

PONENCIA SOBRE INTERIORIDAD

CARMEN JALÓN

1º OBJETIVO: CONOCER LOS LENGUAJES DE INMERSIÓN

febrero 13, 2016

Uno de los objetivos de mi ponencia en el **Fórum 'Juventud e Interioridad'** en la Universidad de La Mística de Ávila, **'Interioridad, juventud y creatividad: Lenguajes de Inmersión'** era precisamente el de Conocer los Lenguajes de Inmersión.

Podemos **cultivar la interioridad a través de los lenguajes de inmersión**. Éstos pertenecen al itinerario de inmersión sobre el que J. Melloni explica: "Cuanto más honda y plena sea la inmersión, más rica será la integración porque alcanza a la persona en sus capas más hondas y no en sus zonas dispersas [...] **Experimentar no es lo mismo que experimentar**. La experienciación tiene que ver con uno mismo y toma a toda la persona. Lo importante de la experienciación es el recorrido. No se trata de experiencias puntuales, sino procesual".

El itinerario de inmersión es una invitación a realizar un proceso, es un recorrido posible para la experienciación, para poder despertar la grandeza de nuestro corazón, para poder abrirnos al mundo con sus gozos y sus sombras de un modo renovado, y para llegar a un punto intermedio de uno mismo, un punto sutil y delicado, del dejar y dejarse hacer, en el que me convierto en mero testigo de lo que en mí acontece. **Es el itinerario de la cabeza al corazón**".

Y alcanzando las capas más hondas, "poder aprender una nueva manera de situarme ante la misma naturaleza que la persona es, ante todos los seres que son nuestros hermanos y hermanas. Suscitando una **respuesta personal comprometida y compasiva**, a vivir en el mundo actual".

A través de la repetición de experiencias breves -de uno a diez minutos- relacionadas con el arte, el juego, la música o la palabra, posibilitamos de un modo sencillo, **entrar en contacto con la fuerza del aquí y del ahora**. Lo hacemos aprendiendo a orientar nuestra atención de un modo especial: Aprendiendo a focalizarla.

"De este modo, mediante su aparente sencillez, impulsamos a un nuevo modo de relacionarnos con la realidad ya que focalizando nuestra atención **nos estamos entrenamos en la práctica silente**", para que en la vida diaria pueda prestar toda mi atención a alguien o a algo. Para E. Tolle, "la sabiduría no es un producto del pensamiento. **El conocer profundo que es la sabiduría**, surge en

el simple acto de prestar toda tu atención a alguien o algo. La atención es la inteligencia primordial, la conciencia misma. Disuelve las barreras creadas por el pensamiento conceptual”.

Para Simone Weil “**la mente debe vaciarse de todo contenido propio** para recibir al ser que se está mirando tal como es, en toda su verdad. Sólo puede hacer eso quien es capaz de la atención, que consiste en suspender el pensamiento para dejarlo disponible, vacío y penetrable al objeto [...] Weil nos propone una purificación de la inteligencia, una liberación de todo prejuicio necesaria para captar los matices de la realidad”.

Estamos cultivando una actitud del corazón, una “**actitud del corazón, que vive todo con serena atención**, que sabe estar plenamente presente ante alguien sin estar pensando en lo que viene después, que se entrega a cada momento como un don divino que debe ser plenamente vivido. Jesús nos enseñaba esta actitud” (LSÍ n. 226).

Por ejemplo, en uno de los **lenguajes de inmersión**, tratamos de practicar la atención focalizada en lo que estamos haciendo durante un minuto: en el movimiento de los hombros en las 6 inspiraciones que se hacen, en la expulsión del aire por la boca que lo hacemos de la forma más lenta posible y en el descenso de la mano de la persona que guía que va marcando esa expulsión a ritmo lento. Con el objetivo de **silenciar nuestra mente discursiva**. “¿Qué ha ocurrido durante ese minuto?”

El catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia, el **Dr. Vicente Simón**, que ha introducido Mindfulness o atención plena en España, afirma: “Cuando dedicamos nuestra atención a lo que está sucediendo en el momento presente, decrece la actividad de las zonas mediales de la corteza prefrontal y **entran en juego circuitos nerviosos situados más lateralmente en el cerebro**, concretamente la corteza prefrontal dorso-lateral.

En lugar de vagar por los «cerros de Úbeda», **concentramos nuestra atención en lo que está sucediendo en el presente**, bien en nuestro cuerpo, bien en el mundo exterior. Dejamos de rumiar sobre el pasado y de preocuparnos acerca del futuro. Son incompatibles, cuando aumenta la actividad de una zona, disminuye la de la otra. Es decir: a medida que centramos nuestra atención a lo que está sucediendo, **disminuye la «mente de mono»** que equivale a silenciar nuestra mente discursiva”.

Acallando nuestra mente discursiva, vamos aprendiendo a **estar presentes ante cada realidad cotidiana por pequeña que sea**: cuando saques al perro por las noches, cuando te laves las manos, cuando vayas en bici al trabajo, cuando estés cocinando... Y aunque parece fácil, no lo es. Daniel

Goleman explica en su obra Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia, que “el impulso interior que nos lleva a alejarnos del esfuerzo concentrado es tan intenso que los científicos cognitivos han acabado considerando la **mente errante como la modalidad por defecto del cerebro**.”

Es el sistema que opera siempre que no nos hallamos sumidos en ninguna tarea mental, **cuando nuestra mente divaga**, entonces nuestro cerebro activa una serie de circuitos que forman la red neuronal por defecto” siendo “el distractor más importante para la concentración es la cháchara intrapersonal [...] De hecho, la probabilidad de que, cuando le preguntemos a alguien si está pensando en algo distinto a lo que está haciendo, es del 50%”.

Como Jesús, que estaba “plenamente presente, serenamente ante cada realidad por pequeña que sea” (LSÍ n.197), el joven puede aprender a estarlo. Primero lo intentamos nosotros, adultos, para luego poder explicárselo habiéndolo experimentado previamente ya que como dice J. Melloni ¡y es algo que todos sabemos! **“sólo podemos transmitir lo que vivimos”**.

Esta va a ser la estrategia a seguir en todas las propuestas que planteo y que iré recordando. La invitación que hacemos a los jóvenes, a **cultivar su interioridad** ha de partir de la propia experiencia interior tal como hacia Jesús, “el Señor podía invitar a otros a estar atentos a la belleza que hay en el mundo porque él mismo estaba en contacto permanente con la naturaleza y le prestaba una atención llena de cariño y asombro” (LSÍ n.97).

