

La música del silencio

Entrar en el espacio sagrado de la
experiencia monástica

David Steindl-Rast de la Orden Benedictina
con Sharon Lebell



)

ELHILOÐARIADNA

Colección TRADITIO



La colección Traditio está dedicada a los orígenes y a la actualidad de la tradición cristiana en un momento en que existe una gran necesidad de alcanzar materiales históricos con contenidos espirituales fidedignos para un público cada vez más interesado en la vitalidad del mensaje cristiano.

LA MÚSICA DEL SILENCIO

**ENTRAR EN EL ESPACIO SAGRADO DE LA
EXPERIENCIA MONÁSTICA**



DAVID STEINDL-RAST
DE LA ORDEN BENEDICTINA
CON SHARON LEBELL

LA MÚSICA DEL SILENCIO

ENTRAR EN EL ESPACIO SAGRADO DE LA
EXPERIENCIA MONÁSTICA

TRADUCCIÓN:
CRISTINA PIÑA Y LAURA ESTEVE



ELHILOÐARIADNA

Steindl-Rast, David

La música del silencio / David Steindl-Rast y Sharon Lebell. 1a ed.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Hilo de Ariadna, 2014.

126 p. ; 22 x 15,5 cm. Traducido por: Cristina Piña y Laura Esteve

ISBN 9789872989675

I. Cristianismo. I. Lebell, Sharon II. Cristina Piña, trad. III. Esteve, Laura, trad. IV. Título

CDD 248

Fecha de Catalogación: 09/01/2014

© EL HILO DE ARIADNA

Cabello 3791 Piso 2º Oficina M, Ciudad Autónoma de Buenos Aires

t. (+54 11) 4802-2266 / info@elhilodeariadna.org

© 1998, 2002 by David Steindl-Rast, O.S.B, and Sharon Lebell. Todos los derechos reservados. Publicado por acuerdo con HarperOne, un sello de HarperCollins Publishers.

© de la traducción, Cristina Piña y Laura Esteve

© de la foto de David Steindl-Rast, Diego Ortiz Mugica

Los epígrafes de Abraham Joshua Heschel pertenecen a *I Asked for Wonder: A Spiritual Anthology*, de Samuel H. Dresner (Ed.), Nueva York, Crossroad, 1990, págs. 1 y 4.

Permiso otorgado por New Directions Publishing Corporation para traducir y reproducir la poesía de Denise Levertov tomada de *Candles in Babylon*, © 1982, Denise Levertov

Imagen de tapa: Manucrito de canto gregoriano.

Imágenes de interior: *Ángeles musicantes* de Fra Angelico, del Tabernáculo Linaioli, Museo San Marcos, Florencia, Italia.

Directores de la editorial: Leandro Pinkler y M. Soledad Costantini

Director Comercial: Facundo de Falco

Dirección de arte: Juan Pablo Tredicce y María Soledad Costantini

Diseño editorial y de tapa: Juan Pablo Tredicce

Coordinación de traducciones y derechos: Mónica Herrero

Corrección: Mónica Herrero

Prensa: Mónica Irina Dombrover

Un especial agradecimiento a:

Pía Costantini, Carla Scarpatti y Magdalena Arrupe

ÍNDICE

PREFACIO. DONDE MORAN LOS ÁNGELES	15
NOTA SOBRE EL CANTO GREGORIANO	21
LAS ESTACIONES DEL DÍA	25
VIGILIAS. LA GUARDIA NOCTURNA	39
LAUDES. LA LLEGADA DE LA LUZ	47
PRIMA. EL COMIENZO DELIBERADO	61
TERCIA. LA BENDICIÓN	71
SEXTA. FERVOR Y COMPROMISO	81
NONA. LAS SOMBRAS SE ALARGAN	91
VÍSPERAS. LAS LÁMPARAS SE ENCIENDEN	101
COMPLETAS. EL CÍRCULO SE CIERRA	109
EL GRAN SILENCIO. LA MATRIZ DEL TIEMPO	119

Mi agradecimiento especial a John Loudon, Editor Ejecutivo de Harper San Francisco, quien condujo las conversaciones sobre las cuales se basa este libro y luego editó el manuscrito resultante a lo largo de sus diversos estadios, y a Nancy Graeff, quien generosamente cedió su tiempo y habilidades para cumplir con un apretado esquema editorial.

Aquel que ha comprendido que el sol y las estrellas y las almas no deambulan en el vacío, hará que su corazón esté dispuesto para el momento en que el mundo entre en éxtasis.

Porque las cosas no están mudas:

la quietud está llena de exigencias, a la espera de que un alma respire el misterio que todas las cosas exhalan en su anhelo de comunión.

Desde el mundo llega el mandato de infundir en el aire una arrebatada canción en honor a Dios...

ABRAHAM JOSHUA HESCHEL

[La] Sintaxis del silencio:

Nuestra conciencia de Dios es una sintaxis del silencio en la que nuestras almas se mezclan con lo divino, en la que lo inefable que hay en nosotros comulga con lo inefable que alienta más allá de nosotros.

Es el resplandor crepuscular de los años, cuando el alma y el cielo están juntos en silencio; es el fruto de la certidumbre acumulada acerca de la pródiga, la nunca menguante presencia de lo divino.

Todo lo que debemos hacer es permitir que se produzca la revelación interior y escuchar la contenida certidumbre del alma de ser un paréntesis en la inmensa escritura del eterno discurso de Dios.

ABRAHAM JOSHUA HESCHEL

PREFACIO
DONDE MORAN LOS ÁNGELES

«No se sabe con precisión dónde moran los ángeles», escribió Voltaire en son de burla. Que carecieran de un domicilio preciso lo llevaba a preguntarse si, en realidad, existían. Actualmente, está ganando terreno una visión más esclarecida sobre los ángeles, gracias al propio período del Iluminismo encabezado por Voltaire. Nuestra época, felizmente liberada de tomar las metáforas al pie de la letra, ya no se preocupa por la envergadura de las alas de los ángeles, por su sexo o por cuántos de ellos pueden bailar en la cabeza de un alfiler. En cambio, nos centramos en el sentido de su nombre: ángel originariamente significaba *mensajero a caballo o heraldo*.

Hoy, en tanto que mensajeros, los ángeles gozan de buena salud y nos llevamos bien con ellos, sin saber con precisión dónde habitan. Lo que importa es que aparecen cuando menos los esperamos. Encontramos un ángel cada vez que un mensaje dador de vida toca el corazón humano. Podemos sentir la caricia de un ángel cuando la mano de un semejante nos toca o encontrar la mirada de un ángel cuando miramos los ojos de un perro o de un gato. Hasta hemos sabido que los ángeles saltan de atrás de los arbustos y gritan “¡Buuu!”, como niños que se esconden para asustarnos un poco y luego estrujarnos en un abrazo apretado. La única cosa que sabemos con seguridad sobre los ángeles es que son impredecibles, como cualquier otra cosa que está verdaderamente viva.

Los ángeles que inspiraron las presentes páginas se han llenado de amigos desde que este libro apareció por primera vez, tantos que hace falta una nueva edición.

Para mí fue motivo de gran alegría recibir mensajes de lectores que me agradecen por haberles presentado ángeles que nunca supieron que andaban por ahí. Me dicen que las horas de sus días y sus noches se han vuelto heraldos para ellos, cada una con un mensaje específico. Comparten el placer de aprender a armonizar los oídos de su corazón con los anfitriones celestiales que, en miríadas de lenguas, anuncian el mensaje benévolo de cada hora, cada uno de ellos inconfundiblemente diferente. Hasta me dicen que ahora oyen música, música angelical, donde solían oír el mero tictac del reloj.

Ahora hay un vínculo entre mis lectores y yo. Nos hemos hecho amigos a través de los amigos angélicos que compartimos. Uno se siente bien caminando en compañía de ellos. Ahora, junto con otras personas a quienes nunca he visto, me levanto cada mañana para encontrarme con una procesión de portadores de buenas nuevas; buenas incluso cuando son difíciles; buenas ya que son edificantes siempre que estoy a la altura de la situación; buenas porque son compartidas.

Cuando, en ese gran silencio nocturno anterior al amanecer, me encuentro con el hacedor de la música que solo el corazón puede oír, sé que no estoy solo. Cuando al elevar mis ojos a bendiciones todavía ocultas y unirme al que proclama la nueva luz, sé que muchos otros abren sus corazones conmigo, plenos de confianza y esperanza. Juntos nos preparamos para la acción creativa cuando oímos al gran tamborilero golpear el tambor ante la puerta de otro día de trabajo. Juntos danzamos en el Espíritu cuando el ángel de la tercera hora levanta el violín: después de todo, ¿a quién le gustaría bailar solo? El toque de la trompeta del alto mediodía no solo hace que mi pro-

pio corazón tiemble; sé que otros muchos corazones reverberan con este sonido. Juntos, estos corazones se aquietan en respuesta al ángel que amortigua el sonido del tamboril, a medida que el día declina y se levantan las sombras del ocaso. Nuestros corazones están unidos cuando miramos al ángel de la estrella vespertina, cuando cerramos los ojos en compañía del último ángel, bajo cuyos pesados párpados los sueños alcanzan su dulce sazón.

Todos estos encuentros con ángeles tienen lugar no ya en una reclusión propia del otro mundo sino en medio del zumbido de la actividad cotidiana, en su momento más atareado. Esto es lo mejor de todo. Esta es la buena nueva. No tenemos que salir del fluir de nuestra vida cotidiana; sus resacas y remolinos no tienen poder para hundirnos. Solo tenemos que mirar a través de las aguas agitadas hacia la quietud de su profundidad. Esto implica cierta práctica, pero se puede lograr. Podemos hacerlo en medio de la hora pico de tránsito o mientras esperamos en la cola de la caja del supermercado. En un ascensor o en el lavadero podemos tomarnos unos pocos segundos para reajustar nuestra mirada interior a una mayor hondura. Hasta podemos hacerlo frente a la pantalla de la computadora.

Un equipo de ángeles sin alas ha armado un sitio de Internet interactivo (www.gratefulness.org)¹ que nos permite encontrar a los ángeles de cada hora sagrada en Internet. Imágenes serenas. Mirarlos profundamente aclarará nuestra visión, pero tal vez deseemos seguir mirando. Entre tanto, podemos oír el himno latino correspondiente a la hora concreta en la que estamos meditando: canto monástico, música angelical. Puede que no sepamos con precisión en qué otro lugar moran los ángeles, pero una cosa es segura (y

1. Se puede encontrar material en español sobre el autor en www.viviragradecidos.org.

cómo podía haberlo sospechado Voltaire?); los ángeles moran incluso en el ciberespacio.

Ojalá que todos los que hojeen este libro —con o sin su sitio de Internet de apoyo— encuentren ángeles en todas partes y a toda hora. Ese es el deseo de mi corazón para este nuevo lanzamiento.

HERMANO DAVID STEINDL-RAST

**NOTA SOBRE EL
CANTO GREGORIANO**

El canto gregoriano es una vasta colección de música, formada por alrededor de tres mil cantos. Ya se trate de un salmo, un himno o una oración, cada canto consiste en una melodía llana, interpretada por un solista, por el coro, o por el cantor y el coro en forma alternada. No hay instrumentos que acompañen la música, que se canta en ritmo libre. La melodía sigue el fluir de las palabras.

El canto gregoriano se desarrolló en el curso de varios siglos y, según la opinión generalizada, deriva del canto judaico, ya que es posible rastrear sus formas más tempranas en Palestina y Siria. El papa Gregorio I, que estuvo al frente de la Iglesia Católica desde el año 590 hasta el 604, ordenó que se buscara una manera de recoger y preservar esta música sacra.

Los manuscritos más antiguos que contienen melodías de canto gregoriano datan del siglo X y su notación está realizada en signos especiales llamados neumas. Los neumas indicaban si la melodía era de tono ascendente o descendente y la manera en la que debía entonarse un canto determinado.

En la Alta Edad Media, el canto gregoriano, que estaba floreciendo en el Sacro Imperio Romano, asumió lo que se considera hoy su forma tradicional (aunque luego se introdujeron innovaciones musicales). En el siglo XIX, en medio de una gran polémica acerca de qué

debería ser realmente el canto gregoriano, los monjes benedictinos de la abadía de Solesmes, en Francia, se embarcaron en un esfuerzo que demandó un siglo con el fin devolver al canto su forma tradicional medieval. Trabajando con manuscritos originales hallados en toda Europa, establecieron la correcta interpretación de centenares de cantos.

Todos los días, en todo el mundo, los monjes entonan cantos durante las horas canónicas, el oficio público de alabanza y adoración (*officium* u *Opus Dei*) que tiene lugar diariamente a horas determinadas. Las horas canónicas —Vigilias (Maitines), Laudes, Prima, Tercia, Sexta, Nona, Vísperas y Completas— se dividen en tres oficios corales mayores: Vigilias, Laudes y Vísperas, y las llamadas «horas menores»: Tercia, Sexta, Nona y Completas. Ciertos monasterios combinan algunas de las horas —como Vísperas y Completas— en un solo oficio, mientras que en la actualidad muchos directamente omiten Prima.

Precisamente el canto de esta tradición centenaria es el que podemos escuchar ahora en el álbum *Canto Gregoriano* interpretado por los monjes benedictinos de Santo Domingo de Silos.

LAS ESTACIONES DEL DÍA

El éxtasis sosegado del canto gregoriano es un llamado a gente de todos los credos. ¿De dónde proviene esa fascinación atemporal? El canto habla hoy a nuestros corazones porque es un llamado universal a entrar en el *ahora*: a detenernos, escuchar y prestar atención a *este* momento. Le habla al monje que hay en cada uno de nosotros, a nuestra alma que anhela paz y una conexión con una fuente suprema de significado y valor.

Saturados de información pero, muchas veces, faltos de significado, nos sentimos en medio de un remolino incesante de obligaciones y exigencias, cosas que terminar, cosas que enmendar. Sin embargo, mientras corremos ansiosos de una actividad a la siguiente, percibimos que en la vida hay algo más que nuestras agendas mundanas.

Nuestra inquietud y nuestra carrera frenética se deben a nuestro distorsionado sentido del tiempo, que parece acabarse constantemente. La cultura occidental refuerza este concepto errado del tiempo como una mercancía limitada: siempre estamos sujetos a plazos de vida o muerte; siempre andamos cortos de tiempo; siempre se nos acaba el tiempo.

La melodía del canto, por su parte, evoca una relación diferente con el tiempo, una en la que el tiempo, si bien precioso, no es escaso. Conjura el arquetipo del estilo de vida monacal, donde el tiempo

fluye de manera armónica; el tiempo disponible está en relación con la tarea que tenemos entre manos. Los sonidos del canto, puros, serenos y a la vez expansivos, nos recuerdan que hay otra forma de vivir en este mundo lleno de ruido y distracciones; y esa forma de vivir no está tan lejos de nuestro alcance como se podría creer.

Al escuchar el álbum *Canto Gregoriano*, percibimos en la melodía no solo la fusión de voces de los monjes, sino también un eco casi inaudible, una dimensión adicional de profundidad. Lo que para muchos resulta tan atractivo del canto gregoriano es precisamente esta cualidad sagrada, trascendental, de las líneas melódicas entonadas en un oratorio con techos de gran altura. Y esta dimensión de profundidad es lo que se asemeja tanto a la dimensión del *ahora*. Porque el ahora no sucede en el tiempo cronológico sino que lo trasciende. Aquí el tiempo no se concibe como algo que se escapa, sino como algo que se eleva como el agua de una fuente, que se eleva hasta esa plenitud de tiempo que es el ahora. El canto nos convoca a una vida presente, centrada en el ahora.

El canto proclama una armonía; una integridad y un bienestar que nos instan a despertar de los agitados planes rutinarios y de la tensión; a despojarnos de ese ser acartonado que construimos públicamente, para desplegar nuestro verdadero ser. Es una invitación directa para que nuestras almas despierten del cinismo defensivo, para que elijan otro camino, para que dejen de parlotear y escuchen.

La interpretación monástica de la palabra «hora» se remonta a una palabra griega, *hora*, que es mucho más antigua que nuestra noción de un día dividido en veinticuatro segmentos. La noción original de hora dista bastante de una unidad de tiempo compuesta por sesenta minutos. No es una medida numérica; es una medida espiritual.

Nos acercamos a la comprensión del significado original de hora cuando reflexionamos sobre las estaciones del año. Ellas revelan el

sentido original, donde una estación es un estado de ánimo y una experiencia, no un período que comienza, por ejemplo, el veintiuno de diciembre y termina el veintiuno de marzo. En realidad, por lo general nos sorprende que el calendario señale el veintiuno de junio como el primer día de invierno, ya sea porque el invierno se viene haciendo sentir hace rato, o porque todavía no ha llegado. Es raro que cualquier estación comience realmente en la fecha asignada. Las estaciones son más bien experiencias cualitativas: percibimos una sutil diferencia en la calidad de la luz, la cantidad de horas de luz solar, la sensación del aire en la piel. Sabemos intuitivamente que algo está ocurriendo en la naturaleza.

Las horas son las estaciones del día y, originalmente, se las interpretaba en un sentido místico. Las generaciones de la raza humana muy anteriores a la nuestra, que no se regían por el reloj despertador, veían las horas como personificaciones, las tomaban como mensajeros de la eternidad en el curso natural del tiempo: crecimiento, florecimiento y fructificación. En el ritmo revelador de todo lo que crece y cambia sobre esta tierra, cada hora tenía una naturaleza y una presencia infinitamente más rica y más compleja que nuestra hora estéril atada al reloj. Mensajera de otra dimensión —como un ángel, por así decirlo—, cada hora se concebía como portadora de un significado propio.

Hoy, aun en nuestras ocupadas agendas ciudadanas, percibimos que el momento previo al alba, la salida del sol, la media mañana y el mediodía tienen cualidades que les son únicas. La media tarde, cuando las sombras se alargan, tiene un carácter diferente del momento en que anochece y encendemos las luces.

Por eso, una hora canónica es más una presencia que una medida. Las horas que convocan a los monjes a la oración y al canto son ángeles que encontramos en diferentes momentos del día. Se llaman horas canónicas porque en su origen la palabra «canon» designaba

una vara para medir y el día se mide por sus diferentes estados anímicos. Pero canon también puede entenderse como guía, como un espaldar sobre el que crecen las vides. De esa manera, también podemos pensar que las horas canónicas son como una estructura que sostiene el día monástico, en definitiva, la vida monástica.

