

A lo largo de las páginas del libro los autores reflexionan sobre distintos problemas que pueden acontecer en las familias y van dando sus orientaciones pertinentes: La muerte de un hijo y el duelo, la adopción, la separación, el divorcio, familias monoparentales, conflictos de pareja y con los hijos, dificultades en la educación, la violencia en la familia, aprender de los fracasos y crecer juntos, el papel de los abuelos, los retos de la jubilación, el envejecimiento la pérdida de un cónyuge. En cada capítulo formulan una serie de cuestiones prácticas lo que sin duda sirve de gran ayuda para grupos de trabajo con familias y orientaciones cuando aparecen conflictos.

Dedican varias páginas a lo que llaman los autores creer juntos, abiertos al misterio, en donde plantean cómo los padres pueden transmitir y acompañar a sus hijos en el camino de la fe. Dan interesantes sugerencias en torno a los ritos cotidiano, oraciones de la mañana, en la comida, antes de los descansos mediante los cuales los hijos van interiorizando desde muy niños creencias y conductas coherentes con la fe. Lo mismo que vivir juntos el ciclo litúrgico y señalar las fiestas religiosas darles un sentido de fiesta al interior de la familia y también compartir con la familia extensa y con otros grupos creyentes.

Por encima de todo el ejemplo, el modo de vivir de los progenitores, el ambiente de respeto y de los valores humanos y religiosos, va entrando por ósmosis en los hijos desde temprana edad. El compartir la fe supone ponerse juntos en camino, hacerse preguntas en el transcurrir de la vida, contemplar el significado de Dios en la existencia. Es muy aconsejable en estos casos la pertenencia a grupos de padres creyentes en los que la ayuda mutua y el asesoramiento de sacerdotes y catequistas de familia son de suma importancia.

Estamos ante un libro de gran utilidad para la vida familiar ya que abarca casi todas las situaciones que se pueden presentar, y da directrices de cómo afrontar las dificultades cuando llegan. Su lectura es ágil y abunda en ejemplos y casos prácticos.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ
Universidad Pontificia Comillas

A. GRÜN, *Serenar los días. Camino hacia la quietud en vidas inquietas*. Santander, Sal Terrae, 2009. 126 pp.

«La quietud es una cualidad que nos hace bien».

(El autor)

El autor, que vive la rica tradición del silencio monacal, nos muestra caminos para alcanzar la quietud, encontrarnos a nosotros mismos y abrirnos a lo que sostiene nuestra vida. Diversos tipos de contemplación y meditación, fáciles de realizar, posibilitan un camino personal hacia la serenidad. A través del cuerpo, del silencio, de la palabra o la música, contemplando la naturaleza, meditando o repitiendo actividades sencillas, vamos alcanzando en nuestras vidas, a menudo intensas, la quietud. La lectura de este libro permite entrever ya algo de lo que es esa quietud: fuerza, plenitud, y unión con todo.

Anselm Grün, nacido en 1945, es monje benedictino y consejero espiritual. Tras realizar estudios de filosofía, teología y ciencias empresariales, desde 1977 es administrador de la abadía de Münsterschwarzach, en las cercanías de Würzburg (Alemania). Imparte numerosos cursos y conferencias en los que intenta responder a las inquietudes de quienes buscan sentido. Es uno de los autores cristianos más leídos en la actualidad, entre sus numerosas publicaciones en esta misma editorial se encuentran: *Cincuenta ángeles para el alma*, *El libro del arte de vivir*, *La oración de cada día*, *Dirigir con valores*, *Habitar en la casa del amor*, *Vuestra alegría será perfecta*, *El mensaje de Pablo a los cristianos de Filipos*, *El himno al amor de san Pablo* y *El arte de ser feliz*, entre otros.

