

## 2. EL QUÉ Y EL CÓMO DE LA INTERIORIDAD

---

*Xavier Melloni, sj.*

Con la palabra *interioridad* se pretende señalar en los últimos años aquella dimensión insustituible e irreductible del ser humano que todas las civilizaciones han cultivado durante milenios, fundamentalmente dentro del ámbito de la religión, y que nuestra cultura, después de aclararla, está redescubriendo más acá o más allá del marco de las tradiciones religiosas.

Ésta es precisamente la novedad de nuestro tiempo: el redescubrimiento de este «espacio interior del mundo» en palabras de Rilke, imposible de apresar, siempre disponible en su inaccesibilidad, que está antes y después del lenguaje con que lo podemos identificar.

En gran parte, la crisis religiosa es una crisis de lenguaje. No se cuestiona tanto lo que dicen sino cómo lo dicen. ¿Qué quieren decir las religiones? ¿Hacia dónde apuntan? Hacia esta dimensión intangible y trascendente, no sólo del ser humano, sino de la realidad misma. Esta dimensión última se ha personificado en las religiones teístas, mientras que en las religiones orientales permanece impersonificada. Esto explica, en parte, la aceptación que éstas tienen en nuestra sociedad secularizada.

### 2.1. Un nuevo paradigma

Después de décadas de rechazo de un espacio sagrado saturado de palabras y de interpretaciones, se percibe en nuestros contemporáneos la sed de esta dimensión. Si bien había sido denunciada por los Maestros de la Sospecha como un escapismo de la condición humana y como una alienación del compromiso con la realidad, los acontecimientos sociales y políticos del siglo XX nos han mostrado que, cuando esta dimensión se niega, aparece una sociedad sin alma y unidimensional.

Hablar de *interioridad* no supone dar un paso atrás, más o menos nostálgico, sino un paso hacia delante. ¿En qué sentido? Esta recuperación de lo sagrado o de la dimensión espiritual no comporta la absolutización de un lenguaje determinado que nos dé seguridad o poder, sino la ca-

pacidad de comprender todos los lenguajes que apuntan hacia esta espaciosidad. Nos desposee a la vez que nos abre. En este sentido, cada vez es más clara la distinción entre religión y espiritualidad. Las religiones son marcos interpretativos –más o menos institucionales– que custodían una determinada experiencia de lo sagrado; la espiritualidad es esta experiencia. Desde los marcos religiosos tradicionales se cuestiona o se sospecha de una espiritualidad (o *interioridad*) sin religión, mientras que desde muchos ámbitos de la cultura secularizada se busca esta dimensión al margen de lo que consideran prisiones o arqueología.

De todos modos no utilizaremos el término *espiritualidad* por dos razones: porque puede contener un dualismo implícito, separando la espiritualidad del cuerpo de otros ámbitos de la persona, y porque tiene una connotación más religiosa, la cual la hace menos apta para dialogar con la cultura secularizada. En el mundo anglosajón, influido por el budismo, el término que más se utiliza es *mindfulness*, que podemos traducir por «plenitud de conciencia».

Interioridad intenta ser una palabra abierta, lo más neutra posible para no connotarla de parcialidades, de alguna interpretación que excluya a alguien, sino que suscite el reconocimiento de aquello que cada uno debe indagar, ya que está en juego la calidad de cada existencia y la manera de estar en el mundo.

Entendemos por interioridad aquello sin lo cual el ser humano es amputado en su dimensión más profunda. Es aquello que nos hace conscientes de estar atravesados de infinito. Aquello que, cuando lo descuidamos, nos animalizamos, porque

nos dejamos llevar por los instintos sin ninguna contención, o nos mecanizamos, convirtiéndonos en autómatas de la acción.

Ahora bien, este «retorno de lo sagrado» también se debe discernir, porque todo es susceptible de degradarse y tenemos la tentación de apropiarnos de todo. Con el eslogan de la interioridad también podríamos caer en nuevos dogmatismos, demonizaciones o exclusiones. Por esto nos hace falta estar bien atentos al nuevo espacio que se abre a la vez que necesitamos del legado de sabiduría que nos precede –en nuestro caso, la tradición ignaciana– para discernir los signos. La polaridad básica está en si fomenta el descentramiento –alabanza (expansión), reverencia (recogimiento), servicio (entrega) [EE 23]– o el autocentramiento.