Las horas son la estructura interna necesaria para vivir consciente y responsablemente todas las etapas del día. En el monasterio, la relación con el tiempo a través de las horas canónicas nos vuelve sensibles a los matices temporales. Y a medida que esa sensibilidad se hace más profunda, estamos más disponibles para el momento presente.

Entonar el canto de cada hora en actitud receptiva ayuda a los monjes a encontrar la escurridiza dimensión del ahora de nuestras vidas. El canto nos apresta a responder al llamado de cada hora, porque la vida real no ocurre en el tiempo que marca el reloj ni en el tiempo cronológico (del griego, *chronos*), sino en lo que los griegos llamaron *kairos*, el tiempo como oportunidad o encuentro. Desde el punto de vista monástico, el tiempo es una serie de oportunidades, de encuentros. Vivimos en el ahora al compenetrarnos con el llamado de cada momento, al escuchar y responder a lo que trae consigo cada hora, cada situación.

Las horas canónicas son las estaciones del día monástico también en otro sentido. Una misma raíz latina dio lugar a palabras como sembrar, simiente, tiempo de siembra y, en sentido figurado, tiempo oportuno. Por eso, las horas del día son las estaciones, los tiempos en los que sembramos algunas semillas en nuestro interior y también en el exterior, en el mundo. Las semillas que sembramos son las virtudes apropiadas para cada hora.

Cuando damos un paso fuera del tiempo que marca el reloj, en el que simplemente actuamos por reacción, ingresamos al tiempo estacional de las horas del día, respondiendo de forma consciente al

mensaje de una hora angélica en particular. Cada una de las horas monásticas plantea un desafío y exige una respuesta única. Y este juego de mensaje-respuesta tiene su expresión simbólica en la estructura antifonal del canto.

Llamada y respuesta son parte de la esencia misma de esta música. El canto no es una interpretación solista, sino una interpretación coral. Y toda la comunidad canta, no solo los cantores especializados. Lo que importa no es el cantor sino la canción, la sensibilidad que exige el canto y que trasciende el ego.

La regla de San Benito —la «espaldera» (regla, en griego, es *canon*), la estructura que ha servido de soporte a la vida monástica en Occidente durante 1500 años— recuerda a los monjes que, cuando cantan, lo están haciendo en presencia de coros de ángeles. Y cantan como los ángeles, de quienes se dice que se llaman unos a otros, se responden unos a otros en una alabanza eterna. Eso es también una expresión de la vida espiritual en su conjunto, la cual es esencialmente una vida de amor, de escucha y respuesta a Dios; de amor, escucha y respuesta de los unos a los otros. El amor no es una interpretación solista.

En el canto, que es una experiencia interior más que un fenómeno acústico, nos topamos con una realidad más real que aquella que experimentamos en nuestra ocupada vida cotidiana. ¿A qué se debe?

Una de las razones por las que nos sentimos tan ansiosos en nuestra vida cotidiana es que nos la pasamos rumiando el pasado o anticipándonos al futuro y por ese motivo no estamos presentes en el aquí y el ahora, que es donde reside nuestro verdadero ser. Cuando sentimos que no somos reales, somos como los «hombres huecos» de T. S. Eliot. El canto nos invita a salir del tiempo cronológico, donde nunca es posible ubicar el «ahora», y entrar en el ahora eterno, que no se halla verdaderamente *en* el tiempo.

Si concebimos el tiempo como una línea que va del futuro al pasado, el pasado devora continuamente el futuro sin dejar rastros. Mientras imaginemos el «ahora» como un lapso muy breve, nada evitará que cortemos ese lapso por la mitad y volvamos a cortarlo una y otra vez. Debido a que el tiempo cronológico siempre se puede subdividir en fracciones más pequeñas, no existe un «ahora» en el reloj; no es posible encontrar un «centro inmóvil» en el tiempo del reloj. Concebir el tiempo de esta manera no es solo un juego de palabras; es un experimento mental que podemos realizar con el fin de probarnos a nosotros mismos que, conociendo el significado del ahora, experimentaremos algo que trasciende el tiempo: la eternidad.

La eternidad no es un tiempo largo, muy largo. La eternidad es lo opuesto al tiempo: es el no tiempo. Como dice San Agustín, es «el ahora que no pasa jamás». No podemos alcanzar ese ahora avanzando en una secuencia meramente cronológica; sin embargo, está siempre a nuestro alcance en la misteriosa plenitud del tiempo.

Somos bienvenidos al misterio del tiempo de vez en cuando: en nuestros momentos más vivos, en nuestras experiencias más relevantes. De esos momentos, decimos: «El tiempo pareció detenerse» o «Tantas cosas juntas en un instante» o «Pasaron horas y para mí fue un segundo». Nuestro sentido del tiempo se altera siempre en esos momentos de experiencias intensas y profundas, y por eso sabemos lo que significa el ahora. Nos sentimos cómodos en ese ahora, en esa eternidad, porque es el único lugar donde realmente *somos*. No podemos *ser* en el futuro y no podemos *ser* en el pasado; solo podemos *ser* en el presente. Solo somos reales en tanto vivamos el presente aquí y ahora.

La aventura monástica no suele ser entendida correctamente; se la ve como un esfuerzo de los monjes por ser piadosos en extremo, más

santos que la gente común. Pero el fundamento de la vida monástica podría ser descripto de la manera más sucinta como un esfuerzo por vivir en el ahora. El monasterio es un lugar donde todo está dispuesto para que allí sea fácil estar en el ahora. Y una manera de lograrlo es seguir el ritmo natural de las horas del día.

En términos ideales, como monje siempre sabes lo que se supone que debes hacer en un momento determinado. Ni bien suenan las campanas para anunciar una actividad, dejas lo que estabas haciendo para dedicarte a esta nueva actividad con disposición y sensibilidad, porque esa hora es como un ángel que te llama, te desafía y exige tu respuesta en ese momento. Aunque en el monasterio esto resulte más fácil, la actitud subyacente es algo que la gente puede proponerse conseguir en cualquier ámbito de la vida. Y, en la medida en que lo consigan, serán más felices.

El poeta Rainer Maria Rilke viajó a Rusia a principios del siglo XX y quedó muy impresionado por la vida monástica que descubrió allí. Este joven de veinticinco años, quien al igual que mucha gente carecía de inclinación o vocación monástica, sin embargo se sintió profundamente conmovido por el arquetipo del monje. Escribió una serie de poemas que llamó *El libro de horas*, título que tomó del libro que usan los monjes para cantar las horas canónicas. El primer poema de esta colección se refiere a la hora que anuncian las campanadas del monasterio, la hora que se inclina y conmueve al poeta, llevándolo a exclamar: «Mis sentidos tiemblan». Nuestros sentidos pueden temblar cuando nos abrimos y permitimos que una hora, un tiempo que está maduro para nosotros, nos toque verdaderamente.

La campana nos despierta al ahora y nos desafía a hacer lo que es hora de hacer, porque cada momento es hora de hacer algo, aunque ese algo sea simplemente dormir. Un antiguo lema dice: «*Age quod agis*», «Haz lo que estás haciendo». En hacer realmente lo que uno

está haciendo hay libertad. La obediencia no es limitación, es escucha amorosa y disposición a responder. Esta respuesta amorosa al llamado de cierto momento nos libera de la rutina del tiempo del reloj y abre una puerta al ahora.

El canto nos enseña algo más acerca de vivir en el presente. Desde un punto de vista pragmático, el canto es una actividad inútil, no produce nada. Estamos tan obsesionados por lo útil que olvidamos lo significativo, lo que da alegría, profundidad y valor a nuestra vida. Escuchar música o entonar cantos es hacer algo que no tiene un fin práctico; es simplemente un acto de celebración y alabanza; es tan solo saborear la alegría y la belleza de la vida, la gloria de Dios. Escucharlo, incluso en medio de un día repleto de obligaciones, nos recuerda que debemos incorporar la otra dimensión a nuestra experiencia, la dimensión del significado, que hace que todo valga la pena.

Participar del canto puede generar una especie de éxtasis apacible. Éxtasis significa, literalmente, estar parado fuera de sí mismo. Cuando estamos cantando o escuchando este canto gregoriano, estamos ingresando en esa dimensión que está fuera del tiempo, estamos accediendo al ahora. Es paradójico que trascendamos la hora del reloj precisamente cuando nos detenemos en el instante; cuando, literalmente, nos paramos en el momento presente. El instante y el éxtasis van juntos: cuando en verdad estamos presentes aquí y ahora, en este instante, espontáneamente también estamos extáticos.

T. S. Eliot habla de «música tan profundamente oída que no se la oye en absoluto, sino que eres música mientras la música dura». Y en esa experiencia Eliot ve un aspecto de «el momento dentro y fuera del tiempo». Cuando aprendemos a combinar los dos y a vivir «dentro y fuera del tiempo», convertimos la polaridad entre el tiempo y el ahora, entre el instante y el éxtasis, en tensión creativa.

La participación en el canto nos inculca esa actitud interior de escuchar y responder, que luego podemos aplicar a cualquier actividad durante el curso del día. Sin embargo, aunque añoramos la totalidad y la armonía que genera el estar presentes por entero en nuestros momentos, también sentimos temor. Temblamos al experimentar el llamado esencial del momento, al enfrentarnos con la pura realidad. Estamos habituados a respirar el aire cotidiano de vivir negociando y arreglándonos como se pueda, y de pronto se nos plantea el desafío de respirar oxígeno puro y tenemos miedo de incinerarnos. Por eso Rilke dice: «Todo ángel es terrible». Y sin embargo, ¿qué podría ser más bello que un ángel? La belleza suprema no es bonita. Es la belleza de la tormenta eléctrica. Nos emociona y nos atemoriza. Rilke dice: «La belleza no es más que el principio de lo terrible, lo que apenas somos capaces de soportar, lo que tanto admiramos porque serenamente desdeña destruirnos».

Anhelamos un encuentro con el ángel; anhelamos un genuino encuentro con la realidad y, al mismo tiempo, lo tememos, como tememos la experiencia sobrecogedora de enamorarnos. Huimos y, a la vez, nos sentimos atraídos de manera irresistible.

T. S. Eliot observa: «La especie humana no soporta demasiada realidad». ¿Por qué tememos vivir en el ahora?

Tememos volvernos reales, como ocurre con los juguetes en *El conejo de felpa*. Todos quieren devenir reales —ese es el gran sueño de los juguetes—, pero tienen miedo. Entonces preguntan a uno de los juguetes más experimentados: «¿Duele volverse real?». Ese temor es igual al nuestro. ¿Duele enfrentar la realidad? El viejo juguete sabio responde: «Cuando eres real, no te importa que duela».

Opus Dei llaman los monjes al canto de las horas de su día monástico; *opus Dei*: la obra de Dios.

Si estamos enamorados, cantar loas a nuestro amor no es un es-

fuerzo. Tampoco el canto. El canto gregoriano es alabanza sincera. Si bien algunas veces puede ser un grito de angustia, una expresión de necesidad, siempre conserva los matices y las connotaciones de la alabanza. Alabar es dar respuesta a la gloria de Dios, a la luminosa encarnación de la presencia de Dios en cada cosa, en cada persona y en cada situación. Cuanto más afectuosos somos, más percibimos la luminosa proyección de su gloria. Cuanto más percibimos su gloria luminosa, más tendrá de alabanza nuestra respuesta espontánea. Para eso fueron hechos los seres humanos. Somos por naturaleza los que entonamos alabanzas. Ese es nuestro objetivo más elevado.

Con frecuencia se llama vida contemplativa a la vida monástica. La contemplación no solo tiene que ver con períodos de meditación concentrados. El significado literal de contemplar es unir continuamente según una cierta medida. ¿Pero qué unimos en la vida contemplativa? Unimos los dos reinos de los que hemos estado hablando en estas páginas: *chronos* y *kairos*. Cuando llevamos una vida contemplativa, continuamente medimos lo que estamos haciendo en el tiempo en relación con el ahora que no se extingue. Nos esforzamos continuamente por mantenernos en sintonía con el Espíritu creativo de Dios, la voluntad de Dios, el plan de Dios, y por dejar que forje la realidad «así en la Tierra como en Cielo».

Vivir contemplativamente es unir visión y acción. Por sí solas, la visión, la meditación, no son verdadera contemplación. Debemos poner la visión en acción. No solo los monjes, sino todos los seres humanos, estamos llamados a la contemplación en este sentido pleno. Si queremos llevar una vida sana, tenemos que incorporar momentos de visión en nuestra vida diaria y luego, dejar que nuestra visión determine la forma de nuestra acción. Escuchar canto gregoriano puede ser un momento para abrir los ojos del alma a la visión que requiere ser traducida en acción.

La espiritualidad cristiana tradicional habla de observar todo *sub specie aeternitatis*, o sea, observar las cosas desde el punto de vista de la eternidad. En la vida corriente, nos sentimos tentados de medir las cosas de manera subjetiva, en términos de éxito mundano, logro de objetivos, o satisfacción de las expectativas de otros. Pero nuestras vidas adquieren profundidad y sentido solo cuando las observamos desde un punto panorámico más alto, cuando medimos nuestros intereses temporales en relación con el ahora eterno. Ese ahora reverbera en el canto.

Sabemos que lograr nuestros objetivos solo en el plano pragmático, material, temporal (y por lo tanto, ¡temporario!) no es lo que nos hace felices de verdad. Lo que nos llena de alegría profunda y duradera es encontrarnos a gusto donde realmente estamos, totalmente vivos y presentes en el ahora. ¿Pero quién puede permanecer mucho tiempo en ese reino bendito? Creemos que los grandes maestros de la vida espiritual, los grandes ascetas, son capaces de hacerlo. Tal vez.

Una vieja historia que se remonta a los inicios de la vida monástica cristiana lo expresa muy bien: un joven monje visita a un monje anciano muy respetado que vive en Egipto en medio del desierto y le dice que no logra conservar su paz interior. El joven quiere encontrar una receta que le permita hacerlo. Para su sorpresa, el anciano responde: «Hace setenta años que llevo puesto este hábito y no he hallado paz ni un solo día».

Si hasta un monje avezado encuentra que la paz del momento está bajo un bombardeo constante, ¿qué nos queda a nosotros? Lo que cuenta no es que poseamos esa paz como un bien inamovible, sino más bien que nunca dejemos de esforzarnos por conseguirla. La perfección no es logro; la perfección reside en el esfuerzo incansable.

El canto gregoriano parece perfecto, aunque lo interpreten cantores aficionados. Que cualquiera pueda aprender a integrar el coro es parte del don de la música.

El canto es arte popular: la imperfección es parte de su perfección. Admite todo tipo de voces y destrezas vocales; quienquiera que se encuentre en el monasterio e ingrese en su espíritu comunitario puede entonar el canto. En consecuencia, las imperfecciones son inevitables, como ocurre en la vida. Y esa es precisamente la cuestión: cuando personas comunes, con sus defectos, se entregan al canto, se genera una belleza trascendente y extraordinaria.

El canto es parte integral de todas las tradiciones religiosas: budista, judaica, hinduista, islámica, entre otras. Esto se debe a que, en un cierto punto culminante de la experiencia religiosa, el corazón solo quiere cantar, estalla en canto. Paradójicamente, podríamos decir que cuando el silencio encuentra su plenitud, se hace palabra. Como señala el Libro de la Sabiduría: «Un silencio sereno lo envolvía todo y, al mediar la noche su carrera —cuando la noche había alcanzado su oscuridad más profunda—, tu palabra todopoderosa se abalanzó, como palabra inexorable»: el silencio rompió en canto.

Este libro es un viaje a través de las horas del día monástico. Para oír la música del silencio y escuchar su mensaje, debemos salir del tiempo que marcan nuestros relojes y entrar en la corriente del tiempo monástico que se traduce en las horas del día. Debemos renunciar a nuestro gesto inconsciente de *reacción* y realizar el gesto interior consciente de *respuesta* a lo que cada momento nos presenta. Con esta actitud interior, conoceremos al ángel de cada hora y podremos aceptar las semillas que el ángel nos llama a sembrar, la virtud que la hora nos llama a cultivar en nuestra vida.

VIGILIAS
LA GUARDIA NOCTURNA



Vigilias es el seno del silencio, la hora más larga.

Caminar hacia el oratorio bajo el cielo estrellado que precede al amanecer es una experiencia maravillosa y un inicio apropiado del día monástico, cuando los monjes se reúnen para Vigilias.

Entran en el corazón del monasterio, el oratorio, mientras aún está oscuro. El oratorio es un lugar dedicado a un solo propósito: la oración. A esta hora, la única luz suele ser la del atril del cantor. El coro se sienta extasiado en la oscuridad. Todos los detalles están ocultos.

De este seno de oscuridad y silencio surge el canto.

Vigilias —también conocida como Maitines— es la hora canónica de la guardia nocturna, el momento para aprender a confiar en la oscuridad. Al elevar la mirada hacia el cielo de la noche, recordamos el inmenso misterio en el que estamos inmersos.

El significado etimológico de la palabra «misterio» es cerrar los ojos y los oídos. El misterio es silencio, oscuridad. Rilke, en *El libro de horas*, habla de volcarse hacia adentro, observar lo profundo del sí mismo, y nos cuenta lo que descubre: «Es oscuro mi Dios». Ve a miles de teólogos sumergiéndose en la noche del nombre de Dios.

El poeta ora: «A ti, oscuridad de la que vengo, le temo más que a la llama que traza los límites del mundo». La llama brillante ilumina

las cosas a su alrededor, pero fuera de este círculo arbitrario de luz se encuentra la profunda oscuridad, que no tiene límites. Esa oscuridad es símbolo e imagen del misterio divino, la nada —la ausencia absoluta de las cosas— del reino divino. La realidad cotidiana, el mundo de las cosas que aprendemos a controlar, es intrínsecamente finito, circunscripto, iluminado y delimitado.

Pero la oscuridad todo lo contiene, todo lo abarca, incluso a ti y a mí. «Y tal vez una gran fuerza cerca de mí se agite», dice el poeta, para expresar luego su más profunda convicción: «Creo en la noche».

Vigilias es una invitación a aprender a «creer en la noche», a confiar en la oscuridad a pesar del inmenso temor que suscita. Debemos aprender a enfrentar el misterio con ese coraje que se abre a la vida. Entonces descubrimos, como bien lo expresa el Evangelio de San Juan en su prólogo, que «la luz brilla en la oscuridad». Esto no significa que la luz brille hacia el interior de la oscuridad, como una linterna que ilumina una tienda a oscuras. No, la buena nueva que proclama el Evangelio de San Juan es que la luz brilla en el centro mismo de la oscuridad. Una gran revolución: es la oscuridad misma la que brilla.