* * * * *

El anhelo de quietud mueve a muchas personas en la actualidad. El exceso de ruido importuna los oídos, aturde y resta sosiego para la mirada interior. Se abusa de palabras huecas, hay un franco anhelo de claridad, quietud, silencio y altura, el hombre de hoy lo anhela, pero también tiene miedo a la quietud, no sabe qué hacer con ella pues propicia el encuentro con el verdadero yo, teme que aflore todo lo que desagrada (necesidades reprimidas, sentimiento de una vida no vivida en plenitud). Hay en la persona una innata inclinación a la paz, al sosiego, pero cuando todo se aquieta alrededor siente pánico de que el interior hable. Para huir del propio interior se anestesia con mil palabras y actividades distractivas.

El autor nos lleva a considerar la diferencia entre el *silencio* y la *quietud*. El primero es obra de la persona que se habitúa a cerrar la boca y a mantener también el silencio interior. Consiste en acallar todos los pensamientos que afloran sin cesar. El silencio exterior es más fácil de alcanzar, pero más difícil acallar las mil ideas que de continuo bullen en la cabeza. Para los monjes este silencio consiste en la renuncia a juzgarlo todo; antes de que nos demos cuenta hay una innata valoración de todo lo que vivimos y viven los demás. Hay una máxima de José de Panefo que dijo: «Si quieres encontrar el descanso ahora y después, en toda ocasión di ¿quién soy?, y no juzgues a nadie» (p. 10). Sólo podemos callar si renunciamos a juzgar a los demás y a compararnos con ellos. El silencio hay que aprenderlo con esfuerzo hasta que el interior se apacigüe y llegue la paz.

La *quietud* es un estado que nos envuelve, que percibimos, que antecede. Se trata de no sofocar con nuestro ruido el sosiego que viene a nuestro encuentro. El paisaje resulta plácido e inspira quietud y en nuestro espacio reina la tranquilidad. Las personas que viven la quietud transmiten serenidad aun cuando estén activas y hablando, invitan al descanso. La quietud es vaciamiento, puro ser, la persona ha renunciado a hacer ruido a hacerse interesante, simplemente está, es. La quietud no se crea, existe con independencia de la persona.

Otra propuesta del autor en la obra es *vivir con todos los sentidos*, para ello no propone la práctica de ningún tipo de meditación sino de vivir despacio, de forma consciente, percibiendo con los cinco sentidos lo que se vive en cada momento, no se trata de obtener grandes objetivos. El ejercicio consiste en permanecer recogido en uno mismo, estar presente en los propios sentidos y experimentar el mundo

con todos ellos: Mirar, escuchar, oler, tocar, gustar. Cuando se vive con todos los sentidos cesa el estrépito de los numerosos pensamientos, la persona se sumerge en mirar, palpar... Los pensamientos permanecen despiertos en el instante que se están viviendo y eso otorga paz, los sentidos atan al espíritu inquieto y le dan quietud. El autor propone ejemplos muy prácticos como el paseo por la naturaleza (el bosque, el agua, la montaña, el desierto). Darse cuenta de lo que significa estar sentado, de pie, caminando.

El autor concede gran importancia a la *meditación*; en todas las religiones hay formas diversas de meditación. Los padres monacales vincularon la respiración a la palabra de Dios repitiéndola una y otra vez a fin de que pudiera penetrar en la conciencia y en el subconsciente. En el método de la jaculatoria el orante repite una sola frase, o una sola palabra y mediante esa recitación va entrando en la quietud. No se trata de reflexionar, más bien el espíritu debe penetrar en el orante, se le llama oración del corazón pues en la inspiración el orante imagina que Jesús fluye en el corazón y lo llena de calor y amor y al espirar el amor entre en todos los órganos del cuerpo iluminándolos y transformándolos. Las personas que practican la meditación, que tiene la experiencia de quietud, se convierten en fuente de sanación y bendición para su entorno.

