

La necesidad de estar a solas consigo mismo y con Dios

Gilberto Urrutia

El famoso escritor y filósofo hindú Jiddu Krishnamurti (1895-1986) en un artículo que escribió sobre la soledad, explicaba que existen dos tipos diferentes de soledad:

1. la soledad dolorosa. Es la de una persona que se siente sola, apartada o abandonada y que por sentirse interiormente incómoda, siente la necesidad de escapar de sí misma y el deseo compulsivo de estar con otros, de entretenerse y de distraerse con algo.
2. la soledad madura o inteligente. Es la de un ser humano que, en su interior, no depende de nadie ni de nada para ser o sentirse a gusto, y que por lo tanto, no necesita escapes de ninguna clase.

Si observamos con atención a las personas que están a nuestro alrededor en una sala de espera, en un autobús o un tren; notaremos cuán difícil es para la mayoría de la gente, poder estar a solas consigo mismo unos minutos sin hacer nada y ocuparse de sí mismo, quedándose en sus pensamientos, sus anhelos, sus emociones y su conciencia.

No soportamos la soledad ni siquiera el breve tiempo de una pausa.

Es realmente impresionante constatar la gran necesidad que tenemos de distraernos, de entretenernos con cualquier cosa al alcance de las manos y de relacionarnos con todo lo que existe fuera de nosotros.

En resumen: de vivir fuera de nosotros.

Durante décadas, los medios de comunicación y la publicidad nos han hecho excesivamente dependientes de los estímulos visuales externos, que atraen siempre nuestra mirada y nuestra atención. Esa es la realidad de la sociedad de consumo en la que vivimos y eso no va a cambiar.

Bajo estas circunstancias lo importante para cada uno de nosotros es, en primer lugar, estar concientes de que esa situación implica muchos riesgos e inconvenientes para nosotros, y en particular, estar concientes de las consecuencias negativas que esa dependencia excesiva puede traer consigo para nuestras vidas. Recordemos que las dependencias extremas son sumamente peligrosas, ya que sin darnos cuenta, se pueden convertir en adicciones que finalmente nos lleguen a dominar y a encadenar.

En segundo lugar, deberíamos concebir estrategias que nos ayuden a reducir esa dependencia de los estímulos externos y a fortalecer nuestra vida interior, con el claro propósito de ser los protagonistas de nuestra propia existencia y no simplemente unos espectadores encadenados, quienes por no gobernar su existencia y por no saber lo que de verdad en el fondo de su corazón creen, quieren o no quieren, se dejan influenciar fácilmente por los medios y las modas.

Esa soledad, que Krishnamurti denomina acertadamente como dolorosa, es una clara señal de que nuestra vida interior ha estado perdiendo la antigua vitalidad y esplendor que tenía cuando éramos niños, porque la hemos dejado de atender y de cultivar apropiadamente, y en consecuencia, ha corrido la misma suerte que corre un jardín bello y bien atendido cuando es abandonado: se deteriora, se cubre de malas hierbas y arbustos y termina convirtiéndose en un lugar escabroso y extraño. Morada interior y extraña esa, en la que ya no nos sentimos a gusto ni cómodos.

La infinidad de objetos, estímulos y acontecimientos que se dan en nuestro entorno han despertado en nosotros un apetito tan voraz de las cosas y actividades que hay en él, que nos hace estar demasiado tiempo atentos de lo que pasa afuera y cada vez tenemos menos tiempo de recogernos dentro de nosotros para atender nuestros anhelos o necesidades interiores, y también para ponernos de acuerdo con nosotros mismos y centrarnos de nuevo.

De ésta manera es como se debilita nuestra vida interior y por consiguiente, la soledad se nos va haciendo más dolorosa e incómoda, impulsándonos a escapar de nosotros mismos. Con el pasar de los años nos hemos olvidado de nuestro propio yo, de nuestra alma, de nuestra conciencia.

Nos hemos convertido en unos extraños para nosotros mismos.

Se hace absolutamente necesario, recuperar la facultad natural que poseemos de liberarnos de la tiranía de las cosas y asuntos del mundo exterior moderno.

Tenemos que aprender de nuevo a retirarnos mentalmente del entorno que nos rodea y a desatender transitoriamente sus cosas y estímulos, para poder ensimismarnos y dedicar entonces la atención y cuidados que nuestra vida interior necesita, ocuparnos de nuestra alma y conversar en secreto con nuestra conciencia.

Debemos ser capaces de estar a solas con nosotros mismos y de no depender tanto de la gente y de las cosas para sentirnos bien y a gusto en nuestro propio cuerpo. Debemos alcanzar el estado de soledad madura e inteligente, sin depender de nadie ni de nada y mucho menos sin necesidad de tener que escapar.

Es muy importante tener siempre presente, que en realidad nunca estamos solos. Nuestra conciencia y nuestra alma nos acompañan constantemente como fieles e inseparables testigos. También el Espíritu de Dios está con nosotros todos los días. Jesús lo dijo:

« Yo estoy con ustedes todos los días hasta el fin de la historia » Mateo 28,20

¿Cómo fortalecer y cultivar nuestra vida interior? ¿Cómo aprender de nuevo a sumergirnos dentro de nosotros mismos? ¿Cómo morar dentro de nuestra interioridad ?