Si quieres practicar tú en la vida diaria y también cuando quieras enseñarlo, puedes utilizar un símil muy sencillo. Simplemente **imagina que tus ojos son como el zoom de una cámara**. “Te lo explico. Mira como si tus ojos fueran el zoom de una cámara y enfócalos de este modo hacia un objeto, una persona, o una escena que esté en tu campo de visión, de forma que lo demás quede en un segundo plano, como difuminado. Y hazlo con **actitud exploratoria**, ¡como si fueras prima del inspector Gadchet! Sé consciente de lo que ocurre entonces.

Es fácil que te sorprendas **descubriendo distintos planos de esa realidad que contemplas**, por ejemplo de la taza de café humeante que tienes sobre la mesa. Entre esos planos, de lo profundo emergerá como un geiser, la dimensión de lo sagrado. Pero hay que ser ¡como niños! y como ellos que aprenden repitiendo, nosotros también tendremos que entrenarnos en esta práctica tan sencilla, repitiéndola.”

Nieves M., al terminar los **Ejercicios Espirituales de Tradición cristiana y Mindfulness** de una semana, en el Monasterio de Suesa (Cantabria), reflejaba lo anterior con su propia experiencia: “He tenido los ojos bien abiertos al contemplar la Naturaleza y he experimentado sorpresa ante lo pequeño de una semilla caída de un árbol. Cada semilla lleva un hilo largo que la sostiene. La semilla en si es dura, así que debe experimentar condiciones duras para que su cáscara se pudra y se abra. Y dentro tiene todo un microuniverso de árbol. Lo sé porque lo vi y me la comí”.

Algunos ejemplos de la práctica de los lenguajes de inmersión: son:

- La **Frase Orante y Compasiva** en el Colegio Escolapias Calasanz Zaragoza en clase de Lengua Española y Literatura de 1º ESO y en 2º ESO, realizadas por la profesora M^a Victoria Pérez Ara;
- Victoria Díez prepara el corazón para la escucha del Evangelio con **la técnica del minuto y el gesto cálido** en la Parroquia Santo Niño de Cebú de Madrid; en la misma parroquia: Frase Orante con el grupo de interioridad.
- Paloma Castillo con el grupo de jóvenes realiza la **técnica del minuto para prepararse para la oración**; Meditación lúdica en convivencias de interioridad, Ejercicios del sentido del tacto con atención focalizada en convivencias de interioridad; **Meditación breve con gesto cálido** con jóvenes en familia; **Gesto cálido de masaje en los pies** en Casa de Consigna.
- Acogida de S. Blas en Zaragoza y en la parroquia Sto. Niño de Cebú, aprendiendo los catequistas el Gesto cálido en las manos.

Para E. Bacharach, doctor en Biología Molecular por la Universidad de Buenos Aires y que actualmente, ejerce de consultor en diferentes organizaciones internacionales asesorando sobre temas de innovación y creatividad, **“entrenar tu atención es clave para aprender mejor y estimular la aparición de insights; por ende, potencia tu creatividad”**.

Para él existe una variedad de técnicas que generan cambios fisiológicos y psicológicos en tu cuerpo y tu mente. Los ejercicios se pueden basar en centrar tu atención en algo interno, como tu respiración o los latidos del corazón, o externo [...] Los resultados son impresionantes si te impones la disciplina de hacerlos a diario”.

“En 2009, Clayton Christensen, profesor de la Harvard Business School, publicó un estudio que realizó durante seis años con tres mil ejecutivos y quinientos emprendedores innovadores. Dos eran las conclusiones. La primera era: Las cinco habilidades que separan a los más creativos del resto. Y el nivel de **atención y concentración** era una de ellas. La segunda, que cerca del ochenta por ciento de tu creatividad puede ser aprendida y adquirida, ya que incorporando técnicas en tu rutina diaria, podrás incrementar tu capacidad creativa entre un veinte y un cincuenta por ciento”.

Por tanto, podemos concluir que los lenguajes de inmersión, en la medida que los realicemos, también **“riegan” las semillas de creatividad**

2º OBJETIVO: CRECER EN MISERICORDIA Y TERNURA AYUDÁNDONOS CON LOS LENGUAJES DE INMERSIÓN

En el **mensaje para el Jubileo de la Misericordia de los jóvenes**, el papa Francisco les decía: “Crecer misericordioso significa aprender a ser valiente en el amor concreto y desinteresado, comporta hacerse mayores tanto física como interiormente”.

Me voy a centrar en la segunda parte del mensaje, comporta hacerse mayores tanto física como interiormente.

Hacerse mayores interiormente equivale a **desarrollarse interiormente**, a que crezcan las semillas de divinidad que hay por doquier en la tierra sagrada de los jóvenes. Mi propuesta es cultivar la interioridad, **regando las semillas de misericordia y de ternura** que ya tienen plantadas.

“La ternura es el afecto que brindamos a las personas y el cuidado que aplicamos a las situaciones existenciales” e **irrumpe cuando el sujeto de descentra de sí mismo**, sale en dirección al otro, participa de su existencia y se deja tocar por la historia de su vida”. Cuidar es el verbo más repetido en Laudato sí, veinte veces; el verbo amar lo encontramos ocho veces. El término “cuidado” incluye dos significados básicos, íntimamente vinculados entre sí.

El primero, la **actitud de desvelo, de solicitud y de atención hacia el otro**. El segundo, la actitud de preocupación y de inquietud, porque la persona que tiene cuidado se siente implicada y vinculada afectivamente”. “Los textos bíblicos nos invitan a **labrar y cuidar el jardín del mundo**” (LSÍ n.67) y el Papa nos plantea una cultura del cuidado. “La Iglesia propuso al mundo el ideal de una «civilización del amor». **El amor social es la clave de un auténtico desarrollo.**

Para plasmar una sociedad más humana, más digna de la persona, **es necesario revalorizar el amor en la vida social** –a nivel político, económico, cultural–, haciéndolo la norma constante y suprema de la acción. En este marco, junto con la importancia de los pequeños gestos cotidianos, el amor social nos mueve a pensar en grandes estrategias que detengan eficazmente la degradación ambiental y alienten una cultura del cuidado que impregne toda la sociedad” (LSÍ n.232).

“Si no existieran los jóvenes, que con sus acciones transforman el mundo, todas las sociedades estarían muertas”. Según L. Boff, la “revolución de la ternura equivale a cultivar el

espíritu de delicadeza y a dejar de lado la frialdad y dureza de corazón. Pascal llama espíritu de delicadeza a la ternura y a la solicitud. Suponen descentramiento del sujeto con respecto a sí mismo y centramiento en el objeto de su relación”. Solicitud equivale a cuidado.

Los jóvenes pueden aprender a **cultivar el espíritu de delicadeza**, esto es, de ternura y cuidado, a través de la activación del sistema de cuidado con el gesto cálido, empezando por ellos mismos.

