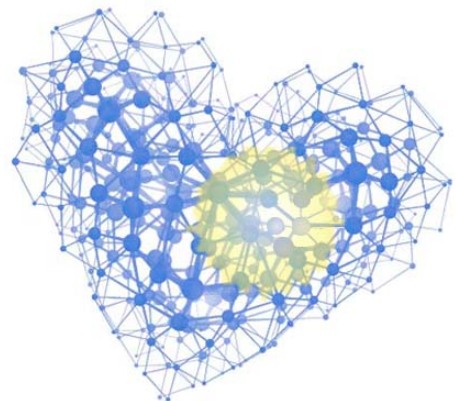


ESTUDIO SOBRE LAS MORADAS DEL CASTILLO INTERIOR

Pilar Paricio
Parques de Estudio y Reflexión Ódena
Barcelona, España
Diciembre de 2014



Agradezco a todos los que me precedieron en este camino,
a los maestros que me formaron,
a los amigos que me apoyaron.

ÍNDICE

Resumen	1
Encuadre	1
Interés.....	2
Sobre la autora de las moradas	3
Sobre el contexto histórico.....	5
Sobre la alegoría del castillo interior y las siete moradas.....	6
Primeras moradas	8
Segundas moradas	13
Terceras moradas	19
Cuartas moradas	22
Quintas moradas	29
Sextas moradas.....	34
Séptimas moradas.....	39
Conclusiones.....	43
Bibliografía	46

Resumen

Es este un estudio sobre el libro "las Moradas del Castillo Interior", en el que se analiza el procedimiento que utiliza la autora para acceder a experiencias místicas. El libro fue escrito por Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada, conocida por Teresa de Ávila o Teresa de Jesús, el año 1577.

La autora plantea la existencia de una serie de estados internos encadenados, como siete moradas concéntricas, por los que va transitando en su proceso de interiorización. Utiliza la alegoría del castillo interior para describir el mundo interno y la alegoría de las moradas, aposentos o piezas que componen el castillo como descripción del recorrido a realizar para acceder a lo profundo del espacio interno y alcanzar la unión espiritual con Dios.

La investigación analiza si existe alguna similitud entre dichos procedimientos y algunos de los utilizados en la disciplina morfológica¹. Por ejemplo, se observa que la autora describe el alma como un espacio tridimensional, con anchura, altura y profundidad, es decir, conoce la espacialidad del mundo interno y sus prácticas consisten en avanzar hacia moradas cada vez más internas, hacia la profundidad del "eje z"² mediante prácticas como la meditación y la oración.

Encuadre

El punto de vista utilizado en este trabajo es el del estudioso de prácticas para acceder a estados de conciencia³ no habituales. Para dar un encuadre, podemos utilizar las explicaciones sobre "el acceso a los niveles profundos" descritas en el libro "Apuntes de Psicología", de Silo, el autor explica:

"Sin duda que la sustitución del yo⁴ por una fuerza, un espíritu, un dios, o la personalidad de un hechicero o hipnotizador, ha sido algo corriente en la historia. También ha sido algo conocido aunque no tan corriente, el hecho de suspender el yo evitando toda sustitución, como hemos visto en algún tipo de yoga y en algunas prácticas místicas avanzadas.

...es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo.

...La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Ya desde esa suspensión, se producen registros significativos de "conciencia lúcida" y comprensión de las propias limitaciones mentales.

Interés

Las metáforas de castillos interiores, moradas internas, ciudades de los dioses, están planteadas en distintas místicas y escuelas. ¿Existirán esas ciudades fuera de nuestro mundo interno? ¿Se tratará solo de alucinaciones? ¿Las reconoceremos en nuestro camino interno? El interés del estudio nace de estas preguntas sobre los espacios de los que hablan los místicos y los textos sagrados, como el castillo interior de Teresa de Ávila, o las moradas de los corazones de Nuri, o la ciudad escondida de Silo.