UN PRÁCTICO PLAN DE ACCIÓN

Junto a nosotros, conviven infinidad de personas que poseen una vigorosa vida interior, quienes nos pueden servir de excelentes modelos y ejemplos a imitar. Pero antes de pasar a hablar sobre esos modelos, lo primero que hay que conocer es esa interioridad, en donde moramos cuando estamos ensimismados.

Igualmente tenemos que reconocer en nosotros y percibir, ese tránsito mental que inconscientemente hacemos sin cesar desde nuestro nacimiento: el estar fuera de sí en el mundo exterior y el estar dentro de sí en nuestro mundo interior.

Si deseas ver tu interioridad, cierra por favor ahora tus ojos y la verás.

Sí, ese es tu mundo interior y allí ha estado siempre.

Apenas un simple movimiento de abrir y cerrar los ojos nos permite cambiar y pasar de la percepción de los asuntos de nuestra vida pública, a la de los asuntos íntimos de nuestra vida interior. Así de sencillo es.

Cuando en alguna oportunidad deseamos retirarnos virtualmente del mundo exterior por unos instantes, lo que hacemos comúnmente es cerrar los ojos, como cuando vamos por ejemplo a rezar, a besar apasionadamente, a meditar, a recordar, y a concentrarnos en algo.

Antes durante la infancia, éramos perfectamente capaces de recogernos interiormente por unos minutos con los ojos abiertos y en medio del bullicio y del ajetreo exteriores, y lo hacíamos con mucha facilidad y de modo inconsciente. Hoy en día nos cuesta más hacerlo, por la falta de práctica y de costumbre.

Sin embargo, para tener las condiciones ideales para poder meditar sin ningún tipo de distracciones e interferencias, lo más recomendable es seguir el magnífico consejo de nuestro Señor Jesucristo:

« Pero tú, cuando reces, entra en tu pieza, cierra la puerta y ora a tu Padre que está allí, a solas contigo. Y tu Padre, que ve en lo secreto, te premiará. », Mateo 6, 6

LOS MODELOS Y EJEMPLOS A IMITAR

Los niños son los mejores y más abundantes modelos que tenemos a nuestro alcance, para imitar en el arte de estar a solas consigo mismo.

Ellos poseen una vigorosa vida interior, un mundo interior fecundo y sin límites, un mundo virtual repleto de ideas, vivencias, imaginaciones, representaciones e ilusiones. Un mundo poblado por numerosos personajes inimaginarios o reales y por todos los animales, jardines, casas, campos, agua, luz y plantas que han conocido. La vida interior es ese reino natural donde los niños se sumergen y habitan espiritualmente cada vez que lo requieren, o cuando se les presenta una buena oportunidad de atenderlo y visitarlo.

El otro grupo de personas modelos que llevan y mantienen una robusta vida interior, son todos aquellos individuos que tienen alguna dificultad de percibir y de relacionarse con las demás personas y con el entorno exterior, debido a un impedimento físico o psíquico en su cuerpo. Los mal llamados « inválidos » e « incapacitados ».

Las personas ciegas son uno de los grupos que más se destacan como ejemplos de una vida interior llena de energía vital y de enormes capacidades intuitivas o extrasensoriales, que han desarrollado interiormente para compensar la falta de visión.

Las personas con limitaciones corporales han tenido necesariamente que desarrollar y atender intensamente su vida espiritual interior, debido a que sus relaciones y comunicaciones con el mundo exterior son mucho más restringidas que las de los demás.

Deseo enfatizar aquí una vez más, que la vida interior y secreta que esconde nuestro cuerpo de carne, nervios y huesos, es la realidad humana, es decir, la verdadera existencia que vivimos como seres humanos y como hijos de Dios.

En ese maravilloso misterio divino, que es la vida interior humana, se manifiesta una vez más, la universalidad del amor y de la justicia de Dios para con todos los seres humanos en todos los tiempos.

Dios no ha sido ni cruel ni injusto, al permitir que en la naturaleza humana puedan nacer personas con defectos congénitos, impedimentos y discapacidades. Claro que no!

Somos nosotros los seres humanos, los que siempre cometemos el error y la ligereza, de dejarnos guiar exclusivamente por las apariencias y las fachadas de lo que percibimos con los ojos, y continuamente nos olvidamos que eso que vemos, nos es más que la simple máscara o envoltura de la realidad que existe dentro de nosotros.

La vida aparente que vemos y percibimos todos los días con nuestros sentidos corporales, no es la única que existe y que vale para Dios. Existe también la vida espiritual interior, la cual es secreta e invisible, pero en virtud de que además es inmortal, es la que más cuenta para Dios. Esto no lo afirmo yo solamente, ésto lo escribió y lo enseñó hace mas de 1'600 años, uno de los más grandes patriarcas y doctores de la iglesia cristiana que ha existido: San Agustín de Hipona (354 – 430)

San Agustín, hablando sobre el concepto del alma, escribió las siguientes frases:

« En tu alma está la imagen de Dios.»

« Dos son las vidas del hombre: la vida del cuerpo y la vida del alma. Vida del cuerpo es el alma; vida del alma es Dios.»

« Un medio tengo para subir a Dios: el alma... por ella subiré, »

« Elevarse a Dios es más fácil que obtener el oro que tanto codician algunos.»