

Enrique y Mercedes Montalt Alcayde

Entra en ti

Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo	9
Agradecimientos	13
Introducción	15
1. El faro. Vivir en Mindfulness	21
2. El guijarro. El instante presente	49
3. El poste. Respirar	59
4. La peonza. Habitar el cuerpo	69
5. Las pompas de jabón. Observar los pensamientos	77
6. El tiovivo. Conceder espacio a las emociones	91
7. La apertura. El ego, el alma y el espíritu	109
8. La veleta. La confianza. Nuestra naturaleza esencial. Ser social	119
9. La competitividad. Vanidad-debilidad	135
10. Las modas. Sus apegos. Vanidad-debilidad	139

ENTRA EN TI

11. El poder. Soberbia-inocencia	149
12. Las ideologías. Razón-fe	155
13. El cuenco. Lo espiritual. Gula-sabiduría	163
Bibliografía	179

Prólogo

Paradójica es la condición humana que hace que entrar en nosotros mismos sea lo que más deseamos y a la vez lo que más nos cuesta. Ese *entrar* contiene también otra paradoja: ¿en dónde habríamos de entrar si nunca dejamos de estar en nosotros? Todas las tradiciones espirituales hablan de que en el ser humano hay diversas calidades y niveles de existencia y que ello depende de la profundidad de ese adentramiento. La tercera paradoja es que al entrar en nosotros, nos adentramos en todo. Porque la condición de lo real es que todo está conectado con todo. No vemos la realidad tal como es sino tal como somos. Cuanta más profundidad haya en nosotros, cuanto más hacia *dentro*, más profundamente lo vamos viendo todo y vamos viendo que Dios está en todo. Así que entrar en nosotros es, al mismo tiempo, entrar en Dios, en los demás y en la realidad, y ello cambia radicalmente nuestro modo de vivir.

Todo esto es expuesto de un modo ágil, fresco y sencillo, y a la vez profundo, en este libro. Libro escrito entre dos hermanos, animados por el deseo de facilitar a otros el camino por el que ellos han transitado. Mediante relatos, confesiones personales, propuesta de ejercicios e incluso simpáticos dibujos, ofrecen un recorrido en doce capítulos.

En este viaje de doce estaciones, la herramienta básica para hacerlo es el *mindfulness*, la “atención plena”, un término que se

ha consagrado en los últimos años y que, aunque se exprese en inglés, tiene procedencia budista. Pero al decir “budista” ya estamos reduciendo o clasificando una aptitud que trasciende cualquier confesión. Actualmente forma parte del patrimonio de la humanidad y es accesible a los practicantes de cualquier tradición. *Mindfulness* (*sati* en pali y *smiriti* en sánscrito) no hace más que poner nombre a algo que pertenece a la condición humana: vivir con conciencia lo que somos a cada momento, lo que hacemos, decimos, pensamos y sentimos. Jesús se refirió exactamente a lo mismo cuando dijo: “Los ojos son como la lámpara del cuerpo. Si tus ojos son buenos, todo tu cuerpo será luminoso; pero si tus ojos son malos, todo tu cuerpo será oscuridad, ¡qué negra no será la propia oscuridad!” (Lc 11,34-36). En los Padres del desierto, la palabra era *nepsis*, vigilancia.

La atención, la escucha, la vigilancia, son actitudes que están presentes en todas las tradiciones espirituales para tomar conciencia de que hay mucho más y de que somos mucho más de lo que ordinariamente percibimos de la realidad y de nosotros mismos. Para ello, la práctica asidua de la meditación es fundamental.

Situados en el inicio del camino con esta plena atención a lo exterior, se abre también lo interior, porque la conciencia que emerge de tal atención proviene de una fuente insondable, que está dentro y fuera a la vez. En los primeros capítulos se propone trabajar diferentes campos: el momento presente, la respiración, el cuerpo, las emociones.

Dados los primeros pasos y habiendo consolidado la capacidad de escucha, se van atravesando diversos umbrales. A medida que se va produciendo la apertura, se van desvelando las sombras que hay que disolver. Hay que dejar que las emociones emerjan sin dejarse arrastrar por ellas, manteniéndose en el ecuánime ejercicio de la atención mediante la conciencia despierta. De este modo van apareciendo heridas antiguas así como las falsas

afirmaciones y estrategias de nuestro yo inauténtico, como son el afán de competitividad y de poder.