La *contemplación* quiere decir mirar y constituye una experiencia espiritual de unión con Dios. En la contemplación se trata de mirar al fondo, al fundamento de la vida, la mirada atraviesa lo real, se acerca a la profundidad. La contemplación transmite claridad interior, en lo hondo todo es claro, por ello la contemplación es «asentimiento al ser». En lo hondo, por debajo de todas las turbulencias y contradicciones, está firme el fundamento de la persona que contempla. La contemplación para Evagrio Póntico (p. 60) es la meta de toda vida y de todo camino espiritual, sólo desde la contemplación se sana íntegramente, se purifica la persona. En la contemplación no se piensa ni se razona, supone un desasimiento de ideas, se trata de de fundirse en Dios como en el fuego. La persona que se desviste del hombre viejo reconoce, cuando ora, que resplandece como limpio y luminoso. El hombre religioso tiende a la unión con Dios por medio de la contemplación, a la unión de un Dios que se manifiesta y que es puro amor.

Para los griegos, la vista es el sentido con el que propiamente podemos tener experiencia de Dios (*theos*, Dios, deriva de *theasthai*, mirar). Dios es mirado en las criaturas, la belleza de la creación, la palabra sagrada, y mirando la imagen de Dios nos fundimos con ella, nos transformamos y de esa forma en el contemplativo resplandece la gloria de Dios.

En la obra refiere, en uno de sus capítulos, a la *lectio divina*, lectura de la Sagrada Escritura. Es una lectura que nos sumerge en el texto y se entra en contacto con el interior de la persona. De ese modo la lectura hace bien pues sumerge en un mundo bueno, la lectura sosegada como camino hacia uno mismo y hacia la quietud. En la lectura se encuentra el centro y se percibe la protección de Dios. Para el monacato la lectura de la Biblia era un quehacer sagrado, un quehacer divino, por ello la lectura de la Biblia se denominó *lectio divina*, de este modo los monjes crecían en el conocimiento e imitación de Jesús, pero más allá de la comprensión la lectura de la *Biblia* supone transformación. Para Gregorio Magno la lectura de la Escritura ayudará a descubrir el corazón de Dios en la Palabra.

De otro lado la *meditatio* implica demorarse reflexivamente en algo, dejar caer la palabra de la cabeza al corazón, gustar la palabra con los sentidos. Todos los sentidos están involucrados en ello, los monjes hablaban del sabor agradable de la Palabra divina. En la meditación se repiten las palabras con el corazón, con objeto de que penetre en él y llegue el sabor de Dios. No se piensa en la palabra sino que se deja que entre dentro. Para los monjes era importante entender la Escritura como palabras que el Dios vivo y presente dirigía en aquel preciso instante.

En cuanto a la *oratio* el autor la señala como una plegaria corta y afectiva con la que se expresa la petición de que Dios aquiete el anhelo que se ha encendido durante la meditación. El objetivo de la lectura de la Biblia era despertar el deseo de Dios, el anhelo de ser con Jesucristo. No se trataba de aumentar los conocimientos de Dios sino de avivar el deseo de Él, pues en el deseo de Dios ya está Dios, ese anhelo confiere un carácter dinámico. Se trata de un proceso continuo pues mientras mayor es el deseo, más satisfacción y paz se encuentran.

La *contemplatio* es la oración sin palabras, es una degustación de Dios sin pensamientos, ni sentimientos, ni nociones. La *contemplatio* significa puro silencio, es un don de la gracia divina, la *contemplatio* la concede Dios. Una vez leída la Escritura las palabras conducen al misterio silente de Dios, a un misterio que no puede ser expresado por medio de palabras. Ya es pura existencia, pura unión con Dios y la mirada se dirige al fondo de las cosas. En síntesis los monjes describen con diversas imágenes la relación entre los cuatro pasos de la *lectio divina*. La *lectio* busca el deleite de la palabra divina, la *meditatio* la encuentra, la *oratio* expresa el deseo de degustarla y la *contemplatio* goza del placer que Dios, por medio de sus palabras, da al corazón humano.

