

ESPIRITUALIDAD DESDE ABAJO

En diálogo con nuestras pasiones

- Anselm Grün y Meinrad Dufner -

En la historia de la espiritualidad se pueden distinguir dos corrientes clasificatorias: hay una espiritualidad desde arriba, que parte de los principios de arriba y desciende a las realidades de abajo. Y hay otra espiritualidad desde abajo que parte de las realidades de abajo para elevarse a Dios. La espiritualidad desde abajo afirma que Dios habla en la Biblia y por la Iglesia pero también nos habla por nosotros mismos a través de nuestros pensamientos y sentimientos, por nuestro cuerpo, por nuestros sueños, hasta por nuestra misma heridas y presuntas flaquezas. La espiritualidad desde bajo ha sido practicada principalmente dentro del monacato. Los monjes antiguos comenzaron a estudiar la posibilidad de llegar al conocimiento y trato con Dios partiendo del análisis de las propias pasiones y del autoconocimiento. Evagrio Póntico logró definir esta espiritualidad de abajo con una formulación ya clásica:

“si deseas conocer a Dios aprende primero a conocerte a ti mismo”.

El ascenso a Dios pasa por el descenso a la propia realidad, hasta lo más profundo del inconsciente.

La espiritualidad de abajo contempla el camino hacia Dios no como una vía de dirección única que lleva directamente a Dios. El camino hacia Dios pasa generalmente por muchos cruces de errores, curvas y rodeos, pasa por fracasos y desengaños. Pero resulta que no son precisamente mis virtudes las que me abren a Dios sino mis flaquezas, mi incapacidad, incluso mi pecado. La espiritualidad desde arriba parte de las cumbres de un ideal prefijado. Arranca del ideal bien perfilado de un fin que el sujeto debería alcanzar mediante la oración y las prácticas espirituales. El ideal se diseña partiendo del estudio de la sagrada escritura, del magisterio de la Iglesia en materia moral y del autoconcepto. Las preguntas fundamentales de la espiritualidad de arriba son estas:

- ¿Cómo tiene que ser un cristiano?
- ¿qué debe hacer?
- ¿qué tipo de conducta debería encarnar?

La espiritualidad de arriba brota de la aspiración humana de ser mejor, de superarse, de acercarse cada vez más a Dios. Esta espiritualidad tuvo su representación principal en las corrientes de la teología moral de los tres últimos siglos y en la ascética más comúnmente enseñaba desde la ilustración. La psicología moderna se muestra muy escéptica frente a esta forma de espiritualidad por considerarla como un peligro de desintegración interior del sujeto. El que se identifica con su ideal prescinde frecuentemente de su propia realidad si esta no se acopla a aquel. El resultado es un sujeto interiormente dividido y enfermo. La psicología en cambio apoya una espiritualidad de abajo tal como lo practicaron los antiguos monjes. Para la psicología es incuestionablemente claro que el hombre no puede llegar a su propia verdad si no es por su propio conocimiento.

Los principios de la espiritualidad desde abajo ponen al sujeto a la escucha de Dios, atento a su voz que se hace sentir y habla por nuestros pensamientos, sentimientos, inquietudes y deseos. Dios nos habla a través de todo. Solo prestando mucha atención a los matices de su voz podremos descubrir la imagen que él se ha formado de cada uno de nosotros. No es lícito minusvalorar las emociones o pasiones porque todo está lleno de sentido. Lo importante es lograr captar o descifrar el mensaje que Dios nos manda por medio de ellas. Hay quienes se consideran culpables de sentimientos que podríamos llamar negativos como pueden ser la cólera, la irascibilidad, la envidia, la apatía. Y procuran “con la gracia de Dios” dominar esas pasiones y desentenderse de ellas. La espiritualidad desde abajo las contempla desde otra perspectiva, no intenta reprimirlas sino reconciliarse con ellas. Todas, en efecto, pueden contribuir a ayudarnos en el camino hacia Dios. La única condición indispensable es meterse en medio de ellas, dialogar y preguntar qué mensaje traen y quieren transmitirnos de parte de Dios.