El gesto cálido es una caricia esencial. Ésta es “una inversión de cariño y amor a través de la mano y de la piel. Es la caricia de la mano que toca, la mano que establece relación, la mano que arrulla, la mano que trae sosiego. La caricia constituye una de las expresiones máximas del cuidado. El órgano de la caricia es, fundamentalmente, la mano. La persona humana a través de la mano y en la mano, **revela un «modo-de-ser»**”. Puede ser un gesto discreto como acariciarse la mejilla o las manos, dejar una o las dos manos sobre el abdomen, o el corazón o incluso darte un abrazo.

Como apunta la **Dra. K. Neff**, investigadora pionera en autocompasión, “una manera sencilla de calmarte y consolarte a ti mismo cuando te sientes mal consiste en darte un abrazo cariñoso. Puede aparecer un poco absurdo al principio, pero tu cuerpo no lo sabe, de manera que reacciona respondiendo a ese **gesto de cariño como lo haría un bebé en brazos de nuestra madre**. Nuestra piel es un órgano increíblemente sensible. Las investigaciones indican que el contacto físico libera oxitocina, proporciona sensación de seguridad, alivia las emociones estresantes y calma la tensión cardiovascular. Por tanto ¿Por qué no intentarlo?”.

¿Por qué no proponérselo a los jóvenes como una práctica de ternura y autocuidado? ¿Por qué comenzar por uno mismo? Cada uno puede reflexionar sobre la respuesta, y por mi parte, apunto una pista: “**El cuidado de la creación, diría el Papa Francisco se hace “artesanalmente” comenzando por sí mismos.** El cuidado de la creación comienza por ti” (P. Raniero Cantalamessa en I Jornada Mundial de Oración por el Cuidado de la Casa Común).

Todo ello “**con pequeñas acciones cotidianas hasta conformar un estilo de vida**” (LSí n.211) que nos lleve a recuperar “los distintos niveles del equilibrio ecológico: el interno con uno mismo, el solidario con los demás, el natural con todos los seres vivos, el espiritual con Dios” (LSí n.210).

¿QUÉ SIGNIFICA ACTIVAR EL SISTEMA DE CUIDADO?

Paul Gilbert, catedrático de Psicología en la Universidad de Derby (Reino Unido) es una de las autoridades de referencia en Mindfulness o Atención plena. “Gilbert (2009) ha descrito tres sistemas neurológicos básicos e interconectados que **regulan nuestras emociones** y que se han

configurado con la evolución de nuestra especie. Son: El sistema que reacciona ante la amenaza, el que se activa cuando buscamos recursos o incentivos y las últimas investigaciones indican **la existencia de un sistema neurológico cuya activación juega un papel fundamental en las sensaciones de calma y alegría.**

VIDEO

Este sistema se activa en las relaciones personales y especialmente en las que implican cuidado y cariño”. En la evolución de nuestra especie, las **conductas de vínculo y cuidado** especializaron a este sistema para que se activara asociado a las situaciones en las que recibimos o damos cuidados, sentimos la amabilidad de los demás o se la damos y cuando hacemos o nos hacen favores. Todas estas conductas tienen **cualidades calmantes** que generan sentimientos positivos de bienestar, seguridad y conexión social.

La activación de este sistema produce una sensación de satisfacción que está asociada a una **“calma” positiva**, y a una sensación de bienestar que no es solamente una ausencia de amenazas y de tareas a realizar. Al igual que el **vínculo seguro**, fomenta nuestras capacidades creativas y de exploración. También está relacionado con los procesos reparadores de nuestro cuerpo. Gilbert lo llama **sistema de satisfacción, calma y seguridad**, porque “lo disparan las conductas de afiliación, de cuidado y de vínculo.

¿Cómo se puede activar? Podemos hacerlo con el gesto cálido, simplemente dejando reposar suavemente la mano sobre la parte del cuerpo que uno elija en ese momento, por ejemplo en el rostro, en el corazón o en la pierna. Al activar este sistema, “estamos activando el soporte fisiológico de cuidado interno: liberando oxitocina y endorfinas. “Los investigadores han bautizado la oxitocina como **“la hormona del amor y el vínculo”** debido al importante papel que desempeñan en las relaciones sociales.

También demuestran que el aumento de los niveles de oxitocina incrementa en gran medida el sentimiento de **confianza, paz, seguridad, generosidad y conexión**, además de fomentar la capacidad de sentir cariño y compasión por uno mismo. La oxitocina reduce el temor y la ansiedad”. “El tacto suave desencadena la secreción de oxitocina en animales y en seres humanos, por eso se usa para calmar a los niños, así como en los **ejercicios de compasión en forma de autoabrazo”**.

En las fotos, los jóvenes después de haber estado meditando varios días con uno de los lenguajes de inmersión, la meditación breve, hacen el **gesto cálido**.

Para **L. Boff** “la raíz básica de nuestra crisis cultural reside en la aterradora falta de ternura y de solicitud de los unos para con los otros, de todos para con la naturaleza y para con nuestro propio futuro. Es fácilmente observable en el ámbito mundial la fuerza que poseen los movimientos que **buscan un nuevo sentido de vivir más ligado a la sencillez**, al respeto, a la ternura para con los demás, dejar más espacio al eros, es decir, a la espontaneidad creativa, a la libertad, a la fantasía, a la capacidad de manifestar ternura y solicitud, producirá otro equilibrio multidimensional que habrá de garantizarnos una **forma de vida más humana y más integrada con la naturaleza y con los demás**”.



Si “los jóvenes llevan en sí las nuevas tendencias de la humanidad” (EG n.108) y si es necesario cultivar la ternura y la solicitud de unos por otros y por la Casa común... **¿estarán plantadas ya esas semillas en su tierra sagrada esperando a ser regadas?** Si la respuesta es afirmativa, la siguiente cuestión es ¿Podemos colaborar a que ellos mismos rieguen sus semillas de ternura y cuidado para que crezcan? La estrategia en la que creo es que los educadores, los pastoralistas...los adultos, empecemos a hacerlo con nosotros mismos. Es decir, empecemos a regar estas semillas que también hay plantadas en nuestra propia tierra, para luego poder transmitírselo a ellos.

PODEMOS HACER CRECER LA SEMILLA DE LA MISERICORDIA.

Etimológicamente **misericordia es abrazar al miserable**. Quizás podamos llegar, de forma auténtica y sincera, a abrazarnos sintiéndonos miserables, arrepentidos de corazón. A preparar la tierra, para que Él haga el resto. Podemos adoptar una actitud distinta y para muchos, nueva, ante nuestra miseria, considerándola como un momento privilegiado para el reencuentro, conmigo mismo, con el otro y con Dios. Podemos emprender un camino cuya primera etapa es lo pequeño, los pequeños errores, **los pequeños defectos, las pequeñas faltas, debilidades, caídas o limitaciones**. Es el camino de lo pequeño.

