Juan Masiá

Vivir

Espiritualidad en pequeñas dosis

Religión Digital Libros

Desclée De Brouwer

Juan Masiá Clavel

Vivir

Espiritualidad en pequeñas dosis

Religión Digital Libros

2015

Desclée De Brouwer

Índice

Introducción: despertar 9

I. Gratitud confiada 19

II. Convivencia gozosa 81

III. Compasión liberadora 103

IV. Espíritu vivificante 157

Epílogo: resucitar 177

Introducción: despertar

Despertar a la vida

¿De qué va este librito? De algo sencillo y difícil, tan simple y profundo como su palabra clave: Vivir.

Estas páginas son unas notas sencillas sobre espiritualidad despierta. Si estamos dormidos o anestesiados, sin percatarnos de la maravilla y el enigma de estar vivos, necesitamos despertar: Despertar a la gratitud por la vida, a la llamada a la convivencia y a la compasión liberadora.

Un universitario de primer curso de filosofía arguía en clase: "Usted, profesor, habla del sentido de la vida y la dignidad de la persona, pero yo no tengo la sensación de estar vivo, ni sé quién soy". ¿Cómo ayudar a este joven a despertar, a salir del sueño que nos encierra en el círculo sin salida del propio yo y en los engaños de la sociedad anestesiada?

A Siddharta Gautama, el "sabio del pueblo de los Shaka" (*Shaka-muni*) le llamaron sus seguidores Buda, es decir, el Despierto, que les ayudó a despertar.

A Jesús de María y José, el profeta de Nazaret, le llamaron sus seguidores "El Que Vive": el Enviado, Ungido, Mesías, Cristo: el que había de venir a despertarnos y darnos esperanza. *Despierta y te iluminará Cristo* (Ef 5, 14).

En los esbozos siguientes de espiritualidad, tan solo en pequeñas dosis como puntos de contemplación, exploraremos tres caminos de iluminación: Despertar a la vida para agradecerla confiadamente; convivir vivificándonos mutuamente con gozo; y compadecer liberadoramente cuanto sofoca la vida.

Resume estos tres temas la página de su diario que me mostró una persona budista:

"Paseo, dice, al amanecer de un día de buen clima. Me dejo acariciar por la brisa, saboreo la experiencia de estar vivo, sentir palpitar mi vida. Y pienso: ¡Vivir, qué maravilla y qué enigma! Interrumpo el paseo. Me paro en silencio a saborear esta vivencia. Estoy vivo, pero mi vida me desborda; no es solo mía, ni la controlo. ¡Vivir es ser vivificado por la Vida que nos hace vivir! Sigo paseando. Compro el periódico. Titulares de muerte me desazonan: atentado, asesinato, guerra, maltratos, hambre, manipulación, tortura… Me pregunto: ¿Cómo construir una humanidad en que nos hagamos vivir mutuamente, en vez de destruirse cada persona a sí misma, a sus semejantes y al entorno? ¿Cómo recuperar la experiencia de vivir, la gratitud por estar siendo vivificados, la responsabilidad de vivificarnos mutuamente?".

La meditación de esta persona en su diario resume tres tareas de espiritualidad del vivir: Percatarse del vivir; agradecer que la Vida nos vive, nos vivifica; vivificarnos, compadeciéndonos y ayudándonos a liberarnos mutuamente.

Contemplemos el ideograma que significa, en japonés, vivir:

Ikiru 生

Originariamente es la imagen de tierra: 土 de la que brota una planta. Como la etimología, en griego, de *physis,* naturaleza, *phyein*: brotar de la tierra.

Nos resulta más fácil hablar de espiritualidad en japonés, porque la traducimos como *ikí-kata,* que significa "estilo de vivir", modo y manera de afrontar la condición humana. Del verbo *ikiru*, vivir, *ikí-kata* es la "manera de vivir". Espiritualidad es vivir percatándose de la vida, dando gracias por ella y cayendo en la cuenta de que vivir es ser hecho vivir, ser vivificado por la Vida. Vivimos entrelazados en profunda interconexión con todo lo que vive y la Vida nos convoca para vivificarnos mutuamente.