Finalmente se produce el encuentro con Dios, o el encuentro con el Ser, si se quiere permanecer con un lenguaje más neutro. La neutralidad del lenguaje no es una claudicación de las convicciones de sus autores, sino un respeto por los diferentes modos con que los seres humanos nos referimos a la Realidad o Ser último y primero de donde emana toda la realidad. Contener el propio modo de referirse a Dios es un acto de generosidad de mente y corazón de quienes saben que Él está en todos los nombres a la vez que los desborda. El término de este “entra en ti” es precisamente un modo de vivir que permite percibir su Presencia en todo.

En breves palabras, el recorrido propuesto podría expresarse así: centrarse, adentrarse, aceptarse, reconocer lo inauténtico y entregarse. Como muy bien se dice al final del libro, el reto consiste en convertir los ejercicios que se proponen aquí en un estilo de vida. De ello tiene necesidad el mundo y cada vez más personas se están dando cuenta. Como muy bien se dice también: “Calmar la mente es un acto político. El mundo no necesita ni más petróleo, ni más energía, ni más comida. Necesita menos codicia, menos odio, menos ignorancia”.

No podemos sino alegrarnos de percibir los atisbos de esta primavera del Espíritu que brota por entre las grietas de una civilización y de una Iglesia en cambio.

Javier Melloni

Agradecimientos

“Entra en Ti” es una invitación, un darte mis experiencias y reflexiones, fruto de un constante enriquecimiento espiritual; agradeciendo infinitamente a la Presencia que nos habita, Dios, presente en todas las mediaciones donde su amor se manifiesta.

Damos gracias a nuestros padres, sencillos, humildes, pero con gran sabiduría de corazón, cultivada y arraigada en nuestro pequeño pueblo de Vinalesa, ellos supieron transmitirla a nosotros sus hijos.

No podemos olvidarnos de Villahermosa del Río (Castellón). Pequeño pueblo tranquilo y acogedor, en pleno parque natural de Penyagolosa; rodeado de una gran belleza que invitan al silencio y a la contemplación del amor gratuito de Dios. Aquí fue donde, el año pasado, se fraguó el contenido de este libro.

Otro lugar entrañable que queremos destacar es la Cova de Sant Ignasi (Manresa). Agradecemos y apreciamos profundamente ese entorno, donde uno se olvida totalmente de sí y percibe la grandiosidad de “Entrar en Ti”. Desde hace años participamos de unos días plenos de silencio contemplativo. No es casual encontrar la dirección espiritual de dos grandes maestros como Franz Jalic y Javier Melloni. Ambos, con gran generosidad y entrega, comparten su profunda visión de Dios con los que intentamos enriquecernos del don espiritual.

Gracias Javier Melloni. Siempre estás ahí. Te estamos muy agradecidos porque fuiste quien presento el libro “Sentirse habitado por la Presencia”; y ahora con gran sabiduría escribes el prólogo de este nuevo libro “Entra en Ti”.

Agradecemos a nuestra sobrina Mayte Soler Mompo la realización de los dibujos que ilustran los capítulos.

Queremos agradecer a la Parroquia de Jesús Maestro (Valencia), la cual llevamos en nuestro corazón, muy especialmente al grupo de orantes que todos los martes buscamos el silencio contemplativo. Y nuestro profundo aprecio a todas las personas con las que hemos compartido momentos para crecer espiritualmente.

Por último queremos agradecer a Manuel Guerrero, de la Editorial Desclée De Brouwer, por su apoyo e interés en publicar “Entra en Ti”.

Introducción

Todos los libros de este mundo no te darán la felicidad, sin embargo te guiarán hacia ti mismo, en tu íntimo secreto. Allí está todo lo que necesitas, sol, estrellas, luna. Pues la luz que buscas, habita dentro de ti. La sabiduría que has buscado tanto tiempo, dentro de los libros, resplandece ahora desde cada página. Ahora ella es tuya.

