te percibes tú a ti mismo? Sencillamente, no podemos percibir a Dios mientras no nos encontremos a nosotros mismos. Un verdadero encuentro con Dios sólo puede producirse si le presento todo lo que hay en mí. Si me entrego a la oración exclusivamente con la razón, podré reflexionar sobre Dios, pero no me encontraré realmente con Él”*¹⁶.

En cambio, sí me abro a todos mis movimientos interiores, cuestiones, anhelos, sufrimientos, si hago del hombre concreto que soy, un tema de oración, entonces me resulta más fácil encontrarme con Dios¹⁷. Un trabajo que consiste *sólo en observar sincera y lealmente, sin valorar ni juzgar, lo que hay en el corazón, con humildad y*

¹⁴ A. GRÜN. *Un largo y gozoso camino*. Santander, Sal Terrae, 2004, pp. 77-78.

¹⁵ Cfr. Id., p. 91.

¹⁶ Id., p. 80.

¹⁷ Puede verse y utilizarse para ello el conjunto de pistas que se ofrece en el anexo 1, “Pistas para la oración que lleva al conocimiento espiritual”.



mansedumbre, y desde ahí, abrimme a Dios. Necesariamente esto me llevará a un conocimiento diferente de mi mismo. *Este conocimiento espiritual* sirve para el restablecimiento personal, y es un primer paso para la curación. Por tanto, no es la técnica de oración la que cura, sino la verdad y la gracia a la que me entrego en ella.

Un *conocimiento espiritual que no se queda sólo en el espacio de lo privado*, con vistas sólo a mí mismo, sino que me abre de una manera decisiva a la relación con mis semejantes. Cuando en la oración me abro y pido por el prójimo cambia mi relación con él. Cuando pedimos por otro, buscamos ver al otro a la luz de Dios y a esta luz descubrimos qué posturas tenemos realmente frente a él. La plegaria por el prójimo es un medio eficaz de evitar las proyecciones y para conocer la propia intimidad.

Y sobre todo, la oración que puede facilitar el conocimiento espiritual, es la que viene motivada por *la humildad y la acción de gracias*. Al dar gracias trato de aceptar todo tal como Dios me lo da. Los acontecimientos felices y desgraciados. Así me acepto totalmente. Sólo lo que acepto plenamente es lo que puedo conocer realmente. En cuanto me acepto como alguien a quien Dios ha querido así, puedo conocerme a mí mismo. Entonces me daré cuenta de qué es lo que Dios se propuesto conmigo, cual es la imagen que tiene que realizarse en mí. Cuando doy gracias, desisto de mis propios intentos para solucionar las cosas y confío en que Dios ha pensado todo bien. En la acción de gracias abandono las imágenes que yo mismo me he fabricado de Dios, y me abandono al verdadero Dios, que luego me descubrirá también con suficiente frecuencia la dolorosa verdad sobre mí mismo.

Estos campos concretos de todos los movimientos interiores, las relaciones con los otros y la actitud de acción de gracias me da posibilidad de hablar con Dios. ¿Cómo puede hablar con Dios un ser humano?, le preguntan a Grün, y responde: “Para mí hay tres maneras de hablar con Dios. La primera consiste en que yo explique a Dios con palabras interiores cómo me va y qué me mueve. La segunda manera se basa en decir rotundamente a Dios lo que hay en mí. Si oigo mi propia voz, me doy cuenta de que no puedo decir nada superficial.. Percibo que debo mostrar a Dios mi verdad. Así, la oración me fuerza a expresar realmente lo que es mi verdad más profunda, a decir a Dios cómo me van las cosas y qué es lo que deseo realmente. La tercera manera consiste para mí en permanecer en silencio delante de Dios. No busco palabras y confío que, en presencia de Dios, surja en mí lo realmente importante. Entonces despertarán en mí muchas cosas inconscientes y se las presentaré a Dios”¹⁸.