## 2.2. Los diversos ámbitos de la interioridad

La interioridad abre unos espacios que permiten la manifestación de más realidad. Hay mucho más de lo que vemos, sentimos, pensamos o creemos. La vida tiene muchas capas de profundidad y accedemos a ellas a medida que avanzamos en esta profundidad.

### 2.2.1. La profundidad de las cosas

El cuidado de la interioridad permite otro acceso a lo que nos rodea. En vez de una mirada depredadora, nos enseña a relacionarnos con el entorno de manera más gratuita. Se trata de transformar la *mirada-flecha* en *mirada-copa*: pasar de conquistar a recibir, de exigir a acoger. La paradoja de nuestra sociedad es que nunca

habíamos tenido tantas cosas y nunca habíamos estado tan insatisfechos. La interioridad abre una distancia entre el deseo y la satisfacción, lo que permite pasar del consumo compulsivo al goce sereno y agradecido de cada momento. Aquí la máxima ignaciana, ligeramente parafraseada, adquiere todo su sentido: «No el mucho consumir sacia y satisface el alma, sino el sentir y gustar internamente de cada cosa» [cf. EE 2]. En palabras del cantautor argentino Facundo Cabral, tristemente asesinado, «tener menos para tenerse más». Este *tenerse más* posibilita otra cualidad de los sentidos; desvela una dimensión más contemplativa que a la vez nos hace menos compulsivos y más austeros porque cantidad y calidad del goce son inversamente proporcionales.

### 2.2.2. *La relación con las personas*

La interioridad también abre un espacio en las relaciones humanas, de manera que permite el respeto de la radical alteridad. Sin esta contención, el otro se confunde con las propias proyecciones. El cultivo de la interioridad posibilita que el otro sea reconocido en su misterio irreductible sin que lo fagocite. Esta distancia no es lejanía sino espacio que, al ser recorrido, permite descubrir y venerar el rostro del otro y captar con más finura y delicadeza sus matices, sus necesidades, la validez de sus puntos de vista aunque contradigan los propios. Al mismo tiempo, permite darse cuenta de las propias reacciones. «Conócete a ti mismo», ya decía el frontispicio del templo de Delfos. El trabajo interior ayuda a tomar conciencia de las propias necesidades, deseos, anhelos y proyecciones que deforman la percepción de lo que nos rodea. Esta atención sobre uno mismo

permite que el propio contorno clarifique el contorno de la individuación ajena, lo que sanea las relaciones. Captamos la profundidad de los demás en proporción de nuestra profundidad.

### 2.2.3. *Ante las situaciones*

El cultivo de la interioridad afecta también a nuestra manera de estar en el mundo. Ante las diversas situaciones, permite discernirlas no desde el autocentramiento sino desde un horizonte mayor. La visión del Reino que tenía Jesús nacía de su capacidad contemplativa. Sus alternancias entre las poblaciones de Galilea y el tiempo de recogimiento (en el desierto, en el Tabor, a la orilla del lago) le permitían esta circularidad entre acción y contemplación indispensables para la lucidez ante el compromiso social y político. Porque la interioridad no se opone a la exterioridad, sino a la superficialidad. La exterioridad, en cambio, es su indispensable complemento, su campo de verificación, el criterio de verificación y de autenticación por su credibilidad. En la medida en que la interioridad libera de las exigencias egocéntricas, posibilita maneras más libres y liberadoras de estar en el mundo. El trabajo sobre la interioridad tiene consecuencias directas sobre la solidaridad y la justicia en tanto que desactiva las pulsiones depredadoras que nos lanzan los unos sobre los otros y nos ciegan.

### 2.2.4. *Ante las ideas*

Son diferentes las ideas que provienen de nuestras reacciones inmediatas de aquellas que recibimos en estado de quietud y de distanciamiento. La interioridad permite darnos cuenta de que antes de vio-

lentar el mundo para adaptarlo a nuestra visión, formamos parte de él. Más allá de la estrategia egocentrada de la supervivencia o de la ambición, descubrimos que formamos parte de una totalidad mayor en la cual se inscribe nuestra aportación. La razón interiorizada descubre que hay otras dimensiones cognitivas y aprende a poner en relación aquello que antes le parecía contradictorio o absurdo porque entraba en competición con la propia construcción.