Y de nuevo: Si los jóvenes llevan en sí las nuevas tendencias de la humanidad, y si es una urgencia crecer en misericordia, en el presente, para el futuro **¿estará plantada ya la semilla de la misericordia en su tierra sagrada?** ¿A quién/quienes corresponde regarla? ¿Cómo podemos hacerlo? Mi respuesta ya la he dado anteriormente ¡Reguemos primero esta semilla de misericordia que también hay plantada en nuestra propia tierra, para luego poder transmitírselo a ellos! Reconociendo que “el Espíritu Santo, conduce los pasos de los creyentes para que cooperen en la

obra de salvación realizada por Cristo” (MISERICORDIAE VULTUS. **El rostro de la misericordia**. Bula del Jubileo de la Misericordia. S.S. Papa Francisco, n.4).

¿De qué se trata? En aprender a sustituir el **autojuicio por la autobondad** y la ternura, con el horizonte puesto en no juzgarnos ni juzgar, en no condenarnos ni condenar, sino en ser misericordioso con nosotros mismos y con los demás. “Todos albergamos un yo autocrítico-inquilino inquisidor- que se deleita, en activar automensajes negativos, denigrantes, descalificadores y derrotistas... que continuamente nos recrimina, nos anula, nos culpabiliza” ...

Especialmente cuando ¡cometes errores! ¡No haces las cosas como deberías! ¡Te ves limitado! ¡Te sientes incapaz porque que no sabes! ¡Cuando caes de nuevo en la pereza, otra vez en el orgullo, en la crítica o en la exigencia! Según V. Simón “como seres humanos, **luchamos instintivamente contra las experiencias negativas** y nos consideramos responsables cuando las cosas salen mal. Frecuentemente reaccionamos con una trinidad de respuestas más bien diabólica:

1. **Autocrítica:** “Soy estúpido.” “No soy digno de que me quieran.
2. **Aislamiento:** “Nos escondemos con vergüenza de los demás, o nos escondemos de nuestros sentimientos, comiendo, trabajando demasiado o mediante otras conductas nocivas”.
3. **Ensimismamiento:** “Cavilación. “¿Por qué soy así?” “¿Por qué me pasó esto a mí?”.

En esta primera etapa del camino, propongo adoptar una actitud distinta que consiste en tratarme con **espíritu de delicadeza** en vez de tratarme con autocrítica y autojuicio, esto es, **en vez de criticarme, exigirme**, decirme que soy un desastre y juzgarme; aprender a tratarme con ternura y solicitud del mismo modo que ante un niño que cae constantemente cuando está aprendiendo a caminar, su madre mirándolo, responde con paciencia y ternura ya que comprende su pequeñez.

Así, en vez de reaccionar con el piloto automático, más allá de nuestras debilidades y caídas, estas son oportunidades para detenernos y mirarnos de otro modo, como nos miraría Jesús y **tratarnos con la bondad y la ternura con la que él nos trataría**. Siendo conscientes de la fragilidad de mi naturaleza, frágil como una vasija de barro. Es decir, reconocer verdaderamente que somos limitados: “La armonía entre el Creador, la humanidad y todo lo creado fue destruida por haber pretendido ocupar el lugar de Dios, negándonos a reconocernos como criaturas limitadas” (LSÍ n.66).

Pero al mismo tiempo somos fuertes para llevar la bondad y la ternura de Dios: El Papa Francisco, en la “Misericordiae Vultus“, nos dice: “¡Como deseo que los años por venir estén impregnados de misericordia para poder ir al encuentro de cada persona llevando la bondad y la **ternura de Dios!**” (MV n. 5).

Sabemos que lo que hagamos con nosotros primero, luego nos resultara más fácil practicarlo con el prójimo. Practica contigo mismo en la multitud de ocasiones diarias que se te presentan y cultivando esta actitud, y **experienciando la ternura y la bondad**; entonces, como el aroma de un perfume, se irradiará a los demás. Cuando iniciemos a los jóvenes en este camino se tratará de que transformen la forma de tratarse, dejando las viejas formas y que se aventuren por **un camino nuevo**.

Enseñarles a desarrollar **cualidades como el no-juicio, la comprensión y la amabilidad** en la relación con uno mismo. Cultivar estas cualidades es necesario ya que son la base para desarrollar una actitud amable, comprensiva, de no juicio y empática hacia los otros. Al hablar de comprensión y amabilidad, entendemos que se trata de la capacidad de tener una perspectiva amplia y de aceptar los propios errores, limitaciones y defectos. Implica **reconocer la fragilidad, imperfección y la debilidad como algo natural del ser humano**.

Implica el **aceptarse y ser amable y comprensivo con uno mismo** cuando uno reconoce sus errores, limitaciones, fracasos – su debilidad o fragilidad- en vez de auto-juzgarse. “Recordemos el modelo de san Francisco de Asís, para proponer una sana relación con lo creado como una dimensión de la conversión íntegra de la persona. Esto implica también **reconocer los propios errores, pecados, vicios o negligencias**” (LSí n.218).

Estoy proponiendo ser viator, un peregrino, ya que “la peregrinación es un signo peculiar en el Año Santo, porque es imagen del camino que cada persona realiza en su existencia. La vida es una peregrinación y el ser humano es “viator”, **un peregrino que recorre su camino hasta alcanzar la meta anhelada**” (MV n.14).

El camino supone volverse progresivamente hacia la incomodidad de la fragilidad, del defecto o la limitación, de forma que haya cierto ablandamiento para que, tal como apunta Christopher Germer- en el **abordaje del sufrimiento**- también en nuestro caso “tras un ataque inicial de aversión, empezamos el proceso volviéndonos con curiosidad hacia el problema y, si todo va bien, terminamos abrazando plenamente todo lo que ocurre en nuestra vida. El proceso es habitualmente lento natural”.

Supone permanecer en la incomodidad sin juzgarme, supone sentirme, escucharme y acompañarme, ayudándome con el gesto cálido sobre mi cuerpo que generará oxitocina, la hormona del afecto, del vínculo materno. Se trata de **darnos a nosotros mismos el mismo cuidado**,

consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados”.

Regando las semillas podrán brotar naturalmente hacia los demás. El fruto será que cuando veamos a los otros comportarse de forma egoísta; tener tan mal genio; ser vanidosos, informales o irresponsables, los entenderemos mejor y con paciencia los trataremos, aceptaremos y valoraremos... Porque **en ellos nos reconoceremos a nosotros mismos**. Y aunque hayamos intentado cambiar, ¡tantas veces no lo habremos conseguido!... ¡Como ya le pasaba a S. Pablo!