Por eso el Salmista canta: «Le diré a la oscuridad: “sé mi luz”». Reconocer a la misma oscuridad como luz puede ser un gran consuelo. Cuando nos hallamos en la oscuridad interior, clamamos con el profeta: «¿Cuánto queda de la noche, Centinela?». ¿Cuándo terminará?

El desafío consiste en mirar tan hondo como sea posible, para descubrir que esa oscuridad es todo lo que necesitamos y encontrar en ella lo que estamos buscando. Si escuchamos el canto con extrema atención, oiremos una oscuridad vuelta sonido, una oscuridad que brilla.

El viento de la noche es la voz natural de Vigilias. El viento es un símbolo del espíritu, que proviene de la misma palabra que respiración o respirar. El Espíritu Santo es ese aliento de vida que sopla en la

oscuridad. El canto es el espíritu que se torna audible. Es un símbolo del viento que sopla en la mente y no podemos descifrar «de dónde proviene ni adónde va». Es sorpresa total, creatividad total.

Para poder cantar, los monjes aprenden a respirar correctamente; aprendiendo a respirar, aprendemos a centrarnos y a estar más presentes donde estamos. En uno de sus poemas, Robert Frost habla insólitamente del viento que no sabía cómo soplar hasta que nosotros, los seres humanos, lo incorporamos y le dimos voz. El canto, como la poesía, es el viento que el viento estaba destinado a ser: «La meta era el canto».

Todos luchamos contra períodos de oscuridad, como Jacob lucha en la noche con la Divina Presencia bajo la forma de un ángel oscuro, bello y terrorífico a la vez. Al final de la noche, el ángel dice: «Déjame ir». Pero Jacob responde: «No te dejaré ir si no me bendices». Al rayar el alba, el ángel lo bendice, pero también lo hiere tocándole el muslo. Desde ese día, Jacob cojeará. Hay una misteriosa lastimadura que de alguna manera acompaña a la gran bendición.

Cuando realmente nos enfrentamos con la noche en toda su belleza y terror, no tenemos ninguna certeza de salir indemnes. Si resultas herido, justamente esa podría ser la señal de la bendición que has recibido allí.

Vigilias también es un símbolo del despertar que debemos cumplir en medio de nuestra vida. La clase de mundo en el que vivimos es realmente un mundo sumido en la oscuridad. Esta guardia nocturna a la espera de la luz, este desvelo, es un recordatorio imperativo para que, a lo largo del día, despertemos del mundo dormido a otra realidad. Un ensueño, un comentario casual oído al pasar, un pensamiento efímero que nos cruza la mente mientras esperamos en el supermercado frente a la caja rápida, pueden ser el mensaje de un

ángel que pasa raudo como una estrella fugaz en el cielo nocturno. Hora de despertar.

El ángel de Vigilias viste de escarlata oscuro y sostiene el cuerno como si estuviera a punto de tocar, pero no lo hace todavía. Con un extraño ademán de la mano izquierda indica: «Espera, aún no es el momento». Tiene la mirada vuelta hacia arriba. Espera en ese silencio reverente del cual debe provenir todo sonido verdadero. Este ángel personifica la actitud de escucha expectante que debe preceder a la palabra o al canto genuinos.

Vigilias nos convoca a la escucha amorosa. Como hay tanta inquietud y ruido en nosotros, se nos hace difícil alimentar una actitud de escucha. Por eso, el mero hecho de escuchar el canto nos inicia en el cultivo de esta actitud. Es un estado de alerta que parte de nuestro sentido del oído, pero que conduce mucho más lejos y más hondo. Se alienta a los monjes a escuchar con el corazón para poder finalmente percibir «aquello que el ojo aun no ha visto, ni el oído captado».

Levantarse mucho antes del amanecer para Vigilias permite a los monjes agregar toda una dimensión adicional a su día. No son pocos los hombres y mujeres ajenos a la vida monástica que han descubierto que también ellos pueden incorporar el espíritu de Vigilias en su vida, reservando un tiempo y un espacio exclusivos para la búsqueda espiritual: meditar, orar, permanecer en silencio, escuchar música, lo que más les plazca.

Si añadimos unos instantes al comienzo de nuestro día, aun cuando eso signifique levantarnos quince minutos antes, ese momento de contemplación por la mañana temprano puede enriquecer toda la jornada. No te preocupes, no estás perdiendo el tiempo. No pienses que le estás robando tiempo a algo que debes hacer. Sin

la dimensión contemplativa, el día entero puede esfumarse en una carrera enloquecida, pero esos pocos minutos le darán significado y gozo. Y si puedes reservar, a modo de santuario, al menos un rincón de tu casa, aunque sea muy pequeño, ese espacio te hará regresar fácilmente cada día al estado contemplativo.

Somos tan expertos en eficiencia que creemos que no hay lugar para lo superfluo; todo lo adicional debería suprimirse. Y, sin embargo, es lo superfluo, el desborde en el sentido estricto de la palabra, lo que enciende la chispa en nuestra vida y la glorifica.

El aflujo —o afluencia— es exactamente lo opuesto. La palabra aflujo sugiere que todo lo que se vierte en algo nunca sale de allí. Nuestra sociedad «afluente» conserva su aflujo ampliando los recipientes justo antes de que desborden, como una fuente cuyos hermosos velos de agua se derraman. La economía de la afluencia exige que ahora demos por sentadas las cosas que fueron especiales para nosotros el año pasado; así, el recipiente se agranda y nos vemos privados del gozo del desborde, de la gratitud. Pero si achicamos el recipiente cada vez más, reduciendo nuestras necesidades, el desborde se produce antes y, con él, llega la alegría de la gratitud. Es el desborde lo que reluce al sol.

Cuanto menos tengas, más valorarás lo que tienes. Al despojarte de lo externo, comienzas a comprender cuánto te ha favorecido la vida con sus dones. Ese es al menos uno de los sentidos en que los pobres han sido bendecidos.

Nada es más necesario en nuestra vida que lo superfluo, porque solo con el desborde hay alegría. Por lo tanto, nada es más imperioso que la frugalidad. Cuando tus necesidades son limitadas, tu recipiente se llena con más facilidad y puedes regocijarte por el desborde.

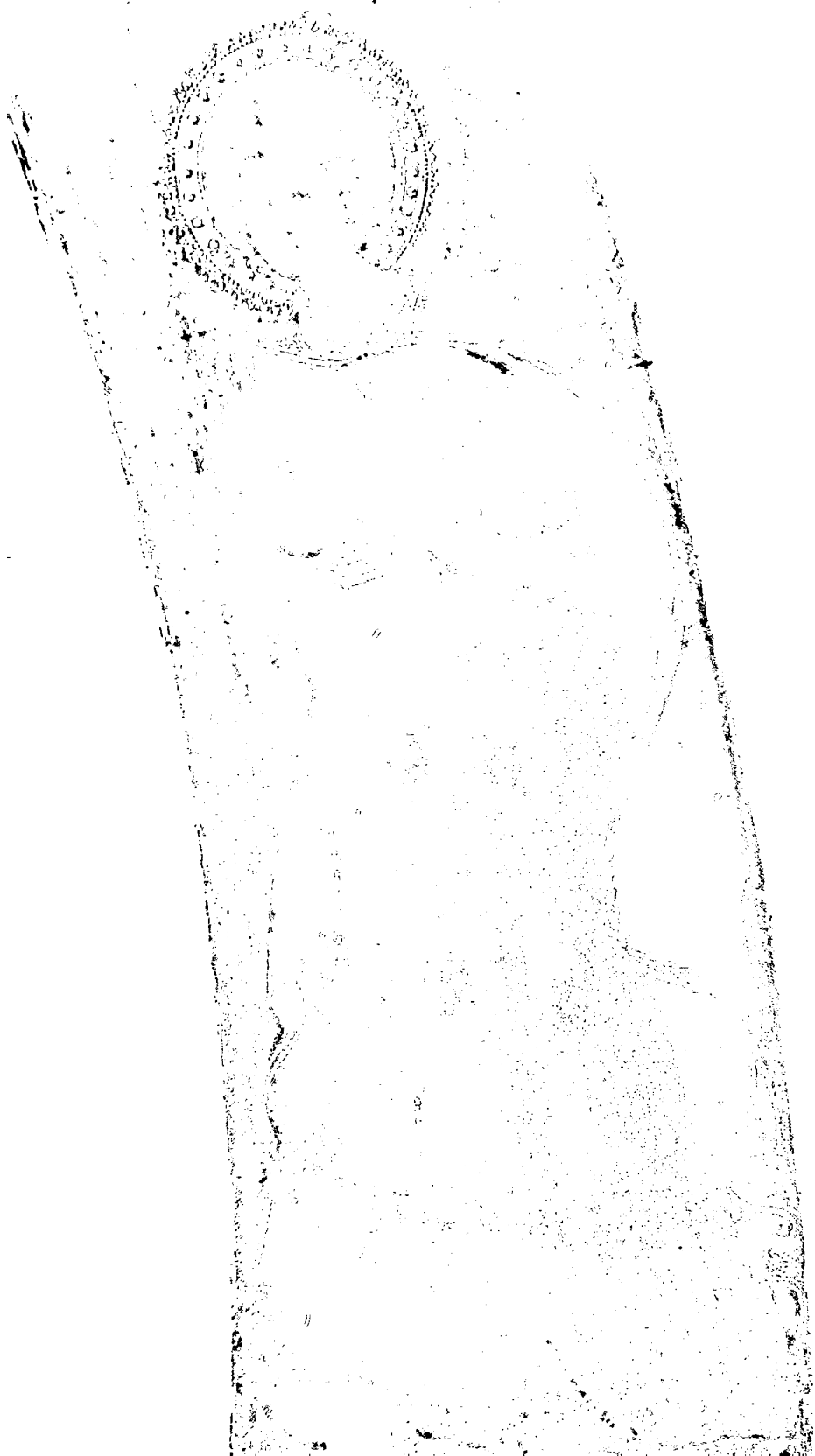
Los monjes experimentan el desborde más temprano; los pobres lo experimentan antes que los ricos, porque el recipiente es más pe-

queño. En el caso de los monjes, que por tradición tienen unas pocas y sencillas pertenencias, se vuelve artificialmente más pequeño y, por eso, la alegría del desborde llega antes. Si tu alimento es, por lo general, solo una sopa y, de pronto, tienes unas papas como segundo plato, lo consideras un regalo maravilloso, una bendición, y te emocionas.

Si te levantas quince minutos más temprano, tienes ese momento adicional que no hace falta dedicar a un fin práctico. Lo útil encaja en tu rutina cotidiana. Puedes disfrutar de ese tiempo adicional, saborearlo de la manera que desees. Muchos tocan un instrumento por la mañana. No son pocos los que, en la actualidad, escuchan canto gregoriano, la música que cantan los monjes a esta hora, una música donde el gran silencio del misterio se vuelve sonido. Si te haces tiempo para esto, la naturaleza de tu día podría cambiar por completo.

Vigilias es, en consecuencia, la hora que nos invita a hacernos un tiempo dentro de las exigencias prácticas del día y a conectarnos con el misterio oscuro, pero lleno de gracia, en el que estamos inmersos. Una vez que la brillante luz del día se hace presente y comienza el trajín cotidiano, es fácil olvidar la dimensión sagrada y atemporal de nuestra vida. El ángel de Vigilias nos desafía a que llevemos por el resto del día el misterio de una oscuridad que trae luz; a que lo llevemos maravillados y gozosos, como una melodía que no podemos olvidar.

LAUDES
LA LLEGADA DE LA LUZ



La hora monástica de Laudes nos lleva de la oscuridad a la luz. En Laudes, al amanecer, recibimos el nuevo día como un regalo. Vigilias fue testigo de nuestra celebración de la oscuridad y el encuentro con el oscuro infinito de la noche; ahora celebramos la luz.

En *El libro de horas*, Rilke tiene un bello poema que se podría haber escrito especialmente para Laudes. Es casi un pequeño mito de la creación. El poeta oye a Dios hablando a cada uno de nosotros antes de nuestro nacimiento, antes de que estemos completamente hechos, en el seno de la oscuridad. Entonces, Dios sale con nosotros de la noche. «Lanzado por tus sentidos —Dios ordena—, ve hasta el borde mismo de tu deseo y sea tu cuerpo mi ropa». La manera en la que enfrentamos el misterio de la oscuridad y el silencio del que provenimos es la manera en la que Dios encuentra expresión en el mundo. Cada uno de nosotros está destinado a expresar el misterio divino de manera única.

Luego, mientras nos guía hacia la luz, Dios dice: «Deja que todo te ocurra, la belleza y el terror. Ningún sentimiento es el último. No dejes que te separen de mí». Y en el momento de la partida, Dios dice: «Cerca está la tierra que se llama vida. La reconocerás por su gravedad. Dame la mano». Esta nueva tierra a la que somos enviados es el don de Dios: el gran don, el don de la vida misma, el don de ser.

El ángel de Laudes lleva una túnica más brillante que el ángel custodio de Vigilias. El vestido exterior es todavía oscuro, pero de él emana el color rosado del alba y el oro de los primeros rayos del sol. Este ángel mira hacia arriba atentamente, listo para tañer los címbalos, pero no los hace sonar todavía. El ángel está alerta, buscando la señal para tocar los címbalos: el amanecer, la irrupción de la luz plena.

El don que habita cada don es siempre la oportunidad. La mayor parte del tiempo es una oportunidad para regocijarse y deleitarse en el instante. No prestamos atención a las muchas ocasiones que tenemos cada día simplemente de disfrutar: el sol brillando entre los árboles, el rocío centelleando sobre una flor que acaba de abrirse, la sonrisa de un bebé, el abrazo de un amigo. Podemos ir como sonámbulos por la vida hasta que ocurre algo de lo que no podemos disfrutar; solo entonces despertamos bruscamente. Si aprendiéramos a valernos de esas incontables oportunidades de regocijo, a habitar el don de estar vivos, cuando llegara el momento de hacer algo difícil, también veríamos en él una oportunidad y la aprovecharíamos agradecidos.

La vida nos es dada; cada momento nos es dado. De allí que la única respuesta apropiada sea la gratitud. Cuando despertamos al hecho de que todo es un don, es simplemente natural estar agradecido y considerar todo lo que ocurre como una oportunidad de responder a la Vida que Dios nos ha dado. Parece especialmente oportuno evocar tal conciencia al comienzo del día, y eso es precisamente lo que el canto de esa hora nos invita a hacer.

Su música se eleva; es un canto de alegría y un canto de gratitud. Ese sentimiento celebratorio de gratitud y deleite, aunque se vuelve más mesurado y contenido, continúa impregnando el canto durante el resto del día. Sin importar qué parte del canto estemos escuchan-

do, podremos oír esta profunda alegría resonar en él, porque la alegría es apropiada aun en medio del sufrimiento, aun en medio del dolor.

La alegría es esa clase de felicidad que no depende de lo que ocurra. Normalmente, nos ponemos radiantes cuando ocurre algo bueno y nos sentimos infelices cuando ocurre algo que no consideramos bueno. Somos muy exigentes. Pero la alegría es nuestra respuesta incondicional a toda oportunidad que se nos dé en cualquier momento. No depende de los acontecimientos.

Si cultivamos esta alegría agradecida, que encuentra su voz en el canto, podemos ser felices sin importar lo que ocurra. A veces no lo logramos comprenderlo. Creemos que la gente es agradecida porque es feliz. ¿Pero es realmente así? Mira de cerca y verás que la gente es feliz porque es agradecida. Cuando agradecemos todo lo que nos es dado, sin importar cuán difícil, cuán inesperado sea, la gratitud misma nos hace felices. Los santos nos lo enseñan: están llenos de humilde agradecimiento por todo lo que la vida les trae. Por supuesto, esta actitud suele ser difícil de adoptar cuando de pronto nos encontramos frente a una situación complicada, incluso trágica. Pero si comenzamos por cosas sencillas, el hábito de la gratitud se irá convirtiendo en parte de nuestra naturaleza. ¿Tenemos ojos para abrirlos a la luz de la mañana? ¿Tenemos oídos para escuchar los sonidos y pies para caminar y pulmones para respirar? ¡Qué dones! ¿No deberíamos estar agradecidos y regocijarnos por eso?

Laudes, entonces, nos sitúa en actitud de recibir el día como un don, de recibir todo en nuestra vida como un don, haciéndonos ver que la gratitud es la respuesta apropiada a este mundo que se nos da.

Siempre asocio Laudes con las altas ventanas del oratorio. Cuando se inicia el canto de Laudes en una mañana de invierno, las venta-

nas todavía están completamente oscuras. Pero a medida que surge la luz del amanecer, los cristales comienzan a mostrar sus colores, y sus imágenes y diseños se proyectan hacia el interior. A la hora en la que la noche se vuelve día, esas ventanas del monasterio son para mí una imagen vibrante de lo que ocurre cuando abrimos los ojos con gratitud a todo lo que se nos cruza en el camino: vemos la luz divina brillar a través de todo lo que es.

Alguien podría decir: «Sí, de acuerdo, pero ¿cómo puedo sentirme agradecido por las masacres en Ruanda? ¿Cómo puedo sentirme agradecido por el terrorismo en Medio Oriente?» O, incluso, un ejemplo más cercano: ¿Cómo estar agradecidos por la miseria que vemos en nuestras calles? ¿Y por la devastación del medio ambiente? ¿Y por la tortura de animales en laboratorios y criaderos industriales? No podemos alegrarnos ante esas cosas por sí mismas y en sí mismas, pero podemos estar agradecidos por la oportunidad que tenemos de hacer algo al respecto. Esta respuesta plena al don del momento presente es una actitud interior inmensamente creativa. Nos insta a descubrir qué podemos hacer, aun cuando se trate de un pequeño aporte. Al menos podemos preguntar qué se puede hacer. Aprovechemos esa oportunidad. Si una cantidad suficiente de personas pregunta: «¿Qué podemos hacer?», finalmente encontraremos soluciones para nuestros problemas más acuciantes.

El amanecer puede ser un recordatorio del don del día, porque llega sin invitación. No lo generamos nosotros. La luz es dada. El mundo renace cada mañana, y se nos da todo un tiempo nuevo de oportunidades. Aunque las dificultades sean las mismas que ayer, podemos lidiar con ellas de manera nueva. Esta visión fresca es lo que los monjes budistas llaman «mente de principiante».