3. 2. La oración como “encuentro” favorece el crecimiento espiritual

Con todas las dificultades de lenguaje, de percepción o audición, en la oración sí puedo vivir una relación personal y profunda, es decir como un encuentro, que es lo que verdaderamente añora el corazón del hombre. Pero para ello, me tengo que reconocer como soy y me entregue a Dios en cuerpo y alma. Esta relación-encuentro es la que transforma al ser humano y puede producirse simplemente por el hecho de estar conmigo y con Él, frente a frente en silencio. A veces, la oración consiste,

¹⁸ Id., p. 80.



sencillamente, en permanecer en silencio en presencia de Dios. Y, no obstante, ahí puede producirse un encuentro. Y cuando salgo de él, soy diferente del que era antes¹⁹.

Aunque en la oración buscamos hablar con Dios y volver el corazón hacia Él, sin embargo, ahí se experimenta una fuerza que lleva al hombre a reflexionar sobre sí mismo y ocuparse de su propio corazón. Esto hace que en la oración no podamos escabullirnos de nosotros mismos. Por eso, también ahí, surgen sentimientos y pensamientos que reflejan nuestro estado interior. Si un hombre en la oración no se acuerda de su conducta, se mueva en el vacío. Cualquier oración que no implique la confrontación consigo mismo y la verdadera realidad, no podrá llegar a ser nunca un “*encuentro personal*”.

“Tengo que dejar que Dios escrute todos los rincones de mi corazón; tengo que poner ante sus ojos mis recovecos más oscuros, todas mis pasiones, mi amargura y mi encono..., pero también mis necesidades y mis deseos no expresados. Tengo, sencillamente, que desplegar ante él toda mi vida, junto con mis vivencias actuales. Nuestra oración no tiene que ser devota, *sino necesariamente sincera*”²⁰. Si en el encuentro con Dios, los pensamientos y sentimientos impiden orar, no nos queda más remedio que atenderlos, conocernos en ellos. Detrás hay experiencias que nos delatan. Sólo después de que las emociones de todo tipo han sido rescatadas por el amor, es cuando los pensamientos se tranquilizan, y así puede la persona volverse hacia Dios.

Por este *conocimiento personal-espiritual* puedo remover todo cuanto perturba el encuentro. Por tanto, es la condición para la oración, porque sin el conocimiento de nuestros más profundos pensamientos y esfuerzos no podemos orar recogidos. Sin la atención y la vigilancia interna estaremos en la oración continuamente plagados de distracciones. Y viceversa, las distracciones que reiteradamente irrumpen en la oración, constituyen un buen medio para el autoconocimiento. *La comunicación con Dios sólo puede producirse si nos comunicamos con nosotros mismos. Muchas personas no perciben a Dios porque no consiguen ser ellas mismas. Anhelan estar cerca de Dios, pero están lejos de sí mismas.*

Pero ¿cómo se puede fomentar esa comunicación? *La primera condición es la paz. Una paz en la que yo perciba los pensamientos y los deseos propios, y luego pueda presentarlos a Dios. Aparte de ello, es importante liberar a las personas de la presión del trabajo. Como ya he dicho, muchos tienen la sensación de que deben decir constantemente algo a Dios y, al mismo tiempo, recibir una respuesta clara de él. Pero a menudo basta con sentarse tranquilamente ante Dios y exponerle lo que uno percibe en ese momento. Ese paso es un beneficio para el alma y nos enseña a vernos tal como somos. También es bueno meditar con calma sobre la palabra espiritual, y, al hacerlo, descubrir qué experiencia se esconde detrás de esas palabras*²¹.

¹⁹ Id., p.79.

²⁰ Id., p. 80.

²¹ Id., p. 78.



3.3. La oración como ayuda al conocimiento espiritual

La propia observación es ya oración. Cuando el hombre reflexiona sobre sí mismo y examina sus pensamientos delante de Dios, ya hace oración. En el encuentro y comunicación con Dios, puedo descubrir las causas y el trasfondo de mis pensamientos, sobre todo si el tema de este diálogo entre dios y yo, es mi propia vida, a fin de conocerme precisamente a través de Él, el sentido de la misma. No hay camino que lleve mejor al corazón, al interior, que la oración. Cuando oramos, entramos en la Santa presencia de Dios y somos iluminados hasta lo más íntimo. *“Con Él todo parece más claro”*. Con la oración nos ponemos en presencia de Dios, sin dejar de estar presentes a nosotros mismos. Y con Él como luz, puedo llegar a descubrir los verdaderos motivos de mi conducta, y la causa de mis pensamientos y emociones. La oración coloca al hombre en esa dualidad yo-tú, que posibilita al hombre salir de su pequeño yo, para, como dice Jung, verse desde una atalaya distinta.