El juicio, el rechazo y la condena serán sustituidos por la compasión, la bondad y la ternura. Por eso, “cuando soy débil soy fuerte”, habiéndolo hecho conmigo mismo podré “impregnados de misericordia, poder ir al encuentro de cada persona llevando la bondad y la ternura de Dios” (MV n.16).

Y “la buena noticia, es que tenemos muchas ocasiones. En concreto nos pueden servir **nuestras actitudes derrotistas, la negatividad que nos lleva al cansancio**, a la rutina, nuestra “insignificancia y fragilidad”...Y es que nuestras formas habituales de proceder, con los miedos, las dudas y la falta de información de lo que realmente somos capaces, nos hacen mirar al pasado con resentimiento y al futuro con cierto recelo.

Son fáciles de “pillar”, porque adquieren “la forma de “isidoros” (¿y si me pasa esto o y si me equivoco?), los “esques” (es que no sé, ya lo intenté pero...), los “siperos” y “noperos”, los “nopuedos”, los “estoesimposible”, y los “esdifícil”, “estoesloquehay”, “nohayotraopción” y demás programación negativa”. En esos momentos, toca **trascender el piloto automático**, y responder, reconociendo nuestras limitaciones, **sin dejarnos llevar por el miedo al fracaso, al error o a la frustración**, sabiendo además que siempre hay alguien que me está susurrando “no temas que estoy contigo”.

Habremos aprendido a tratarnos con delicadeza y ternura. Convirtiendo el discurso asfixiante por otro, expansivo y liberador, aún más si mi certeza está basada en el Evangelio: **“creo”, “puedo”, “confío”, “busco y encuentro”, “resuelvo”, “disfruto”, “es posible” “si y además” y “me gusta”**. La clave está en empezar por cosas pequeñas tal como hacen los niños en su aprendizaje, que no empiezan por aprender a leer, si es el caso, un libro de texto sino por las letras del abecedario.

Pero podemos llegar a otra etapa del camino y pasar de reconocer una limitación personal, un defecto en el que incurro una y otra vez... A reconocer una ofensa a Dios. Y si tengo la valentía de

reconocer que le he ofendido...que he ido de algún modo contra Él... ¿Cómo convertirlo en un momento privilegiado de encuentro? ¿Puede transformarse ese reconocimiento en un oasis de misericordia? Y recordamos que el mensaje del Papa a los jóvenes con motivo del **Encuentro Europeo de Taizé en Valencia en Navidad** era: “Allí donde están los cristianos, todos tendrían que encontrar un oasis de misericordia”.

Hace poco una amiga ya mayor y que hace su oración hace tiempo con el gesto cálido y el autoabrazo, me decía que durante gran parte de su vida se había odiado, se había intentado suicidar. Hace un mes aproximadamente, y jamás le había pasado anteriormente reconoció y para ella fue una gracia que Dios le concedió- que había ofendido a Dios, tanto por odiarse, como por el intento de suicidio. Entonces optó como el Hijo Prodigio de volver a su propia casa, diciéndole al Padre, **perdona Padre que te he ofendido, que he pecado contra ti y sigo pecando porque me sigo odiando.**

Encontró que su Padre-Madre Dios le estaba esperando. Con los brazos abiertos. Ella misma se abrazaba, en **actitud orante de apertura y receptiva a la acción de Dios** y, encontraba en el abrazo del Padre, su Misericordia. Y me explicaba que en la medida que como el hijo prodigo, se sentía regresando a su propia casa, su cuerpo, en esa medida sabía que era abrazada por Dios. El pequeño gesto del cuerpo abrazado contribuía a **crear en ella las condiciones interiores para la experiencia**, sabiendo que era un don de Dios. Se dio cuenta después que había ocurrido al poco de inaugurarse el Año de la Misericordia. “Como un hijo al que su madre consuela, así os consolaré yo a vosotros” (Isaías 66,13-14).

El punto de partida había sido reconocerse, aceptarse y abrazarse en lo pequeño y poco a poco, guiada por la confianza en Aquel que dice “**¿Acaso olvida una mujer a su hijo y no se apiada del fruto de sus entrañas?** Pues aunque ella se olvide, yo no te olvidaré. Fíjate en mis manos: te llevo tatuada en mis palmas; tengo siempre presentes tus murallas” (Isaías 49, 15-16). Se había atrevido a abrazarse en lo que consideraba cada vez de más importancia, hasta llegar a acoger y abrazarse su propia miseria.

Sabemos ya que el gesto cálido, **el abrazo es un gesto sencillo pero potente**, que biológicamente estamos activando el sistema de calma y que estamos produciendo oxitocina, la hormona del afecto. Pero, de nuevo, damos otro paso más profundo y es que queremos ser instrumentos del Padre-Madre y dejamos que actúe a través nuestro cuerpo, de nuestro abrazo. **M. Teresa de Calcuta decía que era un lápiz en manos de Dios.**

Recorridas las etapas del camino, un camino de inmersión, de experienciación y de fe; habiéndolo vivido, ella podrá transmitirlo a los jóvenes que acompaña.

3º OBJETIVO: RECONOCER EL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE JESÚS

¿Podemos reconocer que nuestro propio cuerpo puede ser instrumento del amor de Jesús? ¿Reconocerlo como instrumento para amarnos y para amar a otros? Reconocer es el segundo verbo más citado en la Carta Encíclica Laudato Sí, menos que cuidar y más que amar y contemplar. Experienciándolo yo ¿podré transmitir a los jóvenes que su cuerpo es instrumento de Jesús?

“La amabilidad supone la **capacidad de sentir el corazón del otro** y el corazón secreto de todas las cosas. La amabilidad designa entonces aquel «modo-de-ser» que descubre el corazón que palpita en cada cosa, en cada piedra, en cada estrella y en cada persona. La persona amable ausculta, pega el oído a la realidad, presta atención y pone cuidado en todas las cosas”.

¿Puedo pegar el oído a mi propia realidad? ¿Puedo auscultar mi corazón y responderme a una necesidad vital? ¿Puedo sentir mi propio corazón, cultivando mi propia interioridad para sentir el corazón de los otros y atender sus necesidades más reales? “Lo que movía a Jesús en todas las circunstancias no era sino la misericordia, con la cual leía el corazón de sus interlocutores y respondía a sus necesidades más reales” (MV n.8).