La oportunidad de adoptar esta actitud no se limita a los monjes, sino que está abierta a todos. Como dice Rilke, una vez más en *El libro*

de horas, «Nada estaba terminado hasta que allí posé la mirada». Lo que yo veo, nadie lo ha visto antes, no con mi visión única, no desde mi punto de vista único. Soy el creador de cada nuevo día. Con esta nueva luz, se me concede la oportunidad de ver, de apreciar, de responder como persona única que soy.

¡Qué don, cada mañana, el de salir al encuentro de una manifestación de la naturaleza! Tal vez jamás hayamos prestado verdadera atención al cielo matutino, a los árboles que se mecen en el viento, a los pájaros que cantan, a las flores que se abren. La naturaleza simplemente está allí; no tiene un valor utilitario inmediato; es un puro don de belleza, de vida. Como dice Gerard Manley Hopkins: «Vive la frescura más querida en lo profundo de las cosas». Y la frescura primordial se renueva cada mañana.

Denise Levertov captura la sorpresa gozosa ante esta frescura en un poema que parece estar escrito especialmente para quienes viajan a diario a su trabajo. Comienza por toda la dificultad, tensión y negatividad que viven a la mañana estos viajeros cotidianos. Luego, como por casualidad, la mirada vislumbra la belleza. Si nos permitimos demorarnos en esa visión, inmediatamente después de leer el quinto verso, este poema lanzado hacia lo alto elevará nuestro corazón como podrían hacerlo las alas musicales del canto.

*El terror de cada día
casi una forma del hastío —locos
al volante y
no sirve pisar el freno
o el acelerador—
y cada día una,
a veces dos, campanillas,
perfectas, azules, azules moteadas*

*a veces de magenta, cada una
iluminada desde adentro por
la primera luz del sol.*

Lo opuesto de la gratitud es simplemente dar todo por sentado. Mientras vayamos por la vida dando las cosas por sentadas, nunca veremos la luz; la realidad permanece opaca, como las ventanas del monasterio antes de que el sol las transforme en muros de luz. Pero en la medida en que permitimos que la sorpresa fluya en nuestras vidas, toda nuestra vida se torna traslúcida. La sorpresa no alcanza a ser gratitud, pero con un poquito de buena voluntad devendrá naturalmente gratitud.

La hijita de un amigo le dijo a su padre una mañana: «Papi, ¿no es increíble que yo exista?». Los chicos saben intuitivamente hasta qué punto es sorprendente y precioso que exista la más mínima cosa. Y nuestro niño interior nunca muere. Podemos encerrarlo, olvidarlo, descuidarlo al extremo, pero siempre estará vivo mientras vivamos. Una de nuestras tareas más importantes es liberar a este niño nuevamente, animarlo a hacer esas preguntas profundas que suelen hacer los chicos. Entonces, miraremos todo con ojos maravillados y todo lo recibiremos con el corazón abierto.

Este despertar del niño interior no es una cuestión de sentimentalismo ingenuo; se encuentra en el corazón mismo de la aventura monástica y de toda forma de espiritualidad. El verdadero objetivo es lo que el filósofo Paul Ricoeur denomina «segunda inocencia»: combinar el fresco entusiasmo del candor infantil con la sabiduría que nos da la experiencia.

Si la luz matutina señala el don de la existencia, el misterio de este don trasciende cualquier respuesta que podamos dar. Y esa transcendencia, esa sobreabundancia, es un ingrediente esencial de la gra-

tuidad divina, que cada día suscita una respuesta fresca e incondicional e inspira esa alabanza espontánea que es el canto.

El canto apela al niño que llevamos dentro porque expresa la alegría de estar vivos. La alabanza a Dios que impregna hasta las melodías lúgubres del canto es una expresión de ese gozo. La alegría es algo que podemos cultivar: una vez que comenzamos a percibir ese gozo agradecido en el canto, una vez que su belleza captura nuestros corazones, es fácil y natural comenzar a practicar la gratitud.

La gente asocia la vida monástica y los monjes con el ascetismo, y eso es correcto. Pero muchas veces piensan que el ascetismo significa una negación de los sentidos, y allí se equivocan. Hemos aprendido de tradiciones como el Zen que el ascetismo significa disciplinar los sentidos para poder desarrollar la capacidad de experimentar cada dimensión de la existencia con una sensibilidad aumentada. La vida monástica en su más alta expresión ha puesto énfasis en esto siempre y en todas las tradiciones. Para el paladar realmente alerta, un sorbo de agua de manantial está colmado de sabor.

Bien entendido, el ascetismo significa entrenamiento. La palabra proviene del término griego *askesis*, el entrenamiento de los atletas. Cuando buscamos calidad en nuestra vida, estudiamos, desarrollamos técnicas, refinamos nuestro lenguaje, nuestros movimientos y nuestra dieta. Lo mismo ocurre con la espiritualidad.

Si, por ejemplo, quieres mejorar tu dieta, tal vez debas privarte de cosas que consideras apetecibles y te producen placer. Pero si en verdad te preocupa tu salud y te esfuerzas por mejorar tu dieta cocinando y comiendo lo que es bueno para ti y, además, tiene rico sabor, pronto descubrirás que no te has privado de nada que realmente necesites. Lo mismo ocurre con el ascetismo. El deportista aguerrido, el *gourmet* saludable, el músico virtuoso, el jardinero experimentado —cualquiera que pule la pasión por alguna forma de excelencia y la

convierte en un arte disciplinado— sacrifica de buen grado algunas cosas para lograr, a través de la disciplina, un refinamiento que genera una vitalidad y una alegría inmensas.

En todo nuestro quehacer mundano, hay un adormecimiento de los sentidos. Nuestros sentidos y nuestra atención están tan sobrecargados que pierden fácilmente su agudeza. Nuestros tímpanos sufren con frecuencia tal bombardeo, nuestras papilas gustativas están tan saturadas, nuestra dieta es tan variada y sobreabundante, que realmente no podemos oír bien, ni saborear lo que comemos.

El canto, con sus magras líneas de deslumbrante simplicidad, con su belleza trascendente, exige toda nuestra atención. Surgido del silencio profundo, el canto aquieta la mente a medida que lo dejamos penetrar tanto en nuestro corazón como en nuestros oídos. Es una especie de música que no embota el oído sino que lo agudiza. Y su belleza «ascética», su presentación austera pero apasionada, transmite el don de la vida marcada por la disciplina.

Así como el canto jubiloso de Laudes alaba a Dios por el mundo que renace cada mañana, un mundo de alegría y asombro, de refinamiento y celebración, también posee otra faceta que no debemos olvidar: el canto del gallo anuncia la hora del juicio. En los himnos de Laudes, al gallo se lo denomina el mensajero de la luz. Pero también nos trae a la memoria la traición de Pedro, que niega a Jesús tres veces antes del canto del gallo.

Lo que ha ocurrido en la parte oscura, oculta, de nuestras vidas, debe sacarse a la luz. Se trata de una clase de juicio verdaderamente positivo; no es una condena, sino un enfrentar la realidad en el momento en que nos sentimos animados por la emoción y la promesa de un nuevo día. El sol juzga las obras de la oscuridad; las trae a la luz. Pero esta es la luz de la infinita misericordia de Dios. El sonido

mismo del canto del gallo expresa esta amalgama especial de alegría y tristeza, seriedad y entusiasmo. El canto del gallo es un sollozo, pero un sollozo triunfante.

El llanto puede ser una victoria sobre la ira; la fusión del hielo que nos paraliza. La unión de lágrimas y gozo confiere al canto un sabor único.

Cuando recibimos el nuevo día como un don, un sentimiento de gratitud nos acompaña durante las horas que vendrán. El día se nos presenta como algo para donar a los demás hora tras hora. Si al comienzo del día, por ejemplo, en vez de preguntarnos «¿cómo puedo aprovechar mejor este día?», nos preguntáramos «¿a quién puedo hacer un poco más feliz?», nosotros mismos acabaríamos siendo más felices. Quien reconoce un don en el sol del amanecer tiene más probabilidades de ser como un pequeño sol que ilumina a los demás. Podemos sonreír. Podemos reconfortar a otros. Podemos alegrarles el día.

Casi en cualquier situación, tenemos la capacidad de elegir: ser tacaños o ser generosos. Me ha ocurrido muchas veces, con respecto a las propinas, que nunca lamenté haber dejado un poquito de más, aunque el servicio no fuera excelente. Tal vez no lo era porque el pobre camarero, o camarera, necesitaba un estímulo. Siempre disfruté de pensar que una propina puede iluminarle el día a alguien, incluso transformarlo completamente.

La generosidad puede ser sanamente contagiosa. La persona que recibe algo también recibe el mensaje de que no se trata solo de un intercambio práctico *quid pro quo* («evalúe exactamente tu servicio y esta es la compensación que te corresponde»). Ser generoso crea una atmósfera más sagrada, la sensación de que el mundo nos bendice de maneras inesperadas, muchas veces de formas que sin duda no merecemos. Y eso, por supuesto, es cierto en lo relativo a nuestra vida.

También podemos ser generosos con nuestra compasión. He descubierto que con solo tocar levemente a una persona en un gesto cariñoso, le estamos transmitiendo un poderoso mensaje de bondad. Nuestro mundo es tan alienante, estamos a tal punto fuera de contacto con el otro, que todo lo que hagamos para comunicar de manera concreta que el otro de verdad nos importa ayuda; crea un sentido de pertenencia, un sentimiento de que somos hermanos y hermanas en este, nuestro hogar, que es el mundo entero.

Con frecuencia, las palabras de Jesús: «Vosotros sois la luz del mundo» se interpretan en un sentido demasiado restringido. Implican mucho más que discurrir sobre doctrina, más allá de que el mensaje sea muy revelador. Para mí, el significado es: «Escuchad: este es un mundo oscuro. Si brilláis, lo iluminaréis un poco. Podéis hacer que este mundo sea un poco más luminoso. ¡Brillad!».

La experiencia monástica de recibir al sol con gratitud está al alcance de todos. Observar cómo la inmensa oscuridad del cielo nocturno se va disipando y el sol estalla sobre el horizonte puede ser una experiencia sorprendente, milagrosa. Pero para la mayoría de nosotros, se trata de algo poco frecuente. A menos que estemos de campamento, o asistamos a un servicio matutino de Pascua, o hayamos madrugado para tomar el primer vuelo del día, solemos privarnos de este milagro cotidiano. ¿Por qué perdernos esa oportunidad?

Aun en el entorno más artificial, hay muchas maneras de conectarse con los ritmos naturales del día. Para los monjes, obviamente, no es algo difícil. En un monasterio, todos se levantan temprano. Uno nunca se acostumbra a levantarse temprano ¡y la alegría que produce hacerlo es un incentivo tan grande! Pero conozco a personas comunes que, con heroísmo, se levantan lo suficientemente temprano como para darse el tiempo que requiere meditar u orar —aunque

sea unos pocos minutos— antes del alba, antes de que los niños despierten y comience el bullicio. Una vez que lo probamos, descubrimos lo mucho que nos aporta. Muchas veces, ni siquiera se trata de levantarse más temprano; es simplemente cuestión de estar alerta.

Si viajas al trabajo y tomas el ómnibus o te subes al auto cuando aún está oscuro, deja de pensar en el día que te espera y simplemente presta atención al momento en que la luz surge de la oscuridad: «Recibo el don de un nuevo día». Y con el amanecer, el ángel de Laudes nos invita a reflexionar: «¿Con qué actitud acompañaré este día? ¿De qué es hora? Es hora de levantarse y brillar».

PRIMA
EL COMIENZO DELIBERADO



El himno de Prima comienza con las palabras: «Ha salido el sol». Las primeras dos horas han sido en cierta forma meditativas. Ahora se inicia la etapa de pasar a la acción. Prima es la hora en que se distribuyen las tareas. El énfasis está puesto en un comienzo correcto, en empezar las actividades diarias correctamente, en cuerpo y alma.

Prima se centra en la sala capitular, lugar donde los monjes se reúnen para tratar los asuntos prácticos de la comunidad. El trabajo se distribuye en comunidad. Aun cuando los monjes suelen trabajar gran parte del día en soledad, se trata de una tarea común.

Robert Frost lo expresa bellamente cuando sostiene que los seres humanos siempre trabajan en forma conjunta, «ya sea que trabajen juntos o separados». Frost habla de un granjero que sale a voltear el heno por la mañana temprano. El que había segado el heno, había trabajado mucho más temprano y ya se había retirado. Por eso, este hombre que voltea el heno se siente allí solo, sin compañía, y se dice a sí mismo: «Yo debo estar solo, como él lo estuvo. Como todos deben estarlo —reflexiona—, ya sea que trabajen juntos o separados». Pero, entonces, una mariposa llama su atención hacia un penacho de flores que el segador dejó intacto porque era demasiado bello para cortarlo. La experiencia compartida de la belleza de las flores lo lleva a cambiar de idea: «Y como soñando, hablé con un hermano cuyo pensamien-

to jamás había esperado conocer: “Los hombres trabajan juntos —le dije desde el corazón—, ya sea que trabajen juntos o separados”. Esta visión interior le revela que el trabajo, nos demos cuenta o no, es siempre trabajo comunitario. Todas las tareas se entrelazan.

Este mundo nos fue dado para que trabajemos en él. Cultivándolo, alcanzamos una comprensión profunda de la realidad divina que impregna cada parte de la creación. En uno de sus poemas dirigidos a Dios, Rilke dice: «Te aprehendemos solo en la acción». La palabra alemana «aprehender» significa tanto asir con las manos, tomar, como introducir las manos en algo, según ocurre cuando moldeamos arcilla. Solo de esta manera podemos llegar a conocer la realidad divina.

A veces las personas tienen la idea de que cuanto más nos alejamos de la realidad material, más nos acercamos a lo divino. Pero la espiritualidad de la creación subraya precisamente que descubrimos lo divino *en* lo material. Así como el penacho de flores fue el punto donde el segador y el que volteaba el heno establecieron contacto, la realidad material es nuestro punto de contacto con lo divino.

En el monasterio, es importante recibir la tarea asignada como un desafío antes que como un quehacer rutinario. Nunca es el mismo trabajo de ayer: se trata de un nuevo día, un nuevo desafío, una nueva oportunidad.

En el monasterio aprendemos a disfrutar de nuestro trabajo mientras lo realizamos, haciéndolo como un fin en sí mismo, no por verlo terminado ni para sacárnoslo de encima. Necesitamos combatir nuestra tendencia a abalanzarnos sobre las cosas y a trabajar a las apuradas. Nuestra cultura nos dice que «el tiempo es dinero» y que el trabajo es un mal necesario, exclusivamente un medio para lograr un fin. Queremos terminarlo de una vez. Si sumamos todo el tiempo que pasamos intentando terminar cosas, probablemente equivalga a

la mitad de nuestra vida. Pero la actitud monástica consiste en comenzar deliberadamente y realizar cualquier cosa que hagamos a un ritmo parejo y majestuoso, prestando constante atención. Así ejercen su oficio los maestros artesanos y tejedores, los agricultores experimentados y otros trabajadores sabios. De esa manera, aun las tareas arduas se realizan de forma relajada, con alegría, por placer. Y se vuelven, entonces, dadoras de vida.

En Prima, el reparto de las tareas incluye tanto la bendición del trabajo como su distribución. Oramos para que Dios guíe nuestras acciones. Cuando trabajamos de esta manera, todo se transforma en oración. No se trata de una especie de idea religiosa devota y estrecha. Como dice Rilke: «Básicamente, solo hay oraciones». Todo lo que hacemos, a los ojos de Dios, es oración. De esa manera, nuestras manos se santifican, se bendicen. Ellas no pueden crear nada que no sea oración. «Ya sea que uno pinte o corte la hierba —continúa el poeta—, desde el movimiento de las herramientas se despliega el espíritu de oración».

Si existe un buen comienzo, donde tus acciones se alinean con tus mejores intenciones, todo lo que haces es oración. Prima es la hora del día en que oramos no para terminar con todo el trabajo, sino para transformar todo lo que hacemos en oración.

Todos los expertos en administración del tiempo nos aconsejan comenzar por planear nuestro día. Si realmente te detienes y te concedes un tiempo para pensar en el futuro y planificar, ordenarás tus prioridades con claridad y trabajarás con eficiencia. Durante Prima, puedes aprovechar la oportunidad para hacer un examen de conciencia anticipado y reflexionar un poco sobre lo verdaderamente importante. Estableces tus prioridades de acuerdo con tus intenciones sinceras. Puedes recordar lo que aprendiste la noche anterior al hacer tu examen del día en Completas y ver cómo puedes mejorar.

Los monjes hacen un voto de obediencia. Pero en el contexto monástico, la obediencia no significa solamente hacer lo que se te ordena; no es la clase de obediencia que aprende un perro en una escuela canina. Significa una escucha amorosa; escuchar la Palabra de Dios que nos llega a cada instante, escuchar el mensaje del ángel que nos llega a cada hora.

La propia palabra obediencia significa una escucha profunda. Lo opuesto de esa obediencia es la absurdidad, que significa ser sordo a los desafíos y al significado de la vida. En nuestra vida, podemos elegir entre vivir en esta escucha amorosa o encontrarlo todo absurdo. Esta absurdidad no está fuera de nosotros; está en nosotros. Si no escuchamos con obediencia, somos sordos. Así, la próxima vez que digas «esto es absurdo», podrías considerar hacerte una pregunta más útil: «¿A qué estoy siendo sordo?».

La desobediencia no consiste tanto en dejar de hacer lo que sabes que deberías hacer, sino en ni siquiera escuchar lo que la situación requiere de ti y te llama a hacer. La obediencia ciega puede ser una ausencia de escucha. El mero cumplimiento de las reglas no merece el nombre de verdadera obediencia. Hay un mensaje en todo lo que ocurre, en cada situación en la que nos encontramos, nos guste o no. Si damos la respuesta correcta, esa respuesta será una confirmación de vida y resultará fecunda para nosotros y para los demás. En esos momentos se define nuestro carácter. Entonces es cuando realmente se manifiesta la moral. A cada instante tenemos la opción de responder incondicionalmente, auténticamente, o de huir y traicionar nuestro verdadero yo.