En la oración, necesito ponerme con humildad y sin autoengaños, a los pies de Dios. Sólo cuando el hombre ha conocido, en el diálogo sobre sí mismo, quien es realmente y en qué estado se encuentra, sólo entonces puede tener lugar un encuentro sincero con Dios. Porque como recuerda S. Cipriano, «¿Cómo puedes pedir a Dios que te oiga, si tú no te oyes a ti mismo?». Si yo no estoy en mi casa, ¿cómo puede Dios encontrarme en ella? Para poder encontrarse con Él, es necesario que la persona se encuentre primero en su interior. Por consiguiente, la oración no es una huida piadosa del «yo» propio, sino, antes que nada, una auscultación de uno mismo²²(22)

Por eso, en ese encuentro personal con Dios que se lleva a cabo desde el interior y en oración, es el Espíritu Santo el que hace posible el conocimiento espiritual. Sin él, ni el más listo puede conocerse de verdad o darse cuenta del verdadero estado interior de su alma. A través de la oración, de la confrontación y el diálogo con Dios, puedo llegar a ser más consciente de lo que hay de erróneo en mí. El hombre que sólo se mira a sí mismo permanece ciego frente a muchas facetas de su persona, pero cuando se abre a Dios, puede mirarse desde la perspectiva divina y conocerse como Él lo conoce.

4. Concluyendo

Esta perspectiva de la oración, que ayuda a salir del pequeño yo, y busca un encuentro con Dios desde el núcleo íntimo de la persona, uniendo conjuntamente el consciente y el inconsciente, Dios y el hombre, puede ser una vía real para muchos hombres de hoy, que en su afán de una mejor calidad de vida y de sentido, se han quedado en ellos mismo, sin acabar de encontrarse con Dios desde lo que son y lo que viven.

Para evitar toda sospecha de psicologismo en este camino, hay que dejar claro que en la oración y en la vida espiritual, el conocimiento de uno mismo no es un fin en sí, sino que sirve para que encontremos a Dios con todo lo que hay en nosotros. Él quiere recibirme con todo lo que he llegado a ser. Dios quiere mi corazón con todo lo que hay dentro de él, para poder llenarlo con su amor. En otras palabras: para

²² Id., p. 79.



encontrar a Dios el ser humano tiene que conocer mejor su propia verdad, que no es otra cosa que una visión interior o actitud contemplativa de todo cuanto vivo.

Por todo esto, un mensaje oportuno para el hombre de hoy, que se siente perdido de tantas maneras, pero que no deja de buscar porque así lo necesita, a un Dios que tenga que ver con su vida cotidiana²³, podría ser este de Evagrio Póntico, cuando dice *que, en actitud contemplativa, el ser humano puede ver su propia luz. Y comprender súbitamente quién es en realidad. El ser humano puede decir: todo se clarifica, todo se hace luminoso en mí. Veo el fondo de todas las cosas. De pronto descubro que todo es bueno y que yo soy uno con todo, conmigo mismo, con Dios y con la creación entera. O como dice San Gregorio Magno, hablando de san Benito, que en un solo rayo de sol veía el mundo entero. Eso también es visión interior: de pronto, todo aparece en su sitio: todo es claro, todo es bueno, todo se vuelve luminoso... Y percibo que Dios está aquí, y que en Dios todo es diáfano y luminoso y bueno*²⁴.