Fui misionera de la Madre Teresa de Calcuta. Estando en Zaragoza, vinieron un grupo de sacerdotes de la Orden y yo le pregunté al superior si una persona que tuviera vocación de aliviar al que sufre, independientemente de su condición social, podría pertenecer a dicha Orden ya que el carisma se centraba en los más pobres. Y él me contestó que sí ya que **todos los que sufren son los pobres, los pequeños.**

Para la m. Teresa “**los problemas de la gente en Occidente son más profundos.** Son problemas que están **arraigados en las profundidades de sus almas**”, por eso “deberíamos salir al encuentro de las personas. Al encuentro de los materialmente pobres, así como de los espiritualmente pobres”, empezando por nuestro entorno más cercano: “es muy posible que nuestros hijos, nuestro marido, nuestra esposa, no tengan hambre de pan, ni tengan necesidad de vestido y que no carezcan de habitación. Pero ¿estamos igualmente convencidos de que ninguno de ellos se siente solo, abandonado, descuidado, desatendido, carente de cariño? **También eso es pobreza**”.

La M. Teresa hacía todo con la certeza de que lo que hacía a cada persona, se lo hacía a Jesús, que lo que las hermanas hacían con los abandonados, a los leprosos, se lo hacían y hacen a Jesús. Así lo expresaba “cada vez que toco el cuerpo de un leproso, el de alguien que despide un olor insoportable, estoy tocando el cuerpo de Cristo, el mismo Cristo a quien recibo en la Eucaristía”.

Boff explica que “la Orden de las Misioneras de la Caridad cultiva un carisma vinculado directamente a la **ternura vital**: El carisma de tocar a las personas en la piel, en el cuerpo y en sus llagas. «Tocadlos, lavadlos, alimentadlos», insistía la Madre Teresa a sus hermanas y a los muchos voluntarios que llegaban de todo el mundo para ayudarla en sus obras. **La mano que toca, cura, porque acaricia, devuelve la confianza, ofrece acogida y manifiesta cuidado**”.

Y cuando yo me sienta víctima de una injusticia, explotado en el trabajo, ninguneado por mi familia o abandonado por mi pareja; cuando me sienta solo, confuso, angustiado, temeroso o sin esperanza...¿Acaso no soy pobre? ¿Acaso no soy uno de sus pequeños? Y... **¿Si dejo reposar mi mano con delicadeza sobre mi cuerpo abatido?** ¿Y si me consuelo con un gesto cálido? ¿No estaré aliviando al mismo Jesús?

Para Neff “el cálido abrazo de la bondad hacia uno mismo hace soportable el sufrimiento y proporciona un bálsamo que suaviza las aristas de nuestro dolor. Como hemos visto anteriormente **“el gesto del abrazo suele resultar muy potente ya que dispara la oxitocina produciendo sensación de bienestar”**.

Si en vez de huir de la cruz o de rechazarla; la acojo, la abrazo... El sufrimiento que conlleva. Bajo el peso de la cruz puedo considerarme del grupo de los pequeños de Jesús. Ya nos lo dijo: “Cada vez que hicisteis esto con uno de mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis” (Mateo 25, 35-40) Es un **momento privilegiado de unión con Jesús**. Y si a mí mismo, me abrazo, me acaricio el rostro con mi propia mano, a él le estas abrazando, calmando, consolando.

Nosotros, que “a través del culto somos invitados a abrazar el mundo en un nivel distinto” (LSí n.235), ¿estamos siendo invitados también a abrazar a Jesús en un nivel distinto? ¿Puedo reconocerlo desde mi fe? “**¡Quienes quiera sean los pobres, para nosotras son Cristo**: Cristo bajo semblanza de sufrimiento humano!” Se lo podemos pedir a él con una oración de M. Teresa: “Abre nuestros ojos, Señor, para que podamos verte a Ti en nuestros hermanos y hermanas” Pedirle que lo vea en mí.

Experienciándolo yo primero ¿podré transmitírselo a los jóvenes?

Todos los días en la celebración de la Eucaristía, rezábamos la oración de S. Francisco de Asís. De la misma forma que Francisco, le pedía **ser instrumento de su paz** ¿Podemos pedirle y reconocer que también podemos ser instrumentos suyos? ¿De su amor? ¿No sólo hacia otros sino también hacia mí mismo? ¿Puedo ser yo su instrumento para que Él mismo me consuele, me toque, me cure?

Sabemos que Jesús imponía tantas veces las manos a los que por diversas causas, él sabía que sufrían ¿Por qué no a mí? Si una madre acaricia, abraza, está físicamente pegada al lado del hijo que sufre, que llora, rodeándolo con su cariño... ¡Cuánto más deseará Jesús estar conmigo! “Prueba a darte un abrazo cálido, acaríciate con ternura el brazo o la cara, o balancea suavemente tu cuerpo. Lo importante es que realices un **gesto inequívoco que transmita sentimientos de amor, atención y ternura.**

Si hay otras personas contigo puedes rodearte el cuerpo con los brazos de manera discreta y darte un apretón suave y reconfortante. También puedes imaginar simplemente que te abrazas si no puedes realizar el gesto físico. Observa cómo sientes tu cuerpo después de recibir el abrazo. **¿Lo sientes más cálido, más tranquilo?**

Resulta sorprendente lo fácil que es **poner en marcha el sistema de la oxitocina** y cambiar la experiencia bioquímica”. “Cristo ha asumido en sí este mundo material y ahora, resucitado, habita en lo íntimo de cada ser, rodeándolo con su cariño y penetrándolo con su luz” (LSÍ n.221). ¿Y puedo hacerlo con mi mano que toca, que acaricia? ¿Con ese gesto cálido que me consuela y calma? Experienciándolo yo primero, ¿puedo transmitírselo a los jóvenes?

4º OBJETIVO: CONTEMPLAR PARA CUIDAR LA CASA COMÚN

¿Cómo podemos cuidar todo lo que nos rodea, ya sean objetos materiales, alimentos, recursos energéticos o la propia naturaleza? Porque “lo divino y lo humano se encuentran en el más pequeño detalle contenido en los vestidos sin costuras de la creación de Dios, hasta en el último grano de polvo de nuestro planeta” (LSÍ n.9), “olvidamos que **nosotros mismos somos tierra** (cf. Gn 2,7)” (LSÍ n.2). Hechos de los mismos elementos, “todo el universo material es un lenguaje del amor de Dios, de su desmesurado cariño hacia nosotros” (LSÍ n.83).

“Francisco de Asís nos muestra el camino para un cambio radical en nuestra relación con la creación: consiste en sustituir a la posesión por la contemplación. Él ha descubierto **una manera diferente**

de gozar de las cosas que es la de contemplar, en lugar de ser su dueño” (P. Raniero Cantalamessa en I Jornada Mundial de Oración por el Cuidado de la Casa Común).