Herman Hesse

Ir hacia dentro

*Lo pesado es la raíz de lo ligero.
La quietud es el origen de todo movimiento.*

*Así pues, el sabio viaja todo el día
sin salir de casa.
Por magníficas que sean las vistas,
permanece sereno en sí mismo.*

*¿Por qué debería el dueño del imperio
ir de aquí para allá frívolamente?
Si te dejas llevar por la ligereza,*

pierdes la raíz.

*Si permites que la agitación te mueva,
te pierdes a ti mismo.*

Lao Tse, *Tao Te Ching*

El presente libro no ofrece pautas para la acción, para la renovación de estructuras eclesiales, económicas, políticas... Con toda nuestra modestia pretende abrir horizontes de profundidad e interioridad que todos somos; no ofrecemos nada que no seas.

El título del libro “Entra en ti” es abrirnos a la riqueza y belleza de nuestra esencia, de lo que somos. Es entrar en ese espacio de quietud, serenidad y calma que existe dentro de nosotros y descubrir simplemente: Soy.

Enfrentarse a la realidad actual desde la esencia, desde mi identidad, le da un toque de lucidez y paz. En este espacio se respira a Dios, que es nuestra vida. Al “estar” en el Espíritu y hacerlo en esta sociedad contaminada por tanta desigualdad y farsa, nos sentimos en nuestro buen lugar. Sintiéndonos habitados por la Presencia somos y llenamos el mundo de aire fresco y bueno.

Este libro pretende despertarnos a nuestra identidad, entrar en el espacio íntimo y profundo que es el alma, el Espíritu que lo llena todo. Ese espacio sagrado es simple, silencioso, lleno de aceptación y cariño entrañable.

Somos tres hermanos y hemos vivido durante muchos años bajo el refugio de nuestros padres; el buen Dios dispuso que nuestra madre nos acompañara durante muchísimos años, y era todo cariño y belleza; ella nos ha conducido a experimentar el alma, nuestro ser verdadero; nos ha hecho descubrir que ese espacio está dentro de nosotros.

El libro se adentra en un territorio precioso y lleno de encanto

y ofrece un preciso conocimiento para vivir en plenitud; aquí no encontrarás planes y proyectos de ningún tipo; pero sí la posibilidad maravillosa de entrar en ti. Y en ese espacio nadie puede entrar más que tú mismo. Bueno, creemos que Dios siempre está ahí y se encuentra muy a gusto, aunque nosotros estamos muy a menudo fuera. Descubrir lo bien que se está en el alma, en mi esencia, en mi ser, es la clave para vivir en esta sociedad, comprendiendo y aceptando que somos uno, hermanos. Y desde ahí todos los proyectos y planes de evangelización, de regeneración democrática, de recuperación económica y afianzamiento en valores éticos, adquieren frescor y bondad. Considero primordial sentirnos convocados para ser, ahí arranca la lucidez para la acción, como me he referido al principio de la introducción.

Este libro lo hemos escrito dos hermanos, Enrique y Mercedes. Ambos coincidimos en la visión profunda que todo ser humano lleva en sí y en la necesidad de encontrar una vía hacia lo espiritual. Es Mercedes quien inicia cada capítulo y Enrique lo continúa; hemos elegido distinto tipo de letra para señalar lo escrito por cada uno de ellos.

* * *

¿Cuál es la clave?

Vivimos en un torbellino que se va inflando, bien sea por competitividad, pereza, imagen, desencantos, orgullo, adicciones, reacciones... muchas capas que se han endurecido y no dejan traspasar al verdadero y sabroso don de la vida.

Como un albañil, levantamos muros impenetrables en nuestro interior, impidiendo la entrada a nuestro santuario.

Somos un cúmulo de posibilidades: físicas, sensoriales, cognitivas, emocionales, sociales, espirituales.

Esta riqueza competencial del ser humano está ahí, y no somos capaces de aprovechar al máximo el tesoro intrínseco de lo que somos.

Nos preocupa y ocupa parte de estas posibilidades, mermando las restantes. No tenemos tiempo y, si mucho me apuras, ninguna gana por conocernos profundamente. De tal manera, hemos convertido nuestra rica existencia en unas pobres vivencias.

