ANSELM GRÜN

EL ESPACIO INTERIOR

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2012

ÍNDICE

I. El espacio de la quietud 9

II. La oración del corazón 19

III. Una alegría que no se puede perder 27

IV. La imagen que Dios se ha formado de mí. 33

V. El cuerpo como barómetro 41

VI. El camino de la mística 49

VII. Anhelo de amor. 57

VIII. La celda es el cielo 69

IX. Como un sarmiento en la vid. 75

X. La fiesta cotidiana 85

XI. La plenitud de la vida. 95

I

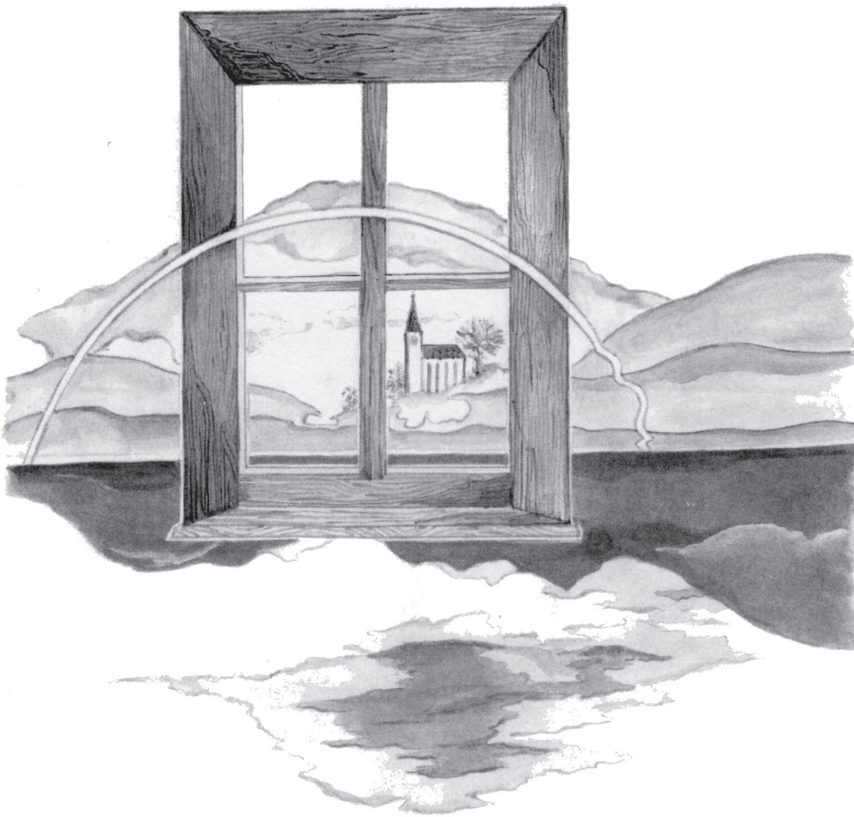
EL ESPACIO DE LA QUIETUD

Entro en contacto a menudo con personas que sufren porque su vida está determinada por otros. No pueden desarrollar confianza en sí mismas, porque los demás se la sustraen. Son criticadas constantemente por los compañeros de trabajo o por el jefe, y están bajo la influencia de un vecino maniático o de una tía insatisfecha. A quien me pide consejo trato de mostrarle el espacio de la quietud que está ya en él. Y le animo a imaginar que allí ninguna fuerza tiene poder sobre él. Lo que el vecino piensa de él no puede entrar en ese lugar. Lo que los demás dicen de él, sus críticas, su rechazo, sus pretensiones, sus expectativas… todo ello no tiene ningún acceso a ese lugar. En la esfera emocional soy sensible a las críticas de los demás y me siento afectado por ellas. Pero detrás de esa esfera se encuentra este espacio de quietud, donde aquellas no pueden entrar. Si pienso en ese espacio, experimento una sensación de libertad. En ese lugar de quietud puedo respirar a pleno pulmón; en él no estoy determinado por los demás, ni tampoco por mis expectativas, ni por los plazos de tiempo que me impongo.

En una ocasión impartí un curso para consejeros matrimoniales sobre espiritualidad y *counselling*. En él traté de transmitir a los psicólogos que la espirituali-

dad en el *counselling* no significa pronunciar palabras piadosas, sino introducir a las personas en su verdadera esencia, en su dignidad inviolable, en el espacio de la quietud. Algunos consejeros habían declarado que, con frecuencia, es imposible ayudar de manera eficaz a una pareja bloqueada, aunque se usen los mejores métodos de comunicación. Una esposa puede sentirse tan herida, que ni siquiera es posible dialogar con ella. O un esposo puede sentirse tan radicalmente rechazado, que se siente incapaz de decir una palabra a su compañera. Entonces puede ser útil conducir al cónyuge a este espacio interior, un lugar invulnerable y sano, donde el otro no tiene acceso, donde las heridas y el rechazo no pueden entrar, donde cada uno descubre su dignidad intangible. Ya la idea misma de este lugar interior puede transmitir, en medio del rechazo más completo y la herida más profunda, una nueva autoestima, una dignidad que nadie puede arrebatar.

Una vez vino a verme una mujer que se sentía continuamente atormentada por su jefa. Durante la cena con su marido solamente era capaz de hablar de la jefa insoportable, que convertía su vida en un infierno. Le dije: «Yo no daría a mi jefa el honor de permitirle que me amargue la cena. No permitas que entre en tu casa, porque no es tan importante». En vez de dejarnos corroer por la ira o de explotar por su causa, deberíamos servirnos de ella para alejarnos de quienes acaparan nuestra atención permanentemente, para expulsarlos fuera de



El espacio de la quietud