De hecho “la espiritualidad cristiana propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco. Esto supone evitar la dinámica del dominio y de la mera acumulación de placeres” (LSí n. 222). En la citada Jornada, el padre **Raniero Cantalamessa** afirmaba “la solución a la crisis ecológica es contemplar antes que poseer”.

Contemplar es el quinto verbo que más se cita en Laudato Sí, y “la tarea de contemplar no se refiere solamente al hecho de mirar atentamente la realidad, sino que implica el coraje de distanciarse de ella y de vigilar, con tenacidad, para que quede estampada en la retina del espíritu. Este doble movimiento implica, en primer lugar, un distanciamiento y en segundo lugar, un **proceso de impregnación de la realidad en el espíritu del individuo**”.

“El itinerario de inmersión con los lenguajes de inmersión es un camino contemplativo adaptado a nuestra sociedad occidental, dominada según F. Torralba por la ‘**velocidad, el funcionalismo y el economicismo**’ que hacen más difícil este tipo de prácticas. También la dificultan el escaso tiempo de que disponemos, la búsqueda de la instantaneidad de los resultados o el activismo loco, en un entorno altamente contaminado y sobresaturado informativamente”.

Y como señala J. Melloni sobre este itinerario “lo importante de la experienciación es el recorrido. No se trata de experiencias puntuales, sino procesuales”. El itinerario de inmersión es un recorrido durante el cual potenciamos **los sentidos internos**, con los que puedo percibirme a mí mismo, también percibir la realidad, la vida, las Escrituras, a los demás, a Dios, con otro grado de conocimiento de mayor calado, hondura vital y **capacidad transformadora**.

“Es un tipo de conocimiento más cercano a la **percepción mística**, el ojo de la carne (o de los sentidos) sólo percibe la exterioridad de las cosas, de las personas y de las Escrituras; el ojo de la mente accede a una mayor interioridad, pero no a su plena profundidad. Sólo el ojo del espíritu es capaz de adentrarse en **el corazón de lo Real** y revela el sentido último de las Escrituras [...] Otro modo de referirse a estos diversos grados de profundidad es mediante la terminología de los tres ojos: el de la “carne”, el de la “mente” y el del “espíritu”, un tema recurrente en el monacato oriental, pero «solo el último conduce a la verdadera sabiduría».

Ya en el siglo pasado, el teólogo K. Rahner nos impelía a ser místicos, mucho está en juego: «El cristiano del siglo xxi será místico, o no será. Pero, hay que hacer un camino, recorrer un itinerario,

convertirse en nómada, según Melloni para acceder al tercer ojo u ojo del espíritu hay que hacer un camino, porque **el viaje hacia la profundidad** —o hacia la interioridad— no se improvisa”.

En el día a día, **¿cómo puedo practicarlo?** Es posible “poniendo la cualidad de atención en las cosas pequeñas”, en lo que me rodea. Poco a poco, en la medida que lo hago, se puede ir produciendo “una progresión del hacer hacia el estar y del estar hacia el ser. Cada paso no anula el anterior sino que lo profundiza. Ello pasa por poner cualidad de atención a las cosas más pequeñas. Si realmente estamos en lo que hacemos, entonces también estaremos en contacto con **la experiencia de ser**. La acción no debe desbaratar nuestro ser, sino todo lo contrario: Expresarlo”.

Y a lo largo de este recorrido, lo que es insignificante, lo más pequeño y piensa ahora en que es **lo más pequeño de lo que te rodea**, ¿Quizás un lapicero? ¿Un vaso con agua? ¿La mesa sobre la que apoyas tu ordenador...? Estando centrados, plenamente presentes ante ellos, nos pueden impulsar, si me dejas, hacia **nuestro crecimiento espiritual**, en significativos y susceptibles de nuestro cuidado.

Recuperando la capacidad del ser humano por captar **el valor intrínseco de las cosas**, tornándose los pequeños elementos que hasta ahora pasaban inadvertidos en significativas para nosotros y susceptibles de nuestro cuidado, al tiempo que nos enriquecen y nos transforman. Según Weil, **“la mirada debe ser, ante todo, atenta”**; para ella, si desarrollamos actividades cuyo objetivo es desarrollar la atención, si que se habrá progresado durante cada minuto que dure la actividad en otra “dimensión más misteriosa”.

Con los **lenguajes de inmersión** hemos visto en el primer apartado que nos entrenamos en el silenciamiento de la mente discursiva, abriéndonos “a otras categorías que trascienden el lenguaje de las matemáticas o de la biología y que conectan con la esencia del ser humano” (LSÍ n.11). “Por medio de la mirada interior de los ojos del corazón (Ef 1, 18) es posible entender el mundo desde una **perspectiva que trasciende la dimensión puramente empírica**.”

Hasta que los ojos del corazón no se abren, no nos damos cuenta del carácter extraordinario de la vida ordinaria” percibiendo que yo mismo, que el ser humano está constituido biológicamente por elementos que también forman parte de la Tierra en la que vivimos, fruto de un proceso evolutivo de todo el universo de millones de años, que **“nuestro propio cuerpo está constituido por los elementos del planeta**, su aire es el que nos da el aliento y su agua nos vivifica y nos restaura” (LSÍ n.2). Y “si nos sentimos íntimamente unidos a todo lo que existe, la sobriedad y el cuidado brotarán de modo espontáneo.

La pobreza y la austeridad de san Francisco no eran un ascetismo meramente exterior, sino algo más radical: una **renuncia a convertir la realidad en mero objeto de uso y de dominio**" (LSí n.11), sintiéndome unida a la naturaleza que me rodea y quizás sea entonces cuando me suceda lo mismo que a s. Francisco. Para él "cualquier criatura era una hermana, unida a él con lazos de cariño. Por eso se sentía llamado a cuidar todo lo que existe" (LSí n.18).

Y como he ido a lo largo del camino, aprendiendo a acompañarme, a tenderme la mano a mí mismo con el gesto cálido, **¿por qué no hacerlo también con la Casa común?**, ya que "la intervención humana en la naturaleza siempre ha acontecido, pero durante mucho tiempo tuvo la característica de acompañar, de plegarse a **las posibilidades que ofrecen las cosas mismas**. Se trataba de recibir lo que la realidad natural de suyo permite, como tendiendo la mano.

En cambio ahora lo que interesa es extraer todo lo posible de las cosas por la imposición de la mano humana, que tiende a **ignorar u olvidar la realidad misma** de lo que tiene delante. Por eso, el ser humano y las cosas han dejado de tenderse amigablemente la mano para pasar a estar enfrentados" (LSí n.106).