Es muy triste ver cómo las pequeñas traiciones nos van carcomiendo el alma. Vemos personas que no han cometido ningún error grave en sus vidas, más allá de alguna testarudez recurrente, pequeños errores en los que una y otra vez persisten en caer. Pero sus vidas

terminan siendo un espanto, tan desastrosas como si hubiesen cometido un acto inmensamente dañino. Nuestras pequeñas deslealtades, nuestros instantes de debilidad, capricho o pereza, se acumulan y pueden causar más daño del que creemos. No es solo una cuestión moral; de ello depende la propia alegría de estar vivos. Cuando encaramos nuestros momentos con descuido, precipitándonos a actuar o a hablar sin reflexionar previamente, creamos un montón de momentos desperdiciados.

Y sin embargo, más allá de la situación en la que nos hayamos metido, este preciso momento puede ser el comienzo de una nueva vida. Dios nos perdonó antes de que erráramos. Para comenzar de cero, solo tenemos que aceptar este perdón y perdonarnos. Por eso, comenzar la jornada de trabajo con claridad de conciencia y objetivos elevados es esencial para la calidad de nuestra vida.

El rostro del ángel de Prima es el más luminoso de todos porque refleja la luz del sol. Este ángel está tocando el tambor, advirtiéndonos que está próximo el momento de entrar en acción, como cuando en el circo alguien bate el tambor para anunciar la pirueta del acróbata o el salto del león a través del aro. Prima es el redoble que marca el comienzo del día.

Durante Prima, nos comprometemos a hacer todo hoy siguiendo los mismos pasos que enseñamos a los niños para cruzar la calle: detenerse, mirar y luego avanzar. Para empezar el día correctamente, el primer paso es detenerse. ¡Es tan fácil sumergirse de inmediato en cualquier cosa que uno quiere hacer sin haber comenzado con deliberación! Comenzar deliberadamente requiere de una pausa inicial, aunque sea una fracción de segundo. Sin esa pausa, nos arrastra la corriente, como ocurre con demasiada frecuencia.

Este comienzo deliberado se expresa en el canto, donde todo depende de entrar en el momento correcto. Para entrar en el momento correcto, primero debemos detenernos.

Cuando el director alza la batuta, toda la orquesta queda en silencio por un instante; *luego*, cuando la batuta desciende, empieza a tocar. Si el director subiera directamente al podio y comenzara a agitar la batuta de inmediato, jamás habría música sino un caos de sonidos. Ese momento de silencio previo al comienzo de la música es esencial también cuando entonamos el canto.

El segundo paso es mirar. De nada sirve detenernos si no miramos. El coro debe mirar al cantor, aguardar su gesto para comenzar. Cuando haces algo, es importante observar primero todo lo que concierne a esa acción —cómo lo hiciste antes, qué hiciste bien y qué no hiciste tan bien— y no cometer el mismo error demasiado a menudo.

Se dice que el tonto comete el mismo error una y otra vez, mientras que el sabio comete un error nuevo cada vez. No podemos evitar cometer errores, pero al menos podemos evitar los que ya hemos cometido. Por desgracia, tendemos a no mirar asiduamente lo que no nos gusta ver. Pero se puede aprender a mirar con sinceridad.

Por último, debemos avanzar. De nada sirve detenernos, si no miramos, y de nada sirve detenernos y mirar, si no avanzamos. Finalmente, tenemos que actuar. Los tres pasos son inseparables, y este redoble del ángel dice: «¡Detente, mira, avanza! ¡Que comience el espectáculo!».

Para incorporar el espíritu de Prima en la vida cotidiana, nos detenemos y recordamos que todo lo que hacemos es una contribución a lo que hacemos todos, si es que tiene algún valor hacerlo. Por supuesto, hay trabajos que no valen la pena. Pero, si nuestro trabajo tiene algún valor, aunque se trate de una mínima tarea en una cin-

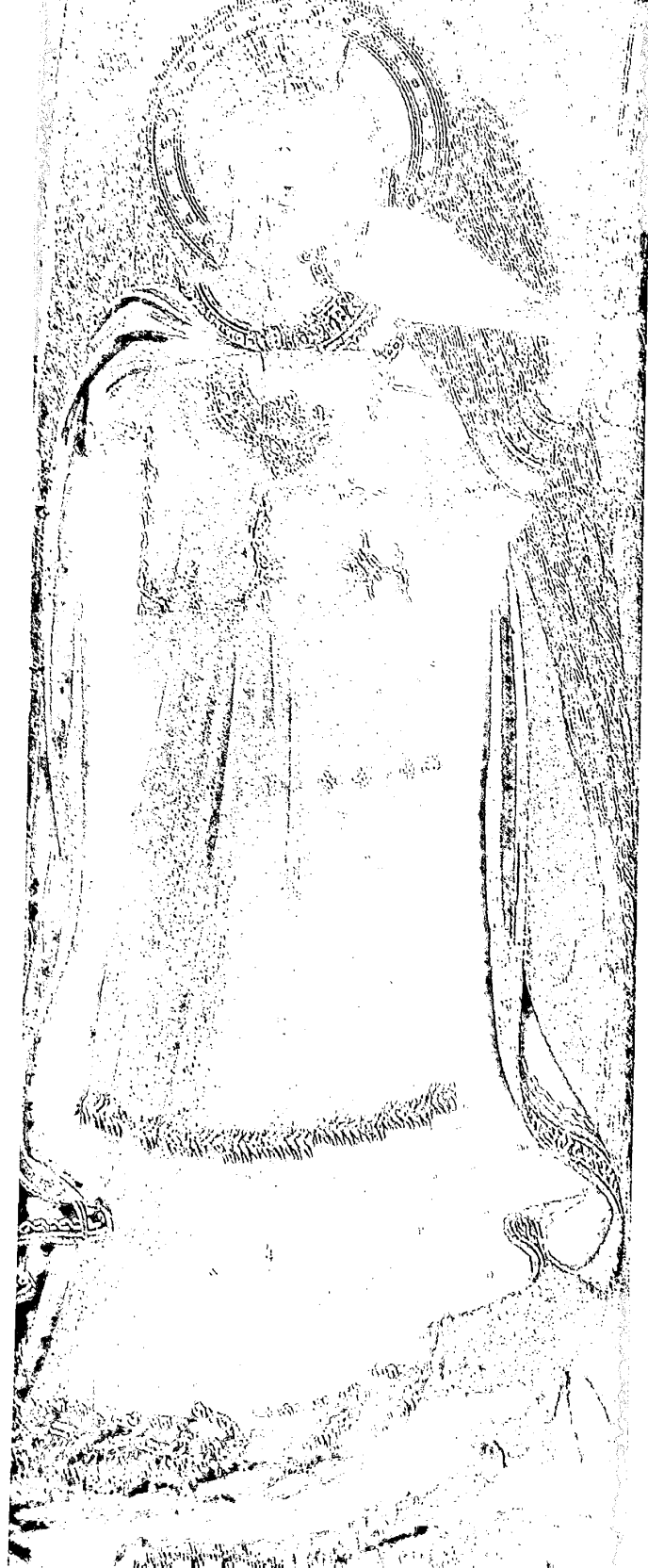
ta transportadora, sería bueno tener presente que eso contribuye a la totalidad de la empresa humana, que estamos trabajando junto a otros a quienes nunca veremos.

Esa idea se relaciona una vez más con el canto gregoriano, en el que uno canta junto a otros. Es parte de lo que hace que el canto sea tan bello: no es solo una voz que canta, sino que canta la comunidad. Y no es solo que la comunidad cante, sino que lo hace conscientemente junto con toda la creación, con los pájaros, con las olas y con los ángeles, con la creación visible y la invisible.

El trabajo, si no lo encaramos conscientemente, nos absorberá en sus exigencias. Así nos convertimos en esclavos, sin importar el lugar que ocupemos en la escala. Solo si comenzamos con deliberación, aprendiendo aquello de «detenerse, mirar, avanzar», podremos seguir siendo amos de nuestro trabajo, asumiéndolo intencionalmente según lo requiera la ocasión. Una de las razones por las que los monjes dejan todo de lado cuando suena la campana es precisamente probarse a sí mismos que no están sometidos a la ley del trabajo, sino que son libres de abandonarlo cuando llega el momento.

Si no actuamos de manera deliberada y consciente en nuestro trabajo, seremos sus esclavos y acabaremos sintiéndonos aislados y vacíos. Hasta las personas que deben realizar tareas que no les agradan y consideran vanas, pueden sentirse libres en ellas, al menos en alguna medida, si se recuerdan a sí mismas —deliberada y frecuentemente— por qué las realizan. Mientras trabajemos por amor a quienes amamos, haremos nuestro trabajo por un buen motivo. El amor es el mejor motivo de nuestro trabajo. El amor hace que todo lo que hacemos y sufrimos ascienda como la música, como una línea de canto que se eleva.

TERCIA
LA BENDICIÓN



Tercia celebra la tercera hora del día. Llega a mitad de la mañana y es una de las llamadas «horas menores», la hora animada de media mañana. Con cierta irreverencia, podríamos llamarla la hora monástica de la pausa para el café, un recreo consagrado a la oración. Pero su brevedad no significa que carezca de importancia.

A esta altura del día, ya has estado trabajando o estudiando varias horas. Aunque la distribución de tareas se ha hecho en Prima, en los monasterios, la mañana temprano suele ser el momento del estudio, salvo cuando en verano hay mucho trabajo al aire libre.

Ahora bien, en la tercera hora del día, la oración se centra en el Espíritu Santo. Invocamos al Espíritu para que descienda sobre todas nuestras tareas, especialmente en el texto del himno que cantamos a esta hora: Tercia nos recuerda la venida del Espíritu Santo en Pentecostés. Quienes estaban reunidos cuando el Espíritu descendió en forma de viento recio y lenguas de fuego quedaron pasmados. Otros acusaron a los apóstoles, que habían comenzado a hablar en diferentes lenguas, de estar ebrios. Lleno del Espíritu Santo, Pedro respondió alegremente: «Pues estos no están ebrios, como vosotros suponéis, puesto que es la tercera hora del día» [es decir, es apenas media mañana]. Uno de los himnos habla de la «embriaguez sobria» que embargaba a aquellos llenos del Espíritu Santo.

En la bendición, experimentamos la venida del Espíritu de Dios. La bendición es ese Espíritu, ese aliento de vida, esa condición de estar vivos, que celebramos a esta hora. La mañana es aún nueva, nuestra energía está en su esplendor, nos sentimos colmados de vitalidad y alegría de vivir. Es la hora de apreciar el latido de la vida en nuestras venas y de darnos cuenta de que nuestra condición de seres vivos es el aliento divino de vida dentro de nosotros. Somos todos Adán —«criaturas terrenas»— en cuya nariz Dios sopló el aliento de vida. El Génesis dice: «Y fue Adán un ser viviente». Las dimensiones física, mental y espiritual de la vida, aunque distintas, son inseparables entre sí.

Siendo partícipes de la vida de Dios, «vivimos y respiramos y somos». En definitiva, la vida es la energía original que alimenta el universo. Esa condición de seres vivos fluye hacia nosotros como una bendición y desea fluir desde nosotros como una bendición hacia los demás. Podemos bendecir a otros con una palabra amable o una sonrisa, una buena acción que pasa inadvertida, o simplemente deseándoles el bien en silencio. Qué alegría ser conscientes de la bendición, de esa especial condición de seres vivos que fluye hacia nosotros y a través de nosotros.

La bendición original es vida, es aliento, es espíritu. Y para nosotros, los seres humanos, esto significa más que la mera vitalidad. Significa una condición de seres vivos superior, una vitalidad divina infinitamente más intensa que la vida natural que nos rodea. Nuestra participación en el ahora que no está sujeto al tiempo implica esta vida eterna, atemporal, que hay en nosotros. No debemos dar por sentada esta bendición. Todo depende de volvernos conscientes de ella y de retransmitirla.

Una representación tradicional del Espíritu Santo lo muestra como el viento poderoso, el aire, el aliento de vida. Otra imagen es la del agua, una fuente, un gran río. El Jordán es la mayor fuente

de bendición para Tierra Santa. Es la fuente de vida para Palestina, para Israel. Este río de bendición fluye hacia el lago de Galilea y cualquiera que haya estado allí, en cualquier momento del año, recordará las márgenes de ese lago como un paraíso. Luego, el Jordán prosigue su curso para desembocar finalmente en el mar Muerto. Pero esta masa de agua está totalmente muerta. Ningún pez puede vivir allí. Sus márgenes son desiertos calcinados. La diferencia entre estas dos masas de agua está en que el Jordán fluye hacia el lago de Galilea y vuelve a fluir a partir de él: la bendición fluye hacia el interior y fluye hacia el exterior. En el mar Muerto, solo fluye hacia el interior para acabar allí. Durante todo el día, recibimos una bendición tras otra. ¿Pasaremos a los otros estas bendiciones? Podemos optar: compartir la bendición o dejarla morir, entrar al Paraíso o al desierto.

Ser conscientes de la mirada de bendiciones que se derraman en nuestra vida es ser como una persona rica que puede ser generosa sin temor a agotar sus recursos. Podemos practicar, aunque sea unos momentos, prestándole atención a nuestra forma de respirar: cada inspiración fluye como una bendición que recibimos, cada expiración fluye como una bendición que compartimos.

Bendecir es ser benevolente. Sabemos que hasta las plantas a las que tratamos bien crecen mejor. Los enfermos por los que oramos y a quienes dedicamos buenos pensamientos tienen más probabilidades de sanar. Hasta la investigación científica lo prueba. La oración sin duda tiene efectos sanadores. En primer lugar, sana a quienes oran. Cuando le preguntaron si pensaba que la oración producía un cambio en Dios, C. S. Lewis observó: «La oración no cambia a Dios, me cambia a mí». Al cambiarme, la oración cambia el mundo, porque todo está ligado entre sí.

Siempre asocio Tercia con la cocina del monasterio, porque la comida principal del día, la comida de mediodía, se prepara por la

mañana. A esta hora, siempre hay alguien en la cocina, y se pueden oír todos los alegres ruidos que la invaden: el de la tabla donde se pican las zanahorias, el de los cucharones contra las ollas, el del chorro del agua en la pileta de la cocina. Los alimentos y su preparación, la generosidad constante de la tierra y el servicio de nuestros compañeros, los otros monjes, son una parte esencial del sentimiento de bendición que colma el espíritu de esta hora. San Benito dice: «En el monasterio, cada olla debería ser tan sagrada como los vasos del altar».

La cocina del monasterio es un lugar sumamente importante. Los monjes a cargo de la cocina gozan siempre de especial respeto. Esto es válido tanto en la tradición budista como en la cristiana. Los alimentos son una bendición, y los cocineros son vehículos de esa bendición. Al comenzar sus tareas de la semana, reciben una bendición por parte de toda la comunidad. Y, por supuesto, en el monasterio todos se turnan para cocinar. No todos son lo que llamaríamos un «maestro cocinero» (nunca llegué a serlo), pero todos ayudan de alguna manera: picando, lavando y demás. Y todo el proceso de cuidar del huerto, cosechar, cocinar, nos conecta con la tierra y con los otros, las bendiciones esenciales que Dios nos da cada día.

La gente suele imaginarse a los monjes comiendo gachas, pero los monasterios son famosos por sus quesos, su pan, su cerveza, sus budines de frutas y otras delicias. La idea monástica es que hasta el pan y el agua deberían ser pan saludable y agua pura. Honramos a Dios honrando los dones de Dios, cultivando y refinando lo que se nos da y dándolo a los otros.

En el monasterio, todo está dispuesto en el tiempo y el espacio de tal modo que fomenta la circunspección; y comer y beber de manera consciente y con un sentimiento de bendición es una forma vital de hacer que la circunspección forme parte de nuestra realidad cotidiana.

na. Nuestros hermanos de los monasterios budistas cantan: «Setenta y dos tareas fueron necesarias para darnos este alimento; deberíamos conocer cómo llega a nosotros». Comemos a fin de poder servir; nos alimentamos para servir a los demás y pasar a los otros, de alguna forma, lo que hemos recibido.

El darnos cuenta de la bendición de estar vivos se traduce en formas de servicio humildes y prácticas, y en el cuidado de los detalles. Y eso es algo que podemos practicar en cualquier ámbito de la vida. Funciona en dos sentidos. Al cuidar amorosamente los detalles, que con tanta facilidad pasamos por alto cuando nos concentramos en las cosas aparentemente importantes, crecemos en nuestra actitud de cuidado y ternura. Ya que de todos modos tenemos que cocinar y limpiar, bien podríamos hacerlo amorosa y cuidadosamente.

En el himno de Tercia, alineamos todos nuestros órganos de alabanza: «Mi boca, mi lengua, mi mente, mis sentidos, mi vitalidad, deberían sonar en conjunto al bendecir a Dios».

A veces las personas tienen la noción errada de que la espiritualidad es una sección separada de la vida, el ático de nuestra existencia. Pero entendida correctamente, se trata de una conciencia vital que impregna todos los campos de nuestro ser. Alguien dirá: «Cubro vida cuando escucho música» o «Me siento vivo cuando trabajo en el jardín» o «Cubro vida cuando juego al golf». Allí donde cobremos vida está el área donde somos espirituales. Y entonces podemos decir: «Al menos sé cómo se es espiritual en esa área». Ser vitales, estar alertas, despiertos, en todas las áreas de nuestra vida es una tarea que no se acaba jamás, pero debe seguir siendo el objetivo. Como todos sabemos lo que significa estar vivos al menos en un área, podemos intuir lo que significa estar imbuidos de la llama del Espíritu Santo en todas las áreas de la vida.

El ángel de Tercia toca un instrumento que acompaña el baile para expresar el gozo de ser bendecido con la vida. La expresión de todos los ángeles de Fra Angélico es serena, pero este parece sonreír con alegre entusiasmo. Como en los otros ángeles, la mirada es más introspectiva que volcada hacia afuera. Señala un arraigo en la realidad más profunda que es la verdadera circunspección que buscamos cultivar. También hay dulzura en la mirada del ángel; esta es una hora dulce, una hora llena de ternura. Este ángel, como todos los representados, lleva una llama sobre la cabeza que simboliza la presencia del Espíritu Santo, una llama poderosa y sensible, incendiaria y reconfortante.

Tanto la vivacidad como la delicadeza pertenecen a esta hora del Espíritu. Es una hora para celebrar con entusiasmo la emoción de la vida y para manifestar un tierno cuidado. La bendición abarca tanto una conexión con la inmensidad del espíritu infinito como una sensación de íntimo contacto con el amor de Dios. El Espíritu Santo es energía y sensibilidad. Por eso, puedes sentirte totalmente vivo y lleno de entusiasmo en medio de una feroz tormenta eléctrica, pero también puedes sentirte completamente vivo cuando un bebé sonrío.