Bibliografía

- AU,W. y NOREEN CANNON, *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. Bilbao, DDB, 2008.
- BOFF, L. *Espiritualidad. Un camino de transformación*. Santander, Sal Terrae, 2002.
- CATALINA DE SIENA. *Obras. El diálogo*. Madrid, BAC, 1955.
- ECKHART, NM. *Tratados y sermones*. Barcelona, Edhasa. 1983.
- GARCIA MONGE, J. A. *Unificación personal y experiencia cristiana*. Santander, Sal Terrae, 2001.
- GRÜN, A.:
 - *Caminos hacia la libertad. La vida espiritual como camino hacia la libertad*. Estella, Verbo Divino, 2002 (especialmente, pp. 109-130).
 - *Dimensiones de la fe. La fe como camino hacia el Yo verdadero*. Santander, Sal Terrae, 2006 (especialmente, pp. 77-97).
 - *El libro del arte de vivir*. Santander, Sal Terrae, 2002.
 - *Evangelio y psicología profunda*. Madrid, Narcea, 2003.
 - *La oración como encuentro*. Madrid, Narcea. 2000.
 - *Oración y autoconocimiento*. Estella, Verbo Divino, 2001.

²³ Para esta conexión de la experiencia de Dios con la vida cotidiana puede verse el anexo II: "Conocimiento y análisis espiritual en la vida cotidiana".

²⁴ Id., p. 91.



- *Ser en plenitud. El autoconocimiento como tarea espiritual.* Santander, Sal Terrae, 2007.

- *Un largo y gozoso camino.* Santander, Sal Terrae, 2002 (especialmente las páginas 77-95).

- MARTIN VELASCO, J. *La experiencia cristiana de Dios.* Madrid, Trotta, 1996.
- MARTINEZ LOZANO. *Dónde están las raíces. Una pedagogía de la experiencia de oración.* Madrid, Narcea, 2006.
- MONBOURQUETTE, J. *De la autoestima a la estima del yo profundo. De la psicología a la espiritualidad.* Santander, Sal Terrae, 2005.

Cuestiones para el diálogo comunitario

1. ¿Qué opinión nos merece el “conocimiento espiritual” para un acompañamiento y diálogo pastoral?
2. ¿Qué dificultades encontramos para hacer de la “interiorización” un camino de búsqueda de Dios, tanto para nosotros como para el hombre de nuestro tiempo?
3. ¿Cómo podríamos ayudar a las personas a reconocer a Dios en sus interrogantes, y dialogar con ellas espiritualmente desde sus búsquedas?
4. ¿Qué experiencias de oración podríamos ofrecer, que permitiese encontrar a Dios en los acontecimientos cotidianos?

Anexo 1: sé tú mismo en la oración que lleva al conocimiento espiritual

1.- *Sé tú mismo en la oración: ¿Cómo me siento en este momento?*

Mira dentro de ti. Acércate a la oración con toda tu verdad. Ábrete, acogiéndola, a toda la verdad que te hará libre. Libre para orar, amar, vivir. No quieras saber mucho, sino sentir y gustar

2.- *Procura aclarar la imagen del Dios a quien oras: ¿Ante quién estoy?*



Tu condición humana te ayudará a situarte ante Dios tal como eres, tal como Él es, con todas sus consecuencias. Por eso, lo importante en la oración será siempre Él, y la relación que establece contigo.

3.- Confronta tu oración con tu humanidad: ¿Qué quiere Dios de mí?

Si el Espíritu te lo concede, déjate purificar en el crecimiento humano y oracional, convirtiéndote de “religioso” en creyente. De mágico, en simplemente humano; de necesitado, en deseante; de manipulador en respetuoso de el misterio libremente amoroso de Dios.

4.- Dios me ama en Jesucristo. ¿Qué busco y espero de la oración?

El presupuesto de tu oración, lo comprendamos o no en las circunstancias de nuestra vida, es: “Dios me ama en Jesucristo”. Puedo orar con confianza, porque el Reino de Dios está cerca, y puedo tocarlo en la vida, contemplarlo en el sentido de la vida. Que tu oración para alcanzar amor, sea en el nombre del Señor Jesús.

5.- No tengas prisa al orar hasta alcanzar la paz. ¿Es Dios la respuesta a tu oración?

Esta experiencia se ha de verificar en la vida, hecha de agobios, gozos y dolores. El hombre y la mujer, viviendo de dentro afuera, y de fuera adentro, pueden exclamar con S. Agustín: “Tú estabas más adentro de mí que lo más íntimo mío y más por encima que lo más elevado mío”. La oración puede elevarnos por encima de nosotros mismos, pero más alto aún está el Señor. Recuerda siempre el alcance de la integración del cuerpo en la oración. Somos una unidad, debemos unificarnos sanamente. Céntrate en tu corazón y acoge allí a tu Dios.