No sería oportuno desarrollar aquí explicaciones largas y complicadas para definir la espiritualidad. Espiritualidad es simplemente vivir con amplitud de miras, anchura de corazón y profundidad de gratitud. Espiritualidad es un estilo de vida vinculada a lo que radical y originariamente nos hace vivir, es vivir en conexión ininterrumpida con lo que nos da vida. Espiritualidad es vivir percatándonos de que vivimos gracias a la Fuente de la Vida, agradeciendo el torrente que nos vivifica. En japonés, el verbo *ikiru*, vivir, se conjuga en voz pasiva como *ikasarete iru*: al pie de la letra, "estar siendo hecho vivir", es decir, vivir dándonos cuenta de que estamos siendo vivificados por la fuerza que nos hace vivir.

Creer es caer en la cuenta, con gratitud y confianza básica, de lo que nos hace vivir. En lenguaje cristiano diríamos: por la fuerza del Espíritu de Vida, de Jesús, El Que Vive y nos hace vivir.

Si nos preguntan lo que significa esa Vida –¡con mayúscula!–, no caeremos en la trampa de intentar demostraciones, para explicarlo a quien diga que no puede creer en ella; no es posible hacerlo desde fuera de la persona: la iluminación ha de brotar desde el interior. Pero el testimonio puede ser ocasión para que otras personas se percaten de la vida y despierten a la realidad dentro de sí mismas, así como a la realidad de sí mismas en el seno de la Vida.

Para la comunidad de quienes siguen a Jesús, la persona del Enviado que muestra el rostro de Abba, del Dios Padre y Madre, es fuente de espiritualidad, sentido de vida y fundamento de esperanza, afianzada en la vida que no muere. Si vivimos como muertos en vida, sin percatarnos de la Vida, nos da miedo la muerte biológica. Pero si despertamos a percatarnos de la Vida, viviremos como quien ya ha muerto, vive en el seno de la Vida de la vida y, por tanto, no puede morir aunque muera.

Se dice que en las sociedades occidentales hay una pérdida de valores notable, pero eso se puede decir también de las sociedades orientales occidentalizadas. Mejor no hablar de

Oriente y Occidente como si fueran nociones geográficas. Las tradiciones sapienciales, citadas a menudo en estos esbozos de contemplación, no son monopolio del Oriente geográfico. El llamado Oriente olvida su sabiduría oriental y el llamado Occidente, que la debería descubrir dentro de sí mismo, también la ignora. Oriente no es el Este geográfico, sino lo mejor de uno mismo y la hondura de la vida, tanto en el Este como en el Oeste. Descubrirlo es despertar a la espiritualidad.

La recomendación testamentaria de Gautama a sus discípulos rezaba así: "Que te ilumine tu propia luz interior, que te guíe la luz del Dharma". Los cuatro caracteres de la versión chino-japonesa que la expresa significan: *Sí mismo, luz, sí mismo, verdad.*

自灯自法 *Ji-tô-ji-hô*: luz propia, luz del Dharma; luz de sí mismo, luz de la verdad.

Justamente con estas palabras: Luz interior, luz del Dharma, luz de Verdad, se resumiría la mayoría de sugerencias propuestas en pequeñas dosis en estas páginas. En términos evangélicos lo expresaríamos como Camino, Verdad y Vida: salir de sí para encontrarse a sí mismo y hallar a Dios. El Camino que conduce a la Verdad de la Vida es Jesús, El Que Vive.

En el *Sutra de la entrada de Buda en el Nirvana definitivo* se cuentan las palabras del Buda antes de morir al despedirse del discípulo Ananda: "Que tu morada en este mundo sea la isla de ti mismo, la isla del Dharma. El Dharma es el verdadero lugar al que retornar". Cuando Ananda estaba triste y le preocupaba en quién apoyar su vida después de la muerte del maestro, éste le dice: "En nadie. En ti mismo y en el Dharma". Es decir, que la luz que ilumine tu camino la encuentres en tu propio interior y que la luz que encuentres ahí sea la del Dharma. Ahí está la quintaesencia de la enseñanza budista: despertar a la verdad de sí mismo, que es la Verdad, el Dharma.

Según leyenda transmitida por los discípulos, el testamento de Shakamuni el Buda consistió en estas sencillas palabras, pronunciadas antes de expirar: "Cuando me haya extinguido, habrá tinieblas en el mundo. Vosotros cultivad, entrenad e iluminad vuestro interior con la luz del *Dharma* (la Enseñanza de la Verdad que os transmití)". Según los maestros, hay variaciones en la paráfrasis de este mensaje, reinterpretable con diversos matices en los términos siguientes:

- "Iluminad vuestro interior y que os ilumine el Dharma".
- "Iluminad vuestro interior y encended una vela al Dharma".
- "Hágase la luz en vuestro interior y caminad con la mira puesta en el faro del Dharma".
- "Mirad la realidad a la luz de vuestro interior, no de enseñanzas externas. Y, desde vuestro interior, poned rumbo al faro del Dharma (Verdad del Universo)".
- "Apoyaos en vuestro interior, no en la gente, ni en dogmas y magisterios autoritarios. Apoyaos, no en la superficie, sino en lo hondo de vuestro interior, donde brota el agua y la luz del Dharma".