Nuestra fuerza es el espíritu que hay en nosotros. Esa fuerza se traduce en acción vigorosa, pero también en ternura. Solo cuando eres fuerte puedes ser verdaderamente tierno; de lo contrario, se trata de debilidad o sentimentalismo.

El ángel de Tercia es el mensajero que nos convoca al entusiasmo, en el sentido literal de estar llenos de Dios, de estar inspirados. Embeber el animado canto de Tercia en ese entusiasmo y en una breve meditación acerca de la bendición de estar vivo, y compartirlo después con otros puede aportar nueva vitalidad y calidez al día.

En Tercia oramos para que esta llama del Espíritu Santo, este aliento de vida del Espíritu Santo, logre encender nuestros corazones. Oramos para que esta llama se esparza por el mundo en el sen-

tido de las palabras de Jesús: «He venido a arrojar un fuego sobre la tierra y ¡cuánto desearía que ya estuviera encendido!». Esta es la hora de difundir, por todos los mundos en los que vivimos, el entusiasmo abrasador de la vida divina que hay en nosotros.

Es fácil lanzar una mirada escéptica a aquellas personas felizmente piadosas que viven repitiendo: «Demos gracias a Dios» y «Dios quiera» y «Bendito sea» esto o aquello. Sin embargo, esas personas suelen tener la sensación simple pero intensa de que la vida es un don y de que son parte de un mundo colmado de divinidad. Muchos de nosotros sabemos que son los creyentes más sencillos—y no los sofisticados— quienes tienen la espiritualidad más profunda.

Nuestra sensación de estar incómodos en el mundo, a la que me referí anteriormente, señala nuestra añoranza de ser parte de ese flujo de bendición, de experimentar el espíritu de Dios en forma de auténtico entusiasmo, de sentir esa *joie de vivre* que no es solo un estado de ánimo pasajero. El canto es la música que expresa nuestra conexión con el mundo. Nos dice que, en última instancia, no hemos quedado huérfanos, no estamos aislados. Tenemos el espíritu del universo fluyendo por todo el cuerpo. Fluye como brota una canción de nuestros labios.

En todos los ámbitos de la vida, puedes introducir en tu día pausas de oración que te conecten con el Espíritu. No necesitan durar diez minutos; pueden durar apenas diez segundos y, aun así, ser eficaces. Una vez conocí a dos hermanas dueñas de un reloj que daba campanadas cada quince minutos. A cada campanada, una decía: «Recuerda la presencia de Dios» y la otra agregaba: «Demos gracias siempre». Es algo tan simple —un par de veces al día o cada hora en punto— recordar que estamos en presencia de Dios. San Benito destaca eso como la esencia de la oración. Ese es el motivo por el cual tengo un

reloj que suena cada hora: es mi monasterio portátil, que puedo llevar conmigo dondequiera que vaya.

El gesto interior de Tercia, que está al alcance de todos nosotros en cualquier momento, es simplemente detenerse unos instantes y abrirse a la fuerza del amor que mueve el universo. Detenerse y bendecir. Detenerse y apreciar. Tomar nota de los dones de la vida y compartirlos.

SEXTA
FERVOR Y COMPROMISO



Sexta es la hora del fervor y el compromiso, pero también es la hora de la tentación de caer en la pereza y el desánimo; es a la vez la hora del demonio del mediodía y del ángel de la intensidad. Sexta llega justo en mitad de la jornada, en medio de todo. Es el punto central de nuestra vida de cada día, la hora de la oportunidad y la hora de la crisis.

En pleno mediodía, el sol está en su punto más alto. Pero aunque este sea su momento de máximo esplendor —como el sonido de una trompeta triunfal—, también es un momento de profundo silencio. Hasta los pájaros permanecen callados; a veces, solo se oye el zumbido de las abejas y el ir y venir de las moscas. En este punto de inflexión en el tiempo, decidimos el destino de nuestro día y, por acumulación, el destino de nuestra vida. ¿Renovamos nuestro fervor y compromiso, o dejamos que las fuerzas de la entropía debiliten nuestra determinación?

Las campanas del Ángelus también están relacionadas con el mediodía. Las campanas suenan cuando el día alcanza su cenit, y en ese punto rezamos el Ángelus. La oración del Ángelus —así llamada por el ángel que, en el relato de la Anunciación recogido por el Evangelio, se presenta ante María para comunicarle que será la madre del hijo de Dios— celebra la irrupción de la eternidad en el tiempo. Y eso es

en realidad lo que todo ángel anuncia: el ahora eterno irrumpiendo en nuestro tiempo.

Detenernos en pleno mediodía para permitirnos un momento de reflexión es un gesto espontáneo de la conciencia humana. Recuerdo cuando el *sensei* Tetsugen Glassman fue ordenado abad del *zendo* de Riverside en Nueva York. Se trataba de un gran acontecimiento. Maestros zen de todas partes del mundo se habían reunido para celebrar la ocasión, y había velas e incienso y crisantemos blancos y vestidos de brocado negro y oro. Al promediar la solemne ceremonia, sonó de pronto la alarma del reloj de pulsera de uno de los presentes. Todos comenzaron a mirar con disimulo a su alrededor para identificar al pobre tipo a quien le había sucedido eso, ya que por lo general nadie debería siquiera llevar reloj en el *zendo*. Para sorpresa de todos, el mismísimo abad recién ordenado interrumpió la ceremonia y dijo: «Fue mi reloj, y no se trata de un error. Hice una promesa de interrumpir al mediodía cualquier cosa que esté haciendo, sin importar de qué se trate, para pensar en la paz». Entonces, invitó a todos los presentes a formular un pensamiento de paz para un mundo que la necesita.

Ese incidente me recordó que en realidad las campanadas del Ángelus se instituyeron en primer lugar para anunciar una oración por la paz. En el monasterio, señalaban Sexta, pero para todos los habitantes del pueblo eran una invitación para orar por la paz. Dondequiera que estuviesen, en el campo o en el trabajo, en sus tiendas o en casa, cuando oían las campanas del Ángelus, abandonaban sus tareas y se ponían a orar. Esto también era válido para los toques de campana matutino y vespertino, pero las campanadas del mediodía eran, en especial, una invitación a orar por la paz y a comprometerse a tratar a los otros amorosamente.

He contado la historia de la ordenación del abad muchas veces y siempre encuentro personas ansias por ayudar a revivir ese hábito.

En la actualidad, en todo el mundo, hay gente que ora por la paz al mediodía, como lo hemos hecho en el monasterio durante cientos de años. Qué hermoso sería oír a mediodía, en la radio y la televisión, las campanas y los gongs de famosos lugares sagrados repicando por la paz.

En aquellos monasterios donde se hace una sola comida comunitaria, esta es la del mediodía. Una comida comunitaria en un monasterio es siempre una celebración. Y hasta los ermitaños, que viven en soledad fuera del monasterio, son firmemente alentados a ingerir sus alimentos con cuidado y de manera consciente: «No es solo cuestión de tomar algo y comerlo —nos aconsejan—. Hay que poner la mesa, adornarla con unas flores y quizás una vela, y celebrar la comida, aunque sea muy sencilla».

Aun cuando comas en total soledad, estás comiendo en comunión con todos. La comida es siempre una comunión, una celebración con todos aquellos que trabajaron para darte ese alimento y con todos los demás que comen sobre la faz de la tierra. Se trata de una participación simbólica en el banquete de bodas que es entonces el banquete de bodas de la eternidad. Por eso, para la comida del mediodía, los monjes se acercan solemnes y en fila tras el canto de Sexta. A veces, por el camino, recitan un salmo y luego, antes de sentarse a comer, rezan una plegaria para agradecer los alimentos recibidos. Por lo general, los monjes comen en silencio mientras uno de ellos lee en voz alta algún pasaje de un libro de interés. Esta maravillosa costumbre aún se practica en muchos monasterios; así muchos libros se leen en comunidad.

En el monasterio, la práctica de servirse unos a otros durante las comidas es inseparable de Sexta. Siempre hay encargados de servir los alimentos y la regla de San Benito alienta a los propios monjes a

no pedir cualquier cosa que necesiten, sino a estar atentos a lo que su vecino pueda necesitar. (Hay una famosa historia de un monje que, mientras está tomando la sopa, descubre que un ratón se ha caído dentro del plato. ¿Qué debería hacer? Se supone que debe atender a las necesidades de sus vecinos, no a la suya propia. Entonces, en busca de una solución, llama al servidor y señala: «A mi vecino le falta un ratón»).

Los servidores rotan cada semana y se sienten fortalecidos por la bendición especial que reciben en Sexta los domingos, antes y después de su turno semanal. Todos deben servir, incluido el abad. Cada Jueves Santo, día en que el propio Jesús sirvió a sus discípulos, el abad lava los pies a los monjes. Por lo general, el lavatorio de los pies tiene lugar en la iglesia en ocasión de los servicios del Jueves Santo, pero también se realiza en el refectorio de algunos monasterios. El Jueves Santo es el día en que Jesucristo dio a sus discípulos el mandamiento del amor, diciéndoles: «Yo estoy entre vosotros como el que os sirve». Por eso, el más grande entre nosotros debería ser el servidor de todos. La idea de servicio está presente en todo ritual vinculado con la alimentación.

El ángel del mediodía es el único que se muestra aquí totalmente de perfil. Es la hora de la transición, de pasar a la segunda parte del día. El ángel tiene las mejillas abultadas: está tocando la trompeta con todas sus fuerzas. La hora nos insta a reunir coraje para mantener el rumbo, para permanecer fieles a nuestros ideales durante el resto del día.

Al mediodía, momento en el que podemos flaquear, perder nuestra determinación, Sexta hace resonar en nuestros oídos el mensaje del pródigo amor de Dios. Nuestras preguntas inquietantes del mediodía: «¿Estoy solo?», «¿el universo es arbitrario, poco compasivo?», «¿qué sentido tiene todo?», reciben la firme respuesta de que la reali-

dad superior en la que estamos inmersos vela por nosotros como un padre o como un amante.

La respuesta a la pregunta existencial: «¿Quién soy?» es, en su quintaesencia, «¿Soy amado?».

Orar no consiste en formular un pedido y esperar que se cumpla. La oración es ponerse en sintonía con la vida del mundo, con el amor, con la fuerza que mueve el sol, la luna y las estrellas. Podemos cerrar nuestro corazón a ese Tao del universo y, debido a que solemos hacerlo, la locura y la ausencia de paz rompen el mundo en pedazos. Pero en la medida en que nos pongamos en sintonía con el fluir de la vida, con nuestro aliento vital, tendremos paz incluso en un mundo enloquecido y desgarrado. En idéntica medida, también el mundo se vuelve más pacífico. Dios trabaja con nosotros y en nosotros. Además, como mencioné anteriormente, la cuestión no es lo que nuestras oraciones puedan hacerle a Dios, sino la manera en que nosotros mismos nos transformamos al encontrarnos con Dios en la oración.

El poder que ejerce Dios es el poder del amor, y ese es el poder más vulnerable. Paradójicamente, es el poder de la debilidad. En el canto, realmente podemos oír ese poder. No se trata de una fuerza todopoderosa, sino del poder de la verdad, y eso lo convierte en un poder sumamente vulnerable.

Orar por la paz implica creer que la paz comienza contigo y ponerte del lado de la paz. En la tradición cristiana, la paz se entiende como *tranquillitas ordinis*, el silencio del orden, la calma que acompaña la armonía. Hacer orden es disponer las cosas de manera tal que cada una dé a la otra su lugar adecuado. Hasta Dios debe hacerlo. En la tradición judía, se dice que, para crear el mundo, Dios tuvo que dar un paso atrás.

En la oración también hay un fervor, una urgencia. Porque en su núcleo es la expresión del amor, un compartir sentimientos de

gozo, aprecio, admiración. En última instancia, allí donde hay amor solo hay oración. Cuando nuestro corazón está en el lugar adecuado y rebosa de amor, todo se transforma en oración.

Sexta se asocia con la quietud y la paz del mediodía, pero también trae a la memoria la crisis y el peligro. Correctamente entendida, la crisis es siempre una purificación. La palabra «crisis» proviene de una raíz que significa pasar por una criba. La crisis es separación, es cribar para separar lo que es viable y puede prosperar de lo que está muerto y debemos dejar atrás.

Una crisis personal tiene siempre tres elementos. Primero, sientes que así no puedes continuar, que estás frente a una pared. Luego, sientes que es necesario desprenderte de algo para poder avanzar. El tercer elemento y el más importante en ese proceso es la guía. Necesitamos una guía; de lo contrario, no sabemos de qué desprendernos ni qué llevar al otro lado de ese muro en apariencia impenetrable. Esa guía es lo que yo llamo la fuerza o bendición de vida. Si de pronto nos encontramos frente a la pared y abrimos nuestro corazón para preguntar: «¿Qué puede guiarme ahora? Estoy indefenso, pero confío en que existe una guía», siempre hallaremos una respuesta. A veces, esta guía nos llega de forma inesperada: leemos algo que parece referirse específicamente a nuestra situación, o nos encontramos con una persona que nos dice justo las palabras adecuadas. Pero a veces el realineamiento es puramente interno: un sueño, una revelación espontánea, un acontecimiento feliz e inesperado. Y de pronto la guía que necesitamos está allí. Lo que tenemos que introducir en una crisis es confianza y la espera confiada es una manera de orar con verdadero fervor.

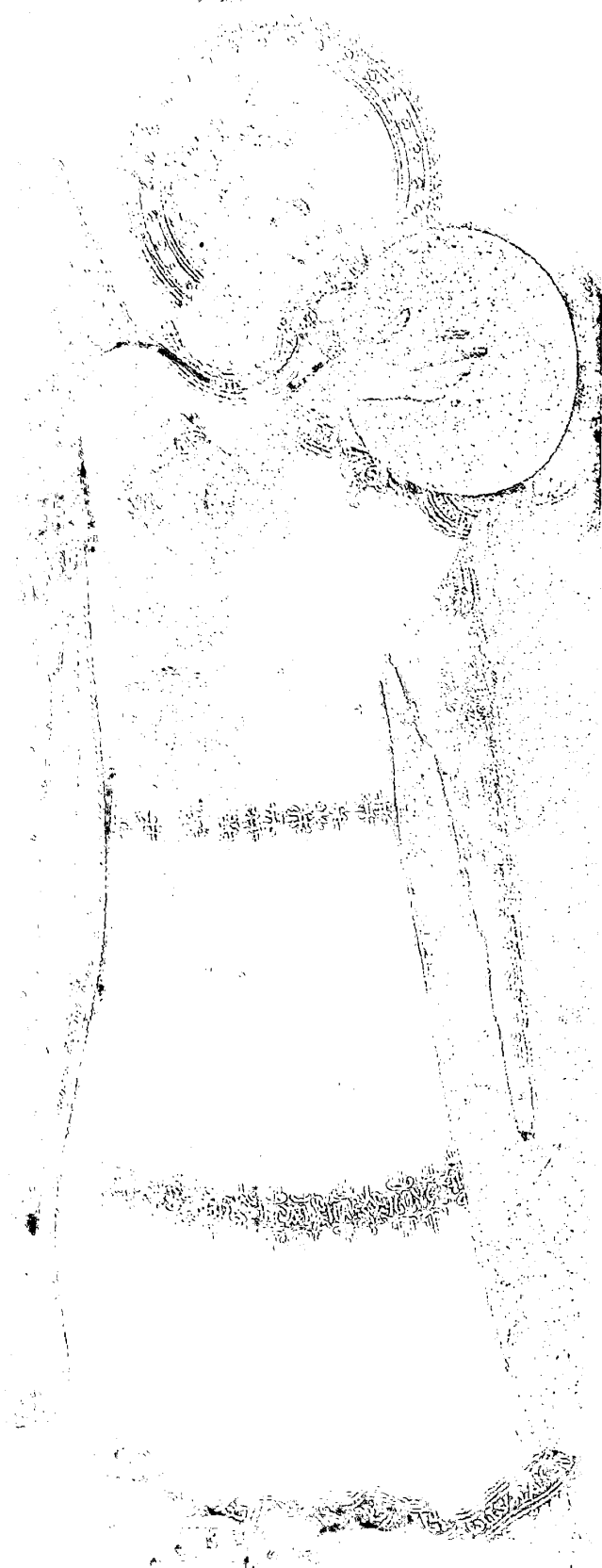
Un mensaje esencial de Sexta es enfrentar las crisis, encarar los desafíos, paso a paso. Sexta representa el momento en el que nues-

tras buenas intenciones, nuestro entusiasmo, pueden comenzar a flaquear. Todos tenemos nuestra propia versión del demonio del mediodía. La tradición judía enseña que, aunque no tengas ganas de hacer lo que deberías hacer, simplemente debes hacerlo. Reza la oración, cumple la mitzvá. A su tiempo, tus sentimientos se pondrán a tono con tus acciones. Sabemos, por ejemplo, que cuando caemos en una depresión —el demonio del mediodía es un símbolo arquetípico de la depresión—, lo que en realidad ayuda es seguir en marcha: simplemente, sigue haciendo lo que deberías, aunque no te guste, aunque no tengas ganas.

El demonio del mediodía es la voz de la negatividad, la desesperación y la tristeza. Su opuesto, el ángel opuesto, es la alegría. La tristeza que es verdaderamente opuesta a la alegría no consiste en sentirse abatido por algo que ha pasado; es el sentimiento de no estar a la altura de las circunstancias, de no hacer el esfuerzo de responder a la invitación del momento.

El canto nos recuerda que la pena —el dolor por alguna calamidad, la muerte de un niño, la pérdida de una amistad, una gran desilusión— es compatible con la alegría. El canto puede traslucir pesar en medio de su alegría, pero nunca es triste. Abraza las vicisitudes de la vida —una gran parte del canto consiste en cantar los salmos— sin sucumbir a la tristeza, porque se apoya en la fe comprometida y llena de fervor.

NONA
LAS SOMBRAS SE ALARGAN



Nona es la hora entre la media tarde y el ocaso, cuando el día comienza a declinar y las sombras se van haciendo más largas. Es natural sentir un poco de ansiedad a medida que el día se desvanece e ir en busca de la fuerza de Dios cuando la luz comienza a menguar.

Hemos seguido el aumento y la disminución de la luz con el curso de las horas. El día comienza en la oscuridad; luego, la luz se abre paso, alcanza su esplendor al mediodía, y estamos ahora en la mitad decreciente. Es hora de comenzar a enfrentar la declinación, el desencanto, la pequeña muerte de cada día que pasa.