Avanzando en la grata lectura del libro nos adentramos en el capítulo de los ritos, que según los griegos crean un tiempo y un lugar sagrado. Lo sagrado, lo santo es lo que se sustrae al mundo, aquello sobre lo que el mundo no tiene poder. En el rito se encuentra, en medio del tiempo, algo de lo que el tiempo no puede disponer. Los ritos, como saludable interrupción, nos ponen en contacto con nuestra realidad más profunda, el mundo y sus problemas ya no son determinantes. Desde el sosiego se accede al propio centro. El rito conduce a la calma, a un espacio en el que cesa la inquietud, una tregua que serena. Los ritos cierran una puerta y abren otra, al fin del día ha de cerrarse la puerta del trabajo y abrirse la puerta del hogar, de la familia. Los ritos llenan la vida de profundidad de trascendencia, dejan huella en el mundo, una huella que abre el cielo sobre los seres humanos y les ayuda a pensar en Dios que es quien sostiene el mundo.

El espacio de quietud interior está dentro, es el espacio en el que el mundo calla, es el espacio en el que habita Dios y es donde se vive en libertad, nadie puede dominar un espacio blindado. En ese espacio se entra en contacto con el verdadero yo, en ese espacio se vive a salvo e íntegro, allí se vive la autenticidad, se goza de libertad frente a las dificultades exteriores. Es el espacio en donde habita el misterio, es la casa, el hogar. El autor expresa que cada persona ha de buscar los ritos que más le ayuden a empezar el día y concluirlo, los ritos aportan la vivencia de que uno vive, no sólo es vivido, ponen en contacto profundo con el interior de cada persona. En el día a día es muy saludable establecer interrupciones rituales que nos ponen en contacto con nosotros mismos y con la quietud que hay en nosotros, a fin de no perder el sentido profundo de la existencia en medio del ajetreo que intenta atraparnos.

Cuando llega la turbulencia exterior hay que resistir a solas con uno mismo y no claudicar, ser un buen «portero», que preserve la casa de visitantes molestos. No hay que huir sino soportarla con la ayuda de Dios, se la presentamos y ante Él se sosiegan. Según Pascal al hombre moderno le van mal las cosas porque no es capaz de estar a solas en su habitación en contacto con su propia verdad. Evagrio Póntico le escribe a una monje: «... Sé el portero de tu corazón y no dejes que entre ningún pensamiento sin someterlo a escrutinio...» (p. 96). A los malos pensamientos hay que señalarle donde está la puerta e impedir que se alojen en el interior. Cuando alguien nos agravia no podemos dejar que la ofensa haga nido dentro, ya que ocuparía el espacio reservado para el yo hondo que ha de vivir en calma.

En esa búsqueda por conseguir la paz interior en un mundo acelerado, el autor para concluir propone algunas actividades sencillas y repetitivas para vivir en calma, en medio de las prisas que parece tener el mundo moderno. Se trata de vivir «con sentido» todo lo que hacemos a lo largo del día. Los múltiples caminos de la vida se pueden hacer a toda prisa o por el contrario con paso calmo, sabiendo lo que en cada momento estamos haciendo. Se trata de vivir con recogimiento interior, con quietud. Cuando se camina, conscientemente de lo que estamos haciendo, eso conduce a la serenidad interior, no es lo que hacemos sino como lo hacemos.

Uno de los últimos capítulos del libro trata sobre *la liturgia y el silencio*, en donde el autor hace hincapié en el sentido profundo de la celebración calmada huyendo del activismo. Muchas personas echan en faltas el sosiego en la liturgia. La liturgia ha de ser celebrada desde la experiencia de la quietud y no desde la dispersión y el vacío interior. La mística griega es ante todo la mística de la mirada, la liturgia como espectáculo sagrado, los rito existen para ser contemplados y en esa contemplación la persona se funde con lo que contempla, con lo sagrado. Hay personas que recurren al activismo religioso por ser incapaces de confrontarse desde el silencio con la verdad. La liturgia carente de silencio profundo no penetra en los que en ella participan, está impregnada de ruido, activismo y escenificación. Son celebraciones en las que siempre tiene que estar pasando algo pues se elude el sosiego y en definitiva es en la profundidad en donde aflora la verdad.