### 2.2.5. *Ante las creencias*

También nuestras creencias están saturadas de proyecciones. Muy a menudo son las extensiones sublimadas de nuestros anhelos o frustraciones. La misma plegaria de petición necesita abrirse a un horizonte mayor.

El cultivo de la interioridad permite darse cuenta de que la forma que adquiere para mí o para mi grupo el Absoluto no es la única posible. La interioridad permite aligerar de saturaciones nuestras imágenes de Dios y abrirse a las expresiones religiosas de los demás en la medida que vislumbramos la profundidad de dónde nacen. Los ídolos se convierten en iconos y la competitividad por el espacio sagrado se convierte en oportunidad para compartir las indagaciones del Misterio en el silencio que antecede a la palabra.

## 2.3. El cómo de la interioridad

Hasta aquí hemos descrito los diversos ámbitos de la interioridad. Ahora debemos abordar cómo cultivarla, cómo alimentarla y hacerla crecer. En el pasado se disponía de un entorno religioso que proporcionaba los ritmos, el marco espacial y

el marco simbólico que facilitaban la vida espiritual. Lo que es propio de nuestra época es la fragmentación de la matriz religiosa, con lo que cada persona y cada comunidad debe encontrar sus condiciones para hacerla posible. Porque la interioridad necesita de un tiempo, de un espacio y de unos soportes (corporeidad, palabras, textos, imágenes y gestos) para crecer.

### 2.3.1. *Un tiempo*

Las cosas más importantes para la supervivencia son de ritmo diario. Cada día necesitamos comer, beber, dormir y ocuparse de la higiene. Lo mismo sucede con la interioridad. Si queremos ser unos seres despiertos, necesitamos una práctica constante al inicio y al final del día. Pero hay que considerar también otros ritmos: el semanal, el mensual, el anual y el que viene dado en el tránsito de las grandes etapas de la vida, aquello que en las sociedades antiguas se conocía como *rito de paso*.

En nuestra sociedad secularizada hay reminiscencias del *sabbath* judío y del domingo cristiano en el éxodo de los fines de semana hacia la naturaleza. Por otro lado, el ciclo litúrgico vinculado a las estaciones puede seguir siendo de gran ayuda. La falta de marcos establecidos hace que sea necesario descubrir cómo combinar los tiempos personales con los comunitarios.

Hay dos períodos en los que la interioridad debe ser cultivada particularmente: al inicio y al final de la vida, en la infancia y en la ancianidad.

Urge que se introduzca un tiempo diario de silencio en las escuelas, si pudiera ser al inicio y también al final de cada día,

desde primaria a bachillerato, de manera que las nuevas generaciones puedan incorporar el gusto y el hábito del silencio y los acompañe por siempre más. Éste es uno de los aprendizajes más valiosos que pueden recibir, ya que sostiene a todos los demás desde la base.

El otro reto que tiene nuestra sociedad es dar sentido a la pasividad de la tercera y cuarta edad, y preparar para el gran paso de aquello que llamamos “muerte”, un cambio de nivel de existencia para el cual haberse ejercitado en la interioridad es fundamental. Pero esto no se improvisa: hace falta haberse preparado mucho antes.

### 2.3.2. *Un espacio*

Si bien también los espacios para la interioridad venían dados antes por el marco de la cristiandad, hoy se tienen que recrear. El primer espacio sagrado que hay que descubrir es nuestro cuerpo, que es la primera arquitectura sagrada que habitamos. Nos hace falta el aprendizaje de la postura de meditación, la recuperación de gestos significativos, etc. El segundo espacio es el que tenemos que crear en casa, en correlación con el ritmo diario de silencio. Será propio de la ciudad y de la sociedad futuras la incorporación arquitectónica de este espacio en todos los hogares, del mismo modo que hoy en día son inconcebibles las casas sin comedor, cocina, sala de estar, baño o dormitorio.

También aquí hay que discernir y tener en cuenta la complementariedad entre los espacios privados y los comunitarios. Las religiones siempre han sido generadoras de comunidad. En la nueva situación habrá que encontrar espacios comunes regeneradores para los cuales harán

falta nuevas arquitecturas y nuevos templos.