Nos montamos unas historietas y nos las creemos, seguimos el rodaje de nuestra película sin vivirla. ¡Y así nos va!

Las noticias esparcidas diariamente por doquier, de norte a sur, de este a oeste son dolorosas, sangrantes. Da miedo la humanidad, ¡hemos fracasado! No me vale la respuesta, la historia del hombre siempre ha sido esta. ¡Qué cruel realidad!

Más allá de este inquietante y perturbador perfil social, siempre han surgido, como llamaradas en las tinieblas, hombres y mujeres plenos y competentes en todas las posibilidades, que solo nos muestran el descanso en el sinvivir, esperanza en el corazón, compasión en el sufrimiento, fortaleza en la debilidad, grandeza en la pequeñez, comprensión en la aceptación, amor en el ser universal.

En esta vida no podemos hacer grandes cosas. Únicamente podemos hacer pequeñas cosas con amor.

Madre Teresa

No es lo perfecto, sino lo imperfecto lo que precisa de nuestro amor.

Oscar Wilde

Vivimos en la ilusión y apariencia de las cosas. Existe una realidad, pero no la conocemos. Cuando la entendamos, veremos que no somos nada y al ser nada somos todo. Eso es todo.

Kalú Rimpoché

INTRODUCCIÓN

Los ojos son como la lámpara del cuerpo. Si tus ojos son buenos, todo tu cuerpo será luminoso; pero si tus ojos son malos, todo tu cuerpo será oscuridad, ¡qué negra no será la propia oscuridad!

Jesús, (Lc 11,34-36)

Hay un potente activador que puede equilibrar todas las posibilidades que configuran nuestro ser. ¡Lástima que pase tan desapercibido! Es nuestra intimidad profunda. El núcleo de lo que soy. Esta intimidad es propia e intransferible. Nadie te la va a descubrir. Soy yo misma quien tiene que dar el paso para entrar en mí. Hay herramientas y recursos que facilitan emprender este fascinante camino.

Como un picapedrero, que pica y pica las piedras con tesón, pacientemente, hasta convertirlas en arena fina.

Sé que me interpelará, *esto es imposible*; quizás, pienses que es una utopía o tal vez una quimera de unos cuantos “pensadores” que no pisan tierra firme. Si te soy sincera, yo también pensaba así hace unos cuantos años.

Soy consciente de lo que te estoy diciendo, no por los conocimientos académicos adquiridos en grandes universidades, seminarios, másters... Simplemente te escribo desde mi “experimental”, no desde mi “reflexionar”; experimentando constantemente el fluir “adentro” para comprender “afuera”.

Escribir este libro es un reto, porque supone manifestar mis experiencias, mis situaciones vividas, mis luces y mis sombras.

1

El faro *Vivir en Mindfulness*



*Hay algo que siempre necesitamos,
y es al centinela llamado atención plena,
ese vigía está siempre en su atalaya
para cuando nos extravía la inconsciencia.*

Tulku Uryen

*Destellos intermitentes, continuos.
Cual vigía, atento.
Conduces mi barca a puerto sereno.*

Visualiza un faro. Está en su atalaya, quieto, vigilante. Las olas crispadas intentan derribarlo. La noche oscura cubre el océano. Y el faro permanece como centinela del barquichuelo, luminaria brillante que lo dirige hacia remansos tranquilos.

Te hago esta descripción como símil de la experiencia en Mindfulness. Te explico:

- El mar, el océano, es tu Ser.
- Las olas crispadas o tranquilas son tus situaciones de vida.
- El barquito es tu yo superficial.
- El faro conectado y proyectado hacia el océano es el Mindfulness.

Esta claro que la vida fluye conectada al Ser, pero a veces el Ser se proyecta en yo superficial, porque este casi siempre flota en la superficie dejándose llevar por el movimiento de las olas, que son tus situaciones de vida, y haciendo que el barquichuelo navegue tranquilo si las olas son pausadas, o a la deriva si hay fuerte temporal. No podemos manejar el timón y nos vemos arrastrados a las fuerzas del oleaje. Tú mismo puedes contemplar tu barquichuelo.