¿Es posible hacer crecer la semilla de la contemplación que los jóvenes llevan en sí? ¿Sería recomendable cultivar también esa semilla en mí?... **"Sólo podemos transmitir lo que vivimos"**.

"Los jóvenes nos reclaman un cambio. Ellos se preguntan cómo es posible que se pretenda construir un futuro mejor sin pensar en la **crisis del ambiente** y en los sufrimientos de los excluidos" (LSi, n.14). "S. Weil considera que cualquier ejercicio de atención, como traducir un texto del latín o solucionar un problema de geometría, aunque se haya resuelto mal, siempre que se dedique el esfuerzo adecuado puede proporcionar una **mayor capacidad para atender a alguien que sufre**, que de otro modo nos pasaría desapercibido.

En este sentido, la atención permite saber que el desdichado existe, no como unidad más dentro de una serie, ni como un ejemplar de una categoría social que lleva la etiqueta de "desdichado", sino como un hombre parecido en todo a nosotros. Esta es la **enseñanza de la parábola evangélica del buen samaritano** (Lc 10.30-36).

La mirada atenta dirigida al que sufre permite fundamentar una ética de la debilidad que resulta muy adecuada en el contexto de la **actual crisis de la idea de progreso y la consecuente crisis de valores de la posmodernidad** [...] Es una ética basada en la vulnerabilidad que parte de la mirada atenta dirigida al desgraciado, una mirada que pasa a ser activa [...] Tenemos la posibilidad de

actuar como mediadores entre Dios y la parte del universo que se nos ha confiado, y nuestra colaboración es totalmente necesaria para que Dios se relacione con el mundo”.

Siguiendo el ejemplo de Francisco, “su actitud de ternura y de cariño, va mucho más allá del principio de placer, es la fuente que alimenta la verdad de las relaciones humanas. El hombre no vive tan sólo del pan que es necesario para la supervivencia, sino que quiere vivir humanamente. **Y vivir humanamente significa sentirse cálidamente acogido**, como lo es el que, a pesar de toda su miseria física y moral, tiene la fortuna de escuchar: Es bueno que existas, hermano. Sé bienvenido en medio de nosotros.

El sol también es tuyo, el aire es nuestro y el amor es capaz de unir nuestros corazones [...] Por la trascendencia, el hombre se abre hacia abajo, **irrumpiendo en las tinieblas de la pobreza** estigmatizada en los cuerpos de los explotados y los leprosos. Aceptándolos con cariño y ternura, los integra en el convite humano, en lo más íntimo de sí mismo, que es el corazón compadecido. En su propio dolor el hombre se siente curado porque es acogido en **el universo de los humanos**. Quien experimenta la totalidad de esta experiencia de trascendencia y de transcendencia, como Francisco, puede cantar, desde lo más hondo de su corazón, el **himno a todas las criaturas**, porque se ha postrado ante todas ellas, como ante una fuente, y las ha oído cantar”.

“Es fundamental **buscar soluciones integrales** que consideren las interacciones de los sistemas naturales entre sí y con los sistemas sociales. No hay dos crisis separadas, una ambiental y otra social, sino una sola y compleja crisis socio-ambiental. Las líneas para la solución requieren una aproximación integral para combatir la pobreza, para **devolver la dignidad a los excluidos** y simultáneamente para cuidar la naturaleza” (LSí n.139).

El papa nos hace un llamamiento urgente a **escuchar el clamor de los pobres**, “el gemido de los abandonados del mundo, con un clamor que nos reclama otro rumbo” (LSí n.53). “El grito de los pobres y el grito de la Tierra son el mismo grito”. “Es importante leer los textos bíblicos en su contexto, con una hermenéutica adecuada, y recordar que nos invitan a « labrar y cuidar » el jardín del mundo (cf. Gn 2,15)” (LSí n.67).

Creatividad para **regar las semillas de divinidad de los jóvenes**, no nos faltará, sobre todo si nos hemos puesto manos a la obra y hemos entrenado nuestra atención. Un camino posible es aprender y enseñarles a cultivar el jardín interior de los excluidos, imitando a Jesús, como si nuestras manos fueran los aperos de labranza que labraran su tierra sagrada, Horeb, ante la que nos quitamos las

sandalias. No hacerlo una vez, sino en una actividad organizada de forma sistemática en la que esté presente el **gesto cálido** con ellos ¡con creatividad!

Con atención plena, es decir, con mirada limpia, sin juicios, sin condicionamientos, plenamente presentes ante lo que acontece, con aceptación y atención. Desde la fe cristiana, a ejemplo de Francisco de Asís, ofreciéndonos a ser sus instrumentos: nuestras manos y nuestra mirada atenta. Sabiendo que el “secreto se esconde en esa mirada de Jesús hacia su pueblo, más allá de sus debilidades y caídas: **“No temas, pequeño rebaño, porque a vuestro Padre le ha parecido bien daros el Reino”** (EG n. 141).

Y arar el jardín interior de los excluidos, facilitará que sus resistencias se ablanden, cada cual en su momento. Y entonces, podrás enseñarles el camino que cada cual haya recorrido. Para pasar del auto juicio a la auto bondad. La tierra estará siendo preparada para que la semilla de bondad amorosa que ya contenía, germine y de fruto. También podrán aprender a cuidarse ellos mismos, poco a poco con **un gesto cálido, generador de oxitocina**. Recordamos que “el tacto suave desencadena la secreción de oxitocina, por eso se usa para calmar a los niños, así como en forma de autoabrazo”.

Y quizás, en su momento, permitiéndose abrazarse a sí mismos, permitiéndose la acogida de sí mismos aunque sea momentánea. **“Habrá que seguir regando su jardín**. Para que, quien sabe, pueda seguir regresando a su propia casa, que también es **Casa común**, y en ella encuentre el abrazo, esta vez del Padre, que como al Hijo Prodigio, estaba esperando”.

“El corazón de Francisco supone un estilo de vida, la expresión genial del cuidado, una **práctica de confraternización** y sentirse nuevamente fascinado por el mundo. Recrear este corazón en la gente y recuperar la «cordialidad» en las relaciones podrá suscitar en el mundo actual la misma fascinación por la sinfonía del universo y el mismo cuidado para con la hermana y madre Tierra que san Francisco vivió de manera ejemplar”.

Y “Dios, que nos convoca a la entrega generosa y a darlo todo, **nos ofrece las fuerzas y la luz que necesitamos para salir adelante**. En el corazón de este mundo sigue presente el Señor de la vida que nos ama tanto. Él no nos abandona, no nos deja solos, porque se ha unido definitivamente a nuestra tierra, y su amor siempre nos lleva a **encontrar nuevos caminos**. Alabado sea” (LSí n.245).