### 2.3.3. *Soportes*

A diferencia de los recursos estables y unívocos de imágenes, símbolos, textos y ritos que nos han acompañado durante siglos, hoy los tenemos que saber escoger personalmente y como grupo. El legado de escrituras, métodos y caminos disponibles es inmenso. Éste es uno de los retos más grandes que tiene nuestro tiempo. Disponemos de la oportunidad para que cada uno elija los marcos simbólicos y los soportes que más lo ayuden, pero también corremos el peligro de la dispersión y de la autocomplacencia. No es fácil discernir cuándo conviene resistir la dificultad y atravesarla, y cuándo conviene cambiar de vehículo sin cambiar la dirección. La falta de marcos exteriores hace más necesaria la figura de los maestros. Y éstos no abundan. El maestro es quien ayuda a avanzar hacia regiones más descentradas, identificando las tentaciones y las detenciones en el camino, señalando con cuidado cuál es el paso siguiente para dar a luz lo más noble y más puro de cada uno.

## 2.4. **Un itinerario**

Todos los caminos espirituales conducen hacia el mismo horizonte: la entrega del yo a un Todo mayor, tanto si se concibe personalizado como si no. La entrega es la misma. Este progresivo descentramiento del yo es lo que atestigua que el trabajo de la interioridad es verdadero. Nada más lejos que fomentar la autocomplacencia. Hay que recorrer los difíciles tránsitos de

las noches oscuras y salir transfigurados sin retroceder.

De hecho, existe una progresión universal que en la tradición medieval se identificaba con las vías purgativa, iluminativa y unitiva. Con otros nombres lo encontramos en las estaciones (*maqam*) del camino sufi; en los diez cuadros zen del boyero, así como en el propio recorrido de las cuatro Semanas de los Ejercicios ignacianos. Quizá cambie la forma de las montañas, pero la nieve cae en las mismas cuotas. Hacia esta nieve inmaculada se dirigen todos los caminos.

Estos itinerarios pueden estar dentro de los marcos religiosos o en sus márgenes. Se puede practicar el yoga y el zen sin participar de la cosmovisión hindú ni budista, a pesar de que éstas son cuestiones que aún quedan por dilucidar y lo estarán en las próximas décadas, porque es muy cierto el dicho latino: *lex orandi, lex credendi*, «según rezas, así crees», es decir, nuestras creencias están configuradas por la manera de rezar.

## 2.5. Hacia un estado de existencia unificado

La interioridad indica el silencio que hay detrás de las palabras y de los actos. Se produce un recorrido incesante que va del silencio a la palabra y de la palabra al acto; a la vez, se mueve también en dirección inversa: del acto a la palabra y de la palabra al silencio. El silencio es la suspensión de la inmediatez que otorga al acto y a la palabra otra dimensión que va

más allá de la autorreferencia del yo y de la urgencia de la inmediatez.

La interioridad no es una huida, sino un tomar distancia de la inmediatez para ganar en libertad y lucidez. La interioridad tiene profundidades sucesivas que se abren a medida que el yo se entrega. Cuando crece la interioridad, también se revela la profundidad de la exterioridad. Son correlativas, porque no vemos la realidad tal y como es, sino tal y como somos.

Esta forma unificada de vivir en el mundo, en ciertos ámbitos se identifica con el estado de no-dualidad. En lenguaje ignaciano se trata de llegar a ser contemplativos en la acción, vivir todas las situaciones desde la percepción de la Presencia que todo lo sostiene y que todo lo convoca. En palabras de Teilhard de Chardin:

«Este Foco, esta Fuente están, pues, en todas partes. *Precisamente porque* es infinitamente profundo y puntiforme, Dios está infinitamente próximo y extendido por todas partes [...]. El Medio Divino, por inmenso que sea, es en realidad un *Centro*. Tiene, por tanto, las propiedades de un centro [...]. En el Medio Divino *se tocan* todos los elementos del Universo por lo que tienen de más interior y definitivo. Poco a poco [...] concentran lo que tienen de más puro y de más atrayente.»<sup>3</sup>

Posibilitar la apertura de esta diafanía, esto es lo que nuestra generación anhela. Cada tradición puede contribuir al trabajo sobre la interioridad aportando lo mejor que se ha depositado en ella.