El canto asociado con Nona, si bien no difiere mucho del que oímos durante las otras horas, muestra una veta de serenidad en este momento en el que «el día declina y caen las sombras de la noche», como rezan los himnos de esta hora.

En las horas anteriores del día, reinaron el vigor y el entusiasmo, pero en Nona enfrentamos la realidad de que en la vida humana las cosas no duran para siempre. ¿Cómo manejamos el hecho de que no podemos conservar algo para siempre? La pregunta que acompaña esta hora es cómo lidiar con la impermanencia de la vida.

Cuando vemos que las sombras se alargan, comprendemos que el tiempo se esfuma, que todo pasa. «Quédate junto a nosotros con tu luz que nunca se desvanece», cantamos volviéndonos al Dios que permanece «inmutable mientras transcurren las infinitas eras».

El mensaje de este ángel es que la muerte y la impermanencia son parte de la vida. Y necesitamos conectarnos con algo trascendente, más allá del tiempo, porque las cosas temporales se desvanecerán. Ahora bien, cuando las cosas en las que podemos haber confiado durante el correr del día nos abandonan y su naturaleza transitoria se hace evidente, dirigimos la mirada hacia aquellas cosas que perduran.

El canto comprende tanto la impermanencia como la perdurabilidad. Ninguna nota dura más de uno o dos segundos. El canto es movimiento y cambio. Y, sin embargo, el *continuum* del canto a través de todos los cambios melódicos y rítmicos es una expresión de permanencia y atemporalidad.



En el monasterio, el espacio asociado con Nona es la celda del monje. Hay una cantidad de dichos de los Padres acerca de que la celda es tu paraíso, tu lugar de paz. Pero la celda es también el lugar donde tienes que estar a solas contigo, donde tienes que enfrentarte contigo mismo. La presencia protectora de Dios se refuerza mediante el canto, las oraciones y la meditación a lo largo de todo el día, pero aun así debes enfrentarte a ti mismo, hacer frente a tus defectos, y perdonarte y perdonar a los otros a la luz de la misericordia infinita de Dios. La celda monástica es un lugar para el perdón. Es un lugar donde enfrentar la realidad y hacer las paces.

En cierto sentido, en el monasterio, el hogar es en definitiva la propia celda, el símbolo inequívoco de la verdad de que estamos, de una manera muy real, «solos con el Único». La sencilla celda, donde cabe una única persona, nos dice que cada uno de nosotros está a solas frente a Dios. En lo profundo de nuestro corazón, estamos solos con el Único. Curiosamente la palabra «único» tiene también la acepción de «solo». Cuando nos enfrentamos con nuestra soledad, cuando entramos en lo más profundo de nuestro corazón y enca-

ramos a Dios, establecemos una unión con todo, como se unen las celdas individuales en un único monasterio.

La soledad de la celda, por supuesto, también sugiere la soledad de la muerte. En esa hora de mitad de la tarde, cuando las sombras se alargan, nos acordamos de la muerte. Todos los días, a esta hora, oramos en realidad por una santa muerte, una muerte pacífica, una muerte que complete nuestra vida. Hoy, para muchas personas, se trata de un asunto de importancia: una muerte digna; una muerte que no sea un simple desenlace, sino que complete el círculo de nuestra vida transformándolo en un todo.

Cuando sentimos que todavía no hemos vivido, más tememos la muerte. Tenemos miedo de que la muerte llegue como un ladrón en medio de la noche, antes de que hayamos tenido oportunidad de vivir. Este temor se vuelve más real cuando no vivimos el ahora. Si no encontramos la manera de vivir el ahora, la muerte nos asusta porque nunca estuvimos realmente presentes en nuestra vida. Nos la perdimos y, ahora, de pronto, se termina.

Cuanto más plenamente vivamos, más fácil será soltar la vida, morir. A los monjes se les enseña a tener la muerte siempre ante sus ojos. Acordarse de la muerte no significa preocuparse por la muerte. Significa que te preocupas por la vida, porque sabes que tu oportunidad es ahora. En uno de sus libros, Carlos Castaneda relata que don Juan le dijo: «Eres un tipo violento, pero no estás realmente lleno de vida, ya que no tienes a la muerte por consejera. Crees que puedes vivir tu vida como si la muerte nunca te fuera a tocar». Reconocer que cada día llega a su fin, que cada vida llega a su fin, es oír el desafío de ponerse a la altura de las circunstancias y aprovechar ese día, esa vida. Cuando aproveches el día, también serás capaz de dejarlo ir. Cuanto más nos dediquemos a disfrutar de unas vacaciones o un fin de semana en un hermoso lugar, más dispuestos estaremos, llegado

el momento, a dejarlo atrás y a dedicarnos también a nuestra vida cotidiana con espíritu renovado.

El teólogo contemporáneo John Dunne considera que las elecciones que hacemos al trazar nuestra vida son nuestras diversas respuestas al problema de la muerte. Lo dice así: «Dado el hecho de que tenemos que morir, ¿cómo satisfacemos nuestro deseo de vivir?». El camino monástico es una forma de satisfacer ese deseo de vivir de forma tal que logres vivir cada momento de tus días. Cuando recordamos nuestra condición mortal, mayor es nuestra oportunidad de hacer las cosas que nos hacen sentir verdaderamente felices y satisfechos.

La experiencia aleccionadora y a la vez revitalizante de enfrentar la decadencia de cada día, de enfrentar el hecho de que nuestros días están contados, se encuentra al alcance de todos. Algunos crean espacios en su casa —un altar, un pequeño recinto para meditar— donde pueden contemplar su día y su vida en un contexto más amplio. Todos necesitamos una celda, un lugar apartado, para encarar la realidad.

El ángel de esta hora viste de color púrpura apagado y tiene alas oscuras para reflejar la dulce melancolía de este momento; parece estar amortiguando el sonido del tamboril luego de haberlo hecho sonar intensamente. Este ángel tiene, una vez más, un aire introspectivo que nos recuerda que Nona es la hora de volvernos nuevamente hacia dentro. Luego del movimiento extrovertido del quehacer cotidiano con todas sus actividades, el día se vuelve a replegar sobre sí, la mano del ángel sofoca suavemente el sonido de su instrumento. Sin embargo, al mismo tiempo que acalla el tamboril, que acalla el sonido de la música de la danza, este ángel de Nona está escuchando con atención la música que nunca cesa, la música interior, la música del silencio.

La virtud de Nona es el perdón. «En las últimas horas de la tarde, Dios lleva todo de regreso a casa». Es la hora en la que se nos perdonan los defectos y se nos alienta a perdonarnos y a perdonar a los otros.

Hay diferentes formas de dar según las diferentes horas del día. Primero, hay una entrega, en el sentido de ofrendar el trabajo de nuestras manos. Esta es obviamente una forma de dar que genera vida: entregar siempre va acompañado de mantener, sostener nuestra parte del acuerdo, cumplir nuestras obligaciones. A eso nos comprometimos en Prima: al cuidado que acompaña la entrega.

Tomar posesión es lo opuesto a entregar. Tomar posesión es literalmente instalarse en algo, aferrarse: si te instalas en algo durante el tiempo suficiente, eso morirá. Renunciar y consagrarse, por el otro lado, constituyen el tipo de gestos que realizan los padres durante toda su vida: primero, físicamente, consagrándose al niño para darle vida, y luego, renunciando paso a paso a él a lo largo de la vida del niño.

Una segunda forma de dar, que podemos practicar a lo largo de todo el día, es dar gracias. También aquí el dar va acompañado del tomar, porque dar y tomar siempre van juntos. Por eso, agradecer es inseparable de tomar en cuenta, de apreciar. No es posible agradecer realmente algo si no lo hemos tomado en cuenta. Antes he hablado acerca de este tomar en cuenta cuando me referí a la apertura, la receptividad, la atención y la vitalidad. Ser indiferente y creer que tenemos todo garantizado es lo opuesto a agradecer.

Y ahora viene la tercera y más elevada forma de dar al final del día: perdonar. Perdonar es lo contrario de ofenderse. Por supuesto, en comparación con tomar posesión y creer que tenemos algo garantizado, ofenderse es la más estúpida de todas las formas de «tomar», porque estamos acusando recibo de algo que ni siquiera deseamos. Perdonar es también la forma más elevada de donar, de dar. Nos resulta tan difícil porque implica asumir la responsabilidad. No en

un sentido legalista —«tal vez sea culpa mía», «así me hubiera ido si no fuera por la gracia de Dios»— sino en el sentido de que cuando realmente perdonas, perdonas desde el fondo de tu corazón. Y en el fondo de tu corazón eres uno con todos, y también uno con quienquiera tengas una disputa. No hay nadie a quien echarle la culpa. Al perdonar, estás quitando la culpa del medio.

«Perdónanos como perdonamos a quienes nos ofenden», rogamos. Jesús dice: «El que perdone a quienes lo ofenden, verá sus ofensas perdonadas». Cuando perdonas, Dios perdona. En realidad, Dios ha perdonado «antes de siempre»; se nos invita a dejar que el perdón de Dios se extienda sobre el mundo. Las ofensas simplemente desaparecen, se borran. Esta tradición bíblica parece albergar una noción diferente de la ley del karma, esa ley inexorable por la cual debemos compensar el mal que hayamos hecho. Pero una comprensión más profunda del karma, como la de la tradición budista, revela que la compasión es nuestra verdadera vocación y que la compasión lleva al perdón. En última instancia, la compasión disipa el karma y nos libera del ciclo de apego y sufrimiento. Esta es una cuestión muy profunda en la que coinciden las tradiciones cristiana y budista. Pero ni los budistas ni los cristianos suelen verla con claridad.

Es cierto que la naturaleza acumulativa que desarrollas a medida que respondes o dejas de responder a los desafíos del momento constituye una especie de ser kármico, el estado de nuestra alma. Pero esta realidad bastante desalentadora requiere como contrapartida la convicción de que cualquiera sea el karma que se haya acumulado, es posible disolverlo mediante el perdón compasivo y sincero. Aunque en la realidad práctica quede algo más que es preciso solucionar, la espina ya fue removida. Ha dejado de ser destructiva y negadora de vida. El sufrimiento que produce compasión es creativo y constituye una afirmación de la vida.

Las últimas horas del anochecer de nuestra vida suelen ser un momento en el que se nos convoca a perdonar. Si respondemos al ángel de esta hora y dejamos ir todo lo que reteníamos en contra de cualquiera, el ocaso de nuestra vida será luminoso.

A medida que las sombras se alargan, se insinúa el fin del día. Percibimos los límites y los contornos que estructuran nuestra vida. No tiene como propósito conducirnos a la comprensión acertada de los límites: que no los veamos como prisiones, sino que los enfrentemos y trabajemos dentro de ellos. Y si son límites arbitrarios que inhiben nuestro crecimiento genuino, entonces debemos superarlos.

Nuestra vida tiene muchas estructuras —nuestro trabajo, nuestra familia—, porque solo dentro de los límites puede ocurrir algo significativo. Si tuviéramos todas las posibilidades siempre a nuestro alcance, si no hubiera límites, fronteras, definiciones, estaríamos perdidos. La gente se equivoca al pensar que la felicidad proviene de la supresión de todos los límites. La lección de las sombras que se alargan es perdonar y vivir a pleno dentro de los límites y fronteras inherentes a nuestra vida.

VÍSPERAS
LAS LÁMPARAS SE ENCIENDEN



Vísperas celebra el encendido de las lámparas cuando cae la noche. Es la contraparte de Laudes, cuando celebramos la llegada de la luz natural.

En Vísperas, ya has dejado tus herramientas de lado, te has quitado el delantal, tu ropa de trabajo, te has lavado y te has cambiado de ropa. Ahora estás vestido de punta en blanco para la solemne celebración vespertina de la noche, cuando se instala la oscuridad y el monasterio queda iluminado por lámparas y velas. Es la hora de la paz interior, de la serenidad.

La hora que sigue al ocaso tiene una cualidad mágica. A la luz del anochecer, los árboles, las figuras, hasta los rostros «se ven como siluetas recortadas contra el cielo oscurecido» como lo describió T. S. Eliot. El mundo parece perfectamente encuadrado, intensamente bello. A veces, tras la puesta del sol, las nubes comienzan a iluminarse con los colores del agua y los colores del fuego. Los edificios y las montañas también se iluminan, y el sol se refleja como oro fundido en las ventanas de las casas distantes. Es una hora maravillosa para dar una caminata, como suelen hacer los monjes después de la cena, y, por supuesto, cuando se dirigen al oratorio para cantar Vísperas.

El jardín del monasterio es el lugar que asocio con Vísperas. Por lo general, un monasterio se construye como un cuadrado con un

jardín interior. A menudo, una galería cubierta rodea un espacio verde cercado, con una fuente en el centro y un cuidado jardín de hierbas y flores a su alrededor. Los monjes llaman paraíso a ese espacio cercado con su fuente, debido a su perfección sencilla y tranquila, sus deliciosas fragancias, sus flores multicolores en verano y su manto de nieve blanca y pura en invierno. Ubicar un jardín en el centro del monasterio expresa el carácter central que la naturaleza y sus ritmos tienen en la vida monástica. El jardín nos enseña a diario que la vida es un ciclo de gestación, nacimiento, florecimiento, fructificación, marchitamiento, muerte y nueva gestación en la oscuridad del invierno.

Al anochecer, la luz del sol se marchita y el característico silencio de la noche desciende. Los únicos sonidos son aquellos de la naturaleza —grillos y ranas— y unas pequeñas polillas blancas salen volando de la hierba.

El ángel de Vísperas, con su túnica azul noche, ha dejado de tocar y sostiene sereno la pandereta que lleva el lucero nocturno en el parche. El ángel me recuerda unas líneas de T. S. Eliot del último de los «Coros de la Roca»: «Nuestro ritmo de vida terrenal, de la luz nos hace cansar. Sentimos alegría cuando termina el día, cuando termina la función [...] largo es el día para el trabajo o para la función.»

Vísperas es la hora que convoca la paz interior, que es la reconciliación de las contradicciones que hay dentro de nosotros y a nuestro alrededor. En *El libro de horas*, Rilke tiene un bello poema donde habla de alguien que hace las paces entre las muchas contradicciones de su vida. El poema desafía la traducción, pero lo transcribiría así:

Quien reúne todas las contradicciones de su vida en una sola,
hace de ellas, agradecido, un símbolo único; expulsa de su pala-

cio a los ruidosos y se torna festivo de una manera nueva. Entonces Tú, Dios, eres el invitado a quien él da la bienvenida en las amables horas del crepúsculo. Eres la única compañía de su soledad, el centro silencioso de sus monólogos; y cada vez que traza círculos a tu alrededor, Tú abres su rutina más allá del tiempo.

Junto con el tiempo, nuevamente, recibimos aquello que va más allá del tiempo. En esta hora crepuscular, cuando nos tornamos festivos de una manera nueva y recibimos a Dios como nuestro invitado, abrimos esa rutina de tiempo más allá del tiempo y abrazamos el ahora. El espíritu de Vísperas es esa serenidad, esa paz interior, esa capacidad de abrazar las inevitables contradicciones que el día va dejando atrás.

Al anochecer —sin importar lo que haya ocurrido durante el día, sin importar qué *sturm und drang* hayan tenido lugar, qué desafíos rechazamos, qué desencantos sufrimos, qué lamentamos—, tenemos todos un deseo universal de encontrar un lugar sereno donde reunir todos los momentos del día con tranquilidad. Debido al espíritu de perdón de la hora previa, en Vísperas nos sentimos libres para dejar que el día se vaya y deleitarnos en la belleza silenciosa de la noche.

La serenidad de Vísperas, donde reunimos todas las contradicciones del día, es verdaderamente sanadora, ya que la sanación comprende, en esencia, entretejer lo que estaba separado, reparar lo que estaba roto.

En *La Pasión según San Mateo* de J. S. Bach, hay un pasaje bellísimo: «Al anochecer, cuando hacía frío». Allí, Bach relata los diferentes acontecimientos bíblicos que tuvieron lugar en el frío del anochecer. A esa hora Dios recorrió con Adán y Eva el Jardín del Edén. A esa hora la paloma regresó al arca de Noé trayendo en el pico la rama de olivo, símbolo de la paz. A esa hora Jesús fue llevado al sepulcro, como

una semilla, para volver a la vida en la resurrección. Bach captura el espíritu de consolación de esta hora bendita, que también se expresa magníficamente en el canto de Vísperas.

El punto culminante de Vísperas es el canto del Magnificat, el canto que, en el Evangelio según San Lucas, María canta mientras saluda a su prima Isabel. «Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios, mi Salvador...». Esa canción, que alaba a Dios por nuestra salvación, por nuestra reconciliación final, se canta todos los días del año en Vísperas. El oficio nocturno ve en la imagen maternal de María la dimensión materna de Dios como aquel que nos ama incondicionalmente, como una madre. El canto del Magnificat en Vísperas es equivalente al canto del himno de Zacarías —del mismo capítulo del Evangelio— en Laudes. Zacarías declara: «Bendito sea el Señor... porque ha visitado y redimido a su pueblo».

Estos dos grandes himnos son los pilares de la mañana y de la noche que sostienen el día, y ambos celebran nuestra redención. La redención es, básicamente, la sanación de la grieta que atraviesa el mundo; la grieta que experimentamos como alienación de nosotros mismos y de los demás, así como del territorio de nuestro ser, para la cual percibimos intuitivamente que el canto es un antídoto.

Incluso escuchar el canto tiene un efecto redentor. Hay muchos tipos de música que tranquilizan y son transformadores. El canto gregoriano, que brota de un estado de oración tan profundo, es especialmente poderoso. Nunca estamos libres de conflictos y contradicciones, pero orar y cantar con otros produce un efecto sanador.

Cuando cantas en comunidad durante las ocho horas, día tras día, la calma rítmica del canto impregna tu alma. La llevas contigo todo el tiempo, vayas a donde vayas. Crea un monasterio interior. Y es posible que nosotros, los que hemos elegido vivir en soledad como ermitaños, podamos hacerlo solo porque antes vivimos y cantamos

en comunidad durante mucho tiempo. Incluso escuchar canto gregoriano en tu casa te permitirá empaparte de su espíritu monástico y hacer de su calma sacra una dimensión integral de tu vida interior. Hasta podrías, de a poco, aprender a cantar, usando los textos impresos en la carátula del álbum. Tal vez los monjes de Santo Domingo de Silos puedan enseñar al mundo a cantar; sin duda se convertiría en un mundo mejor.