Naturalmente, la espiritualidad desde arriba considera un gran triunfo si ha logrado dominarlas y someterlas. El ideal de la serenidad interior, del amor al prójimo, la afabilidad y otros objetivos de la espiritualidad, están exigiendo de mí un dominio lo más absoluto posible de la irascibilidad y malhumor. Pero por la ira, por ejemplo, puede estar Dios dándome gritos y llamando mi atención sobre el tesoro que hay enterrado dentro de mí. Si yo logro penetrar en mi interior y dialogar allí con mi ira, quizá pueda oír cómo ella me hace caer en la cuenta de que estoy viviendo una vida falsa, que voy contra lo que soy y no dejo aparecer al exterior la imagen que Dios se ha formado de mí. La ira me acusa con frecuencia de haber dado excesivos poderes a otros. He vivido siempre procurando llenar las expectativas de otros sobre mí, son prestar apenas atención a las exigencias y necesidades de mi propia vida. No he vivido yo, he vivido al dictado de otros que han penetrado dentro de mi territorio causándome inmenso daño. En lugar de reprimir la cólera sería mucho más positivo dialogar con ella para descubrir en mí el tesoro de mi propia imagen.

En sí misma, la cólera es una energía que me permite guardar una cierta y positiva distancia respecto de quienes me han hecho mal. Solo así puedo perdonarlos y liberarme de su influjo negativo sobre mí. Esto se ve muy claro en el caso de mujeres de las que han abusado sexualmente en su infancia. Es muy importante que reflexionen sobre los sentimientos de indignación para tomar las correspondientes distancias respecto de los que las utilizaron. Es condición también para cicatrizar las heridas... Tal vez encuentre en el fondo de mi ira una nueva fuente de energía que se transforma ella misma en gusto por la vida. Y cuando llego a sentirme importante, completamente nada, quizá pueda actuar la ira como el elemento equilibrante que me saque de esa depresión, me ayude a superar la fatiga y a ponerme en manos de Dios. La ira habría desempeñado el importante papel de ayudarme a mejorar mis relaciones con Dios.

Estamos tratando siempre de tres caminos o métodos en que se expresa la espiritualidad desde abajo. En primer lugar está el diálogo con los pensamientos y sentimientos. En segundo, el descenso hasta el fondo de las emociones y sentimientos aguantando allí hasta verlos transformados en faros luminosos que me hagan ver a Dios. En tercer lugar, la capitulación ante Dios, la confesión de la propia nada y consiguientemente la necesidad de ponerme en las manos de Dios... Hay quienes piensan que la irascibilidad es cualidad del carácter y por lo tanto imposible de cambiar. Pero si empiezo a dialogar con mi irascibilidad pronto me dará a entender que no es más que un grito por la vida. Y remite con frecuencia a situaciones de infancia en las que uno no se sintió valorado, no

fue tomado en serio en su manera individual de ser y sentir. Y era entonces probablemente vital desplegar mecanismo de autodefensa contra esas faltas de consideración y reaccionar de manera irascible, con pataleos, para evitar mayores indiferencias ante los propios sentimientos. La irascibilidad era un importante medio de supervivencia. Pero ahora ha dejado de ser una buena estrategia. Al contrario, muchos sufren a causa de su irascibilidad porque complica su vida y la de su entorno. Un diálogo con la irascibilidad podría muy bien poner al sujeto en contacto con un deseo oculto exteriorizado en ella: el deseo de un derecho a los propios sentimientos. Es cierto que hay personas a las que de nada sirve el diálogo con su irascibilidad. Lo único que les queda es tratar humildemente de reconciliarse con sus desordenes incontrolados y por la irascibilidad llegar a la confesión de su impotencia y aceptar que lo único posible que queda es ponerse confiadamente en manos de Dios tal como uno es.