La liturgia oriental ama la calma en la celebración, confía en que el prolongado tiempo de canto y oración conducirá a la persona de la inquieta vida diaria a otro espacio mejor, al mundo de Dios en el que es posible la quietud y oración continuada. Durante la liturgia el cielo se abre sobre los seres humanos y esto transforma la existencia terrena.

En síntesis son numerosos los caminos que conducen a la quietud, cada cual elegirá el que le haga bien en tal elección es importante prestar atención al interior, pero la quietud hasta alcanzarla no es sosegadora, atraviesa caminos tortuosos pues se confronta con la propia verdad y con las contradicciones de todo ser humano, sólo quien tiene el valor de enfrentarse con su propia verdad puede recorrer el camino hacia la quietud, y sólo así podrá encontrar la serenidad interior.

El autor, a lo largo del libro, propone ayudas para encontrar el centro, la verdad de cada cual: la naturaleza, la visita a lugares de bendición, la meditación, la lectura, los ritos y las sencillas repeticiones que ayudan a adentrarse en lo hondo habitado. Pero estos caminos propuestos, sólo ayudarán a encontrar sosiego cuando se ha em-

prendido el camino interior en busca de la propia verdad, acogiendo todo y presentándolo a Dios.

De lo que se desprende que el autor no habla sólo de caminos hacia la quietud, sino de actividad interior de acoger la vida entera. Hay que aceptar la propia vida y aceptarse cada uno como es, de este modo se alcanza el espacio interior de la quietud, los que se mantienen en contacto con el espacio interior de quietud son personas serenas que transmite calma y sosiego.

El libro ayuda, sobre todo, a encontrar el espacio interior de quietud del que en los tiempos actuales hay tanta necesidad, la paz está dentro hay que saber buscarla, no se proponen recetas, no las hay pero sí pautas y orientaciones muy prácticas para serenar los días en las vidas inquietas como sugiere el título del libro. Aunque el espacio interior no se revele en la vida diaria, la sola idea de ese espacio interior nos posibilita vivir de otra manera lo cotidiano, sabiendo que la quietud habita en nosotros lo que sin duda será un buen anclaje de serenidad en la agitada vida cotidiana. Este es el propósito del autor por lo que verdaderamente merece la pena adentrarse en sus páginas.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ
Universidad Pontificia Comillas

K. LEY, «*Como a ti mismo*». *Nunca es demasiado tarde para amarse*. Santander, Sal Terrae, 2008, 190 pp.

Una invitación al amor a nosotros mismos, para poder querernos y poder querer a otras personas: A menudo somos maestros y maestras en el arte de auto denigrarnos. Los aspectos de nosotros mismos que no nos gustan enseguida captan nuestra atención. La experiencia de Katharina Ley es la siguiente: «Reiteradamente constato que a muchas personas les resulta difícil anotar a diario tres cosas que les haya causado alegría durante el día. O tres cosas que hayan hecho bien. O tres cosas que hayan sacado adelante. O tres cosas que les haya permitido entrever la belleza de la vida. A menudo, durante mucho tiempo, no son capaces de ello. Todavía no» (de la contraportada del libro). La autora sabe que ciertos problemas no se arreglan tan deprisa..., y también conoce las heridas que hacen tan difícil mirarse a uno mismo con cariño. De ahí que nos invite a emprender el camino fascinante —a la vez que lleno de tensiones— de gustarnos a nosotros mismos, de decirnos «sí». Ella está convencida de que cada día es una nueva oportunidad para vivir la vida. Cada día podemos intentar probar, ensayar, algo nuevo. A cada día podemos darle una oportunidad.

La autora es psicoanalista y psicoterapeuta con consulta propia en Berna, es además socióloga, analista de grupos y autora de numerosas publicaciones. De 2001 a 2004 trabajó en Sudáfrica como acompañante de personas afectadas por algún trauma. Los temas que trata son: biografías de mujeres, familias *patchwork*, relaciones entre los hermanos, reconciliación con uno mismo y con otras personas.

* * * * *