A propósito de estas alegorías, Silo en el capítulo XX de la "mirada interna" explica sobre la realidad interior:

"Cuando se habló de las ciudades de los dioses..., se dijo gran verdad interior. Sin embargo, cuando se dijo todo aquello colocándolo fuera de la mente, se erró o se mintió:"

Este análisis se plantea descubrir las prácticas que utiliza Teresa de Ávila para transitar a través de las moradas del castillo interior, experimentar los registros que describe e investigar si existe alguna relación entre dichos procedimientos y algunos de los utilizados en la disciplina morfológica desarrollada por Silo en el material de Escuela "las cuatro disciplinas".

Notas

- ¹ Desde antiguo existieron procedimientos capaces de llevar a las personas hacia estados de conciencia excepcionales. La disciplina morfológica es una de estas vías, que trabajando con formas pone en marcha otros niveles de conciencia.
- ² Coordenada Z o eje Z es una expresión tomada de las coordenadas cartesianas espaciales para indicar la profundidad del espacio de representación en sentido adelante-atrás, tomando como referencia al propio punto de observación donde se entrecruzan también las coordenadas X e Y relativas a las otras dos dimensiones. *Aporte terminología de Escuela. F. García.*
- ³ Llamamos conciencia al aparato que coordina y estructura las sensaciones, las imágenes y los recuerdos del psiquismo humano.
- ⁴ Se define al Yo como una configuración ilusoria de identidad y permanencia dada por los datos de sentidos y de memoria más una peculiar configuración que otorga a la conciencia la ilusión de permanencia, no obstante los continuos cambios que en ella se verifican. A menudo se confunde la conciencia con el yo, cuando en realidad éste no tiene una base corporal como ocurre con la conciencia, a la que se puede ubicar como "aparato" registrador y coordinador del psiquismo humano.

Sobre la autora de las moradas

Las Moradas del Castillo Interior es una de las obras cumbres de la mística cristiana y de la prosa española del Siglo de Oro. Fue escrita en 1577 por Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada, que cambió su nombre por el de Teresa de Jesús. Mística, escritora y reformadora de la Iglesia católica, en un periodo en que el luteranismo, los alumbrados y otras corrientes críticas se extendían por toda Europa. Teresa nació en Ávila, España, en 1515 y murió en Alba de Tormes, en 1582.

Su padre fue Alonso Sánchez de Cepeda y su madre Beatriz Dávila y Ahumada, que murió cuando Teresa tenía 12 años. Su familia paterna provenía de judíos sefardíes conversos de Toledo, mientras que la rama materna era de la nobleza castellana. Teresa fue la tercera hija de una familia de doce hermanos, por lo que cuentan sus biógrafos, aficionada a la lectura de libros de aventura de la época, al coqueteo y al cortejo con algún primo. Para alejarla de estas tendencias, su padre decidió internarla como alumna en 1531 en el monasterio de Gracia, regido por agustinas. En 1532, por razones de enfermedad, tuvo que abandonar el convento y durante su recuperación leyó varios libros religiosos.

La vocación espiritual se le fue planteando como una alternativa, aunque en lucha con el atractivo del mundo. Finalmente, en 1535 ingresó en el convento carmelita de la Encarnación. Dos años después, en 1537, sufrió una grave enfermedad, que provocó que su padre la sacase del convento para darle cuidados médicos, pero no mejoró y llegó a estar 4 días inconsciente. Todo el mundo la dio por muerta, pero finalmente se recuperó y pudo volver a la Encarnación dos años después en 1539, aunque tullida por las secuelas, tardó en valerse por sí misma alrededor de 3 años.