Podemos incorporar de forma activa el espíritu de Vísperas en nuestra vida cotidiana si encendemos todas las luces posibles en este mundo oscuro. Como dice el lema paulino, «Más vale encender una vela que maldecir la oscuridad». ¿Qué velas podemos encender? ¿Una sonrisa, una palabra amable, una visita?

Nuestra sociedad aprecia mucho la rígida autosuficiencia, el que podamos manejar las cosas por nosotros mismos. Pero este individualismo genera gran soledad y desesperación. Es notable cuánta gente solo desea ser reconocida, vista, apreciada. Fingimos no necesitar que los demás nos tomen en cuenta y se ocupen de nosotros. Pero tan pronto como alguien hace brillar la luz de la atención amorosa hacia nosotros, nuestra fachada estoica se desmorona.

Nos volvemos más prójimos cuando oscurece. Vísperas es un llamado a la proximidad. Todos necesitamos acercarnos al prójimo en esta hora oscura de la historia. Si el cantar en comunidad, que confiere su naturaleza al canto gregoriano, logra promover un sentimiento más elevado de cuidado mutuo entre los oyentes, entonces será un gran legado de los monasterios al mundo.

COMPLETAS
EL CÍRCULO SE CIERRA



Completas es la conclusión del día monástico. Al llegar la plenitud de la noche, regresamos del canto al silencio, que es el suelo oscuro donde se arraiga la flor del canto. En Completas cerramos el día, comenzando por una confesión de nuestras faltas ante toda la comunidad. Examinamos nuestra conciencia y pedimos perdón, y así transitamos limpios hacia la noche y el sueño.

Completas significa culminación. Es la hora que culmina el círculo del día. En realidad, el canto del día termina en Vísperas, pero los monjes agregaron Completas a manera de oración nocturna para dar un cierre adecuado a las horas. Originalmente, Completas ni siquiera se rezaba en el oratorio, sino en los claustros donde viven los monjes, justo antes de ir a dormir. Completas hace de la antigua tradición de la oración nocturna previa al sueño una experiencia comunitaria.

Completas suele incluirse dentro de las «horas menores», pero tiene un gran valor por sí misma. Tiene, en líneas generales, la estructura de las horas menores, pero es realmente la conclusión de todo el día monástico. Comienza con la plegaria: «Concedenos una noche en paz y un final perfecto». Completas conecta el final del día con el final de la vida en sí. Refuerza el tema de que el ritmo de nuestros días se refleja en el ritmo de nuestra vida, y la forma en que vivi-

mos cada hora, cada día, determina el carácter de nuestra existencia. La marcha de las horas nos enseña a establecer el ritmo de la marcha de nuestra vida.

Luego viene la exhortación: «Mantente alerta». Se nos advierte que estamos por iniciar la guardia nocturna, cuando todas las amenazas acechan como un león que merodea por los alrededores. Completas encara directamente el aspecto temible de la noche. Es difícil imaginarnos el temor a la noche que los seres humanos sentían en la Antigüedad. Nosotros encendemos la luz y la oscuridad desaparece. Pero sabemos del temor instintivo que tienen los chicos a la oscuridad, y a veces experimentamos el terror de estar envueltos en la negrura, cuando el poder se ausenta o sale a dar una vuelta, cuando quedamos en medio del desierto en plena noche. La oscuridad es en esencia nuestro miedo a lo desconocido. Así como tememos a la oscuridad fuera de nosotros, también tememos a la oscuridad en los pliegues recónditos de nuestra alma.

En Completas enfrentamos esta oscuridad interior mediante un examen de conciencia, preguntándonos: «¿Qué salió mal hoy?», «¿En qué no estuve a la altura del desafío?». Generalmente descubrimos que las cosas salieron mal porque nos vimos atrapados en alguna respuesta o actividad sin antes detenernos, mirar y luego avanzar con deliberada claridad. A veces —según mi experiencia, muy raras veces—, sí nos detuvimos y miramos, pero no avanzamos. Lo que debería haber ocurrido nunca pasó, porque nos demoramos demasiado a la hora de actuar. Entonces, examinamos nuestra conciencia a medida que observamos el día retrospectivamente, y le pedimos perdón a Dios, a los santos, y también los unos a los otros, al tiempo que nos proponemos ser mejores mañana. Con eso, el día termina y estamos en condiciones de ingresar voluntariamente en la noche.

El himno de Completas, con sus líneas melodiosas, expresa con precisión tanto el temor que crece a medida que se desvanece la luz, como la fe que también aumenta y disipa el miedo.

Ahora, en la desfalleciente luz del día, oramos a Ti, Hacedor de Todo, para que en tu amor siempre alerta, nos guardes y nos guíes desde arriba.

Ayúdanos y protégenos toda la noche. Aleja el peligro y el terror. No dejes que triunfe el mal. Guárdanos para otro día.

El temor es la medida de la fe. El temor no tiene nada de malo, siempre que la fe lo preceda a un palmo de distancia. Cuanto mayor el temor, más glorioso el coraje de la fe que lo supera. Con las palabras del Salmista, cada noche en Completas recordamos los sólidos cimientos que sustentan nuestra fe, la íntima proximidad de Dios que nos dice: «Soy el Salvador de todos los que se aferran a mí; estoy con ellos cuando se encuentran en problemas». Esta intimidad se refuerza con la triple repetición del «mi» al comienzo del mismo salmo, «Puedo decir al Señor: “¡Mi refugio, mi fortaleza, mi Dios en quien confío!”».

El salmo característico de Completas es aquel por el cual nos ponemos al amparo del amor protector de Dios. Como los viajeros sorprendidos por la noche buscan abrigo bajo algún árbol o en una cueva, así nos cobijamos bajo las «alas del Altísimo». Jesús habla de Dios como de una mamá gallina que reúne a sus pollitos bajo sus alas.

Cuando los himnos y las oraciones hablan de estar protegidos del demonio que parece moverse a sus anchas en la noche, cabe entender al Diablo como una personificación de todos los mensajes negativos que podemos recibir mientras estamos solos en la oscuri-

dad. Así como los ángeles son mensajeros de la luz, los demonios son aquellos mensajeros de la oscuridad que llenan nuestra imaginación de miedos, imágenes aterradoras, pensamientos negativos. Nos decimos «a nadie le importo realmente» o «nunca lograré nada». Estos pensamientos oscuros surgen del silencio y en *Completras* buscamos la fuerza para mantenerlos alejados. Cantamos el salmo que reza: «Él ha ordenado a los ángeles que te protejan en todos los caminos de tu vida, para que ni siquiera te roces el pie contra una roca».

La noche en sí misma, en un sentido, es un ángel y un mensajero de la protección de Dios. El sueño es un don tan grande, que solo lo comprendemos plenamente cuando no logramos conciliarlo o tenemos que estar en vela toda la noche. La noche es amenaza y, al mismo tiempo, gracia: amenaza, porque cuando cae la noche, nos encontramos parados al borde del caos —el pequeño mundo ordenado que nos hemos creado en el curso del día ahora amenaza con volver a caer en el caos; pero también gracia, porque la protección, la proximidad divina a la cual nos hemos habituado a lo largo del día a través del canto y las plegarias no nos abandonará.

En *El libro de horas*, Rilke tiene un poema de misteriosa belleza donde dice: «Estoy volviendo a casa sin mis alas, por las que me perdí». Me he visto consumido por la actividad, obsesionado por el movimiento, la acción, y ahora me despojo de las alas para quedarme quieto. Rilke continúa: «Yo era canción y Dios, la rima, todavía resuena en mis oídos. Pero ahora nuevamente torno a ser tranquilo y simple y mi voz se ha callado. Inclino mi rostro ante una plegaria mejor». Llama a esta plegaria de silencio «una plegaria mejor», mejor al menos para esta hora. *Completras* es la hora en la que celebramos ese regreso del canto al silencio; de las palabras al silencio del cual provienen.

Al finalizar *Completras*, es costumbre que el abad bendiga a toda la comunidad rociándola con agua bendita, una especie de rocío noc-

turno. Luego, los monjes ingresan en fila en la capilla de la Virgen para cantar un himno final a María. Este himno cambia según las estaciones. La mayor parte del año se trata de *Salve Regina*; en otras ocasiones son bellas antifonas marianas como *Regina Coeli* o *Alma Redemptoris Mater*, verdaderas joyas del canto.

Esta costumbre siempre me recuerda a los niños cuyas madres arropan en la cama al final del día. Sonríe pensando en todos estos monjes que cantan dulcemente a su Madre cuando termina el día, abriéndose al reino del *anima* en su psiquis, y confiándose a la infinita oscuridad como a una madre. Por eso, para mí, la parte del monasterio vinculada de forma indeleble con Completas es la capilla de la Virgen, donde regresamos al vientre espiritual que nos dio origen, para renacer una vez más a la mañana siguiente.

El ángel de Completas lleva una túnica oscura, tiene los ojos cerrados —los párpados caen pesadamente—, el rostro vuelto hacia abajo; las manos tocan con suavidad un pequeño órgano. ¿O las manos hacen un ademán como si se negaran amablemente a tocar? Este ángel señala la hora de pacífica transición hacia el silencio oscuro del sueño.

La fe es la virtud de Completas; es la verdad esencial por la cual nos entregamos a la protección de Dios durante la noche. Al igual que los niños, temerosos de enfrentarse a los fantasmas de la noche, buscan seguridad en sus padres, en Completas invocamos nuestra fe para que nos dé coraje en medio de nuestros terrores, reales e imaginarios.

Completas nos alienta a ver con ojos confiados que, en verdad, el cosmos está preparado para nosotros como un hogar nutricio. Tenemos derecho a sentirnos en casa aquí, en el universo, que fue maravillosamente creado como para ser hospitalario con la vida humana. El tema bíblico central del Reino de Dios es un arquetipo del mundo

tal como Dios lo concibió: un lugar donde los seres humanos se sienten en casa y prosperan como co-creadores. Si nos confiamos a ese sentimiento básico de pertenecer al universo, las cosas salen bien y podemos encontrar algún sentido hasta en lo peor que nos ocurra.

Si no tenemos esa confianza, si nos rendimos a nuestros temores, lo peor ya ocurrió. Entonces, nos convertimos en huérfanos existenciales en un mundo que nos es ajeno. La opción de vivir en la confianza esencial, de ver el universo como el hogar que Dios creó para nosotros, o de vivir en el temor y la desconfianza, es en última instancia una opción nuestra. Debemos elegir. Y esta es la elección más importante que hacemos mientras vivimos día a día. Si confiamos, estaremos en paz; si no, jamás lo estaremos.

Nuestros corazones preguntan a la noche: «¿Estoy a salvo y soy amado?». Podemos ser agentes de transmisión mutua de seguridad y amor. Es *necesario* que lo seamos con todos, en especial con los niños. Si crecemos en un medio donde nadie nos transmite esta seguridad, nunca nos será fácil sentirnos en casa en este mundo. Todos conocemos gente desafortunada que jamás tuvo la experiencia de conocer la seguridad y el amor. Si nadie nos ayuda a sentir el universo como nuestro hogar divino, somos todos «extranjeros en tierra extraña», como lo expresa de forma sorprendente Robert Heinlein.

De manera implícita, Completas nos llama a confiar en el carácter único de cada persona. Esa singularidad prospera en una atmósfera donde es posible sentirse en casa y seguro en el mundo. La mayoría de nosotros tememos no ser aceptados tal cual somos. Una de las contundentes admoniciones que Thomas Merton hacía siempre a las comunidades monásticas era: «Háganle lugar a las peculiaridades». No deberíamos aceptar a las personas con la condición de que encajen en la comunidad. Esa no es una forma creativa de construir

la comunidad; ni una forma que anticipe el éxito. Merton sabía que en una comunidad no había lugar para lo creativo si el criterio que determinaba la pertenencia era la conformidad. El criterio de pertenencia debe ser un ideal compartido, un objetivo común. Para lograr ese objetivo, necesitamos ayudarnos mutuamente a convertirnos en lo mejor de nosotros mismos.

Si pretendemos elevarlos a la altura de la fe respondiendo al desafío de Completas, debemos acometer de frente nuestros temores reduciéndolos a una pregunta simple pero directa: «¿Qué es lo que realmente me asusta?». Al hacerte esta pregunta, estás dándoles forma y definición a tus miedos, y eso disminuye su poder. Las pesadillas tienen poder sobre nosotros solo en tanto y en cuanto permanecen indefinidas.

Al prepararnos para la noche, para ir a dormir y entrar en el reino de los sueños, rogamos tener buenos sueños: sueños que nos enriquezcan, sueños de los que podamos aprender. El sueño es un depósito de tesoros. Deberíamos entrar en él adecuadamente preparados. Toda la diferencia radica en *cómo* nos quedamos dormidos.

Preparados por Completas, nos acercamos a las horas de sueño con profunda confianza y gozosa expectativa. Nos entregamos a la noche como si fuera un océano profundo en el que podemos pescar todo tipo de cosas maravillosas. Procuramos abrir nuestro corazón a la bendición del descanso y a la promesa de sueños, tal vez incluso meditando un poco sobre cosas buenas con las que soñar y dejando a mano un cuaderno para transcribir, cuando despertemos, las sorpresas que surgieron de nuestra imaginación soñadora.

Si tienes hijos, puedes introducir el espíritu de Completas en tu casa pasando algunos momentos especiales con ellos al final del día. Tranquilízalos con cuentos agradables, canta con ellos, bendícelos, reza con ellos. Guíalos desde el temor a la noche, que es tan natural

en los niños pequeños, hacia la confianza en la noche como un tiempo para fundirse en el amoroso misterio que nos abraza a todos.

Este final del día deliberado y amable completa el círculo de las horas.

EL GRAN SILENCIO
LA MATRIZ DEL TIEMPO

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

Hemos descripto un círculo completo a través de las estaciones del día y llegamos al Gran Silencio: el puente de silencio entre Completas y Vigilias que inaugura nuevamente el ciclo de las horas.

La música no es solo una disposición rítmica de notas, sino que se gesta en la matriz del silencio, de donde surge y a la que fluye inexorablemente. Y el silencio entre las notas es lo que les da sentido y las llena de gracia. El Gran Silencio es el descanso silencioso que tiene lugar antes de que el día cante su recurrente melodía de las horas.

Cuando la música del canto se detiene, a veces de forma bastante abrupta, un silencio audible reverbera en el recinto, en especial en los elevados arcos de los oratorios donde se canta. Este silencio no es mera ausencia de sonido, sino una misteriosa presencia, la inmensa nada que es nuestro origen y nuestro hogar. Si escuchamos con atención, descubrimos que cuando todo se ha dicho y todo se ha hecho, el canto nos induce a este silencio que es el territorio de nuestro ser.

T. S. Eliot dijo: «Las palabras, tras el discurso, alcanzan el silencio». Esto también es válido para la música.

El mensaje central del espíritu monástico, que se expresa a través del canto, es la importancia suprema del tiempo y la forma en la que nos vinculamos con él: cómo atendemos y *respondemos* al momento presente, a lo que está ahora frente a nosotros.

El mensaje de las horas consiste en vivir a diario al son de los ritmos *reales* del día. En vivir de forma responsable, consciente, intencional, conduciendo nuestra vida desde el interior, no dejándonos arrastrar por las exigencias del reloj, las agendas externas, las meras reacciones a lo que ocurre. Al vivir según los ritmos reales, nosotros mismos nos volvemos más reales. Aprendemos a escuchar la música de este momento, a oír sus dulces súplicas, sus prudentes directivas. Aprendemos a bailar un poco en nuestro corazón, a entreabrir un poco más nuestras compuertas interiores, a escuchar la música del silencio, el aliento divino del universo.

COMUNIDAD

WWW.VIVIRAGRADECIDOS.ORG

Vivir Agradecidos es una comunidad que nace con motivo del viaje del hermano David Steindl-Rast a Argentina y Chile en agosto de 2013. A partir de esta experiencia, se crea www.viviragradecidos.org. Inspirados por las enseñanzas del hermano David, somos un grupo de personas que desean cultivar la gratitud como una manera particular de relacionarnos con la vida y con la fuente de la vida. Muchas veces simplemente «pasamos» por la vida, sin detenernos a aprovechar al máximo lo que ella nos ofrece. Queremos despertar y ayudar a los demás a despertar a la realidad, para estar más abiertos a aprovechar las infinitas oportunidades que nos regala el momento presente. La mayoría de las veces se trata de la oportunidad de disfrutar de las cosas positivas y, sin embargo, solemos pasarlo por alto. Si, por el contrario, el presente nos depara situaciones dolorosas, injustas o conflictivas, podemos hacer algo al respecto: aprender de ellas, buscar soluciones, cambiar aquello que necesita un cambio. Por todo esto, la gratitud no es meramente un buen sentimiento, sino que, por el contrario, vivir agradecidos es lo opuesto a la apatía, que nos impide disfrutar del bien y buscar soluciones al mal. Invitamos a todos a este despertar a la vida, a sus regalos y a sus desafíos. Nuestra página de Internet www.viviragradecidos.org es nuestro canal de comunicación para celebrar el dar y el recibir. Los invitamos a participar y a formar parte en esta comunidad que recién nace para así, juntos, Vivir Agradecidos.

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

Este libro se terminó de imprimir en el mes de enero de 2014 en Latingráfica, Rocamora 4161, Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

«El hermano David es un enamorado de la vida monástica. Este libro constituye una invitación a unirse a su éxtasis silencioso, a redescubrir los ritmos sagrados, cuando el corazón solamente quiere cantar a partir del silencio».

JACK KORNFELD, autor de *A Path with Heart*.

Descubra las riquezas de la vida contemplativa con *La música del silencio*, el compañero perfecto para *Canto Gregoriano*, la grabación de los monjes benedictinos de Santo Domingo de Silos que se ha convertido en un colosal éxito de ventas.

En *La música del silencio*, el hermano David Steindl-Rast, famoso por hacer accesibles los dones especiales de la vida monástica a todos, evoca la naturaleza sagrada del canto. Muestra en qué sentido las horas monásticas son mensajeros divinos, ángeles cotidianos que anuncian los dones y desafíos de cada etapa del día. Y comunica la paz interior que pueden traer los momentos de silencio y de verdadera escucha.



ELHILODARIADNA
www.elhilodeariadna.org

ISBN 978-987-29896-7-5



9 789872 989675