6.- La visualización. ¿Cómo me puedo ayudar para integrar vida y oración?

Una metodología en esta oración puede ser la “visualización”. Crear imágenes que te ayuden a vivenciar, en lugar de pensar. Mírate a ti mismo caminando, gozando de un paisaje, recreando una escena. Contempla a través de esas imágenes, la invisible presencia de Dios, o su revelación en Jesús. Recrea, visualizándolas, escenas de los Evangelios y métete en ellas como un personaje más. Haz tuyas las palabras de los que dirigen a Jesús y escucha, como dichas por ti, las palabras que el Señor pronuncia. Fomenta la intuición y acoge el silencio. Escucha y siente cómo tu corazón se estremece ante el susurro del espíritu.



Anexo 2: conocimiento y análisis espiritual en la vida cotidiana

¿Qué experiencias de interiorización he vivido hasta ahora? ¿Examen? ¿Reflexión? ¿Oración? ¿Meditación? ¿Cómo las he llevado a cabo? ¿Para qué me han servido? *El análisis espiritual es ...*

1. Una tarea importante en la vida del Espíritu. A través de él podemos tener cierto control sobre lo que entra en nuestra mente. *Darnos cuenta de lo que vivimos y dejar que sea Dios y no el mundo, el Señor de nuestro corazón.* En este sentido el análisis se hace lectura espiritual, que es como una disciplina muy beneficiosa para poder acercar nuestra mente a Dios.
2. El análisis y la lectura espiritual no consiste sólo en leer sobre personas o cosas espirituales en los libros. *Consiste sobre todo en leer de una manera espiritual todo cuanto uno vive.* Leer deseando que Dios se acerque a nosotros. Muchos de nosotros leemos para adquirir conocimientos o para satisfacer nuestra curiosidad. El verdadero propósito de la lectura espiritual no es, sin embargo, dominar un saber o una información, sino *dejar que el Espíritu de Dios nos domine a nosotros.*
3. Aunque pueda parecernos extraño, el análisis y la lectura espiritual consiste en *dejar que Dios nos lea a nosotros.* Ante cualquier relato de la Biblia, o acontecimiento de la vida; ante cada experiencia de la vida cotidiana, siempre me podré preguntar: *¿Qué me esta diciendo Dios aquí?* La cuestión no es qué leemos, sino también cómo leemos. La lectura espiritual consiste en leer con una atención interior las mociones del espíritu de Dios en nuestra vida exterior e interior. Con esta atención, permitiremos que Dios nos lea y nos explique qué somos en realidad. Una pregunta, que nunca cerraré, hasta que no encuentre respuesta.
4. *El gran valor de la lectura espiritual es que nos ayuda a dar sentido a nuestra vida.* Cuando las experiencias se viven sin sentido, la vida humana y religiosa degenera. Los hombres no sólo queremos vivir, también necesitamos saber por qué vivimos. Se pueden soportar muchos sacrificios, cuando se cree que sigue habiendo algo o alguien por quien vale la pena vivir. Si uno no analiza espiritualmente su vida, esta acaba perdiendo su sentido y se hace aburrida.
5. *El análisis espiritual es un ejercicio que nos mantiene siempre despiertos, en alerta, para poder encontrar a Dios y escucharlo en los acontecimientos diarios.*

EJERCICIO

- *¿Cómo me encuentro ahora? ¿Qué me pasa en este momento?*
- *¿Qué sentido tendrá y qué puede significar esto que hoy me afecta?*
- *¿Qué quiere decirme Dios con esto que ahora vivo?*



El pupitre

Campus
Dominicano

- *¿Cómo estoy llamado a vivir en medio de todo esto?*
- *¿Tendrá solución este problema?*
- *Y si no lo tiene, ¿qué podré hacer? ¿Tiene algún sentido?*

A la escucha de la Palabra de Dios, con el ojo del corazón, la interioridad, puesto en la verdad real de lo que somos, y la oración como garantía de relación transformadora, siempre estaremos descubriendo con alegría lo que Dios quiere para nosotros.