En cualquier caso, no debemos quedarnos con la mitad de la frase. Si solamente ilumino mi interior, no salgo de mí y me encierro en mí mismo (mala autonomía).

Si enciendo una vela al Dharma como a una divinidad lejana, que se me impone desde fuera, no he salido de la religiosidad primitiva (mala heteronomía).

Pero si ilumino mi interior y me percato del agua que brota allí y me desborda, ya no tendré sed.

"La fuente de agua viva está en nuestro interior. Profundicemos en el momento presente y brotará el agua", dice Thic Nhat Hanh, monje vietnamita, autor de *Living Buddha, living Christ*. Para orar juntos, en comunidad cristiano-budista, elegimos el

versículo de Jn 7, 37: "Si alguien tiene sed, acérquese y beba. De su entraña manarán ríos de agua viva".

La *lucidez cordial* es el resumen en dos palabras de la espiritualidad aprendida por un seguidor del camino de Jesús, el Cristo, en el encuentro con quienes siguen las huellas de Gautama, el Buda.

Lucidez cordial: lucidez, si, pero no de cabeza solo, sino de corazón. Corazón compasivo, si, pero iluminado por la lucidez del discernimiento. Lucidez que despierta y abre los ojos para percibir el verdadero rostro de la realidad. Lucidez cordial que no puede dejar de anhelar la liberación de todo viviente.

Si, tras el contacto con espiritualidades orientales, retornamos a la familiaridad con la tradición del Nuevo Testamento, redescubriremos más amplia y hondamente el resumen del mensaje de Jesús en las primeras palabras de la Carta de Juan (1 Jn 1, 1-4):

"Lo que era desde el principio: lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros ojos, lo que contemplamos y nuestras manos tocaron acerca de la Palabra de la Vida. Y la Vida se manifestó y la hemos visto, y damos testimonio, y os anunciamos la vida eterna, la que estaba cabe el Padre, y se manifestó a nosotros. Lo que hemos visto y oído os lo anunciamos también a vosotros, par que también vosotros tengáis comunión con nosotros. Y nuestra comunión es con el Padre y su Hijo Jesucristo. Y estas cosas os escribimos para que nuestro gozo sea cumplido".

Ojalá puedan servir las páginas de los brevísimos capítulos siguientes para saborear, en pequeñas dosis, la gratitud confiada, la convivencia gozosa y la compasión liberadora.

En Tokyo y Madrid, 2015

Primera parte: gratitud confiada

AIDA, MA: carácter japonés
que representa el umbral, el sol bajo la puerta
de entrada.

Umbral:

Pausa
Intervalo
Hueco
Silencio
Vacío
Intermedio
Entredós
Brecha
Valle
El "entre".

1. Pausa contemplativa

El primer paso de una espiritualidad contemplativa es no dar ningún paso; detenerse y hacer una pausa para contemplar. Contemplar es percatarse de que siempre hay mucho que agradecer, a pesar de los pesares. Cada uno de los capítulos siguientes no pretende ser más que una instantánea para fijar la atención en un punto y pararse a contemplar.

MON (門) representa una puerta. Si colocamos bajo la puerta el signo del sol, se convierte en MA (間): espacio, umbral, margen, hueco, intervalo, entre, pausa. Llamamos cultura de la pausa a la tradición oriental de dar importancia a los silencios en la conversación, los márgenes en la pintura, los espacios y huecos libres en arquitectura, lo no dicho en el mensaje y la receptividad en la contemplación.

En un ambiente así, de reposar caminando, bebemos a pequeños sorbos estos simples esbozos de espiritualidad en un espacio verde, apto para dejarse encontrar por la hondura de la vida. De esta receptividad cotemplativa brotará la actividad liberadora.

Respiración honda, reposo, escucha, silencio. Para que brote la gratitud por la vida y el sentido. Receptividad para dejarse absorber por lo que trasciende, dejándose llevar por el viento que tensa las velas, pero sin ser arrastrado a la deriva por la corriente. Relajada, decía Teresa de Jesús, pero no embobada; distendida, pero no aflojada, en una pausa de concentración y contemplación.