En la década de 1550 empezó a tener experiencias místicas, en 1558 sintió por primera vez un éxtasis, sus visiones se sucedieron durante varios años, aunque sus superiores le prohibieron que continuase con estas prácticas. El franciscano Pedro de Alcántara la animó a profundizar en sus experiencias y se convirtió en su consejero y guía espiritual. Sus biógrafos opinan que pudo haber tenido contacto con grupos de alumbrados, con seguidores de Juan Valdés y de Erasmo de Rotterdam; corrientes que priorizaban la religiosidad interior sobre la exterior y denunciaban los abusos clericales

Teresa tuvo una cultura superior al resto de las mujeres de su época. Entre sus libros de lectura estaban: "las Confesiones" de San Agustín, "Alfabeto espiritual" de Francisco de Osuna, "Cartas" de San Jerónimo, "la Subida del monte Sión" de Bernardino de Laredo, "el Arte de servir a Dios" de Alonso de Madrid, "Tratado de la oración y meditación" de San Pedro de Alcántara, "Ejercicios espirituales" de San Ignacio de Loyola y otros. Siguiendo las instrucciones de "Alfabeto espiritual" empezó a practicar la oración mental y a meditar y las confesiones de San Agustín inspiraron su obra "Libro de la vida".

Sus escritos, publicados después de su muerte, constituyen una importante contribución a la literatura mística y son obras maestras de la prosa española. Destacan: "Libro de las relaciones espirituales" de 1515, escrito a sus directores espirituales, "Libro de la vida" de 1562, su autobiografía, "Libro de las fundaciones", documento sobre los conventos que fundó entre 1573 y 1582, "Castillo interior" de 1577, un libro sobre sus prácticas espirituales para enseñar a las monjas de su orden, y "Camino de perfección" escrito en el año 1583, su biografía espiritual. Estas pueden considerarse como sus obras más relevantes.

En un intento de retomar el espíritu de los primeros eremitas del monte Carmelo, propuso una reforma de la orden carmelita basada en la pobreza y la espiritualidad, creando las Carmelitas descalzas. Fundó hasta 16 casas religiosas, la primera fundación fue el convento San José en Ávila el 1562. Cinco años después fundó un nuevo convento en Medina del Campo; en estos años su actividad fue incansable, creando siete nuevos conventos: Valladolid (1568), Malagón (1569), Toledo (1569), Pastrana (1569), Salamanca (1570), Alba de Tormes (1571) y Segovia (1572) dos conventos más en Beas y en Sevilla (1575) y otro en Villanueva de la Jara (1580). Sus últimas fundaciones fueron las de Soria (1581), Granada (1582) y Burgos (1582). Teresa fue acusada repetidas veces ante la Inquisición, el proceso se cerró en 1579 y fue autorizada a continuar con su tarea.

Con la ayuda de Juan de la Cruz, Teresa organizó la rama masculina de los Carmelitas descalzos. Juan se convirtió en uno de los principales formadores de la reforma carmelita y tuvo gran influencia en Teresa.

Sobre el contexto histórico

En una época en que el clero controlaba no solo la espiritualidad del pueblo, sino todos los aspectos de su vida, aparecen en diferentes puntos de Europa a finales del 1300 reformadores de la Iglesia católica, como John Wycliff (1320 - 1384) en Inglaterra o Jan Hus (1373 – 1415) en Praga, que defendían un retorno al cristianismo primitivo, en oposición a la jerarquía y a los postulados de la Iglesia. La influencia de estos primeros reformadores se continúa en corrientes posteriores como los alumbrados o los luteranos.

A finales del 1400 se produce una corriente vinculada con el humanismo, que promovía la reforma de la Iglesia católica. En distintos puntos como Italia y España surgen hermandades laicas dirigidas por miembros de órdenes mendicantes, que además de practicar la caridad proponen ejercicios de oración y prácticas meditativas. Estas hermandades funcionaban al margen de la Iglesia y algunas llegaron a constituirse en nuevas órdenes religiosas.

También en este momento, surgen figuras como los humanistas Juan Luis Vives (1493–1540), Erasmo de Rotterdam (1466–1536) o Tomás Moro (1478–1535), que planteaban una renovación de los valores medievales, colocando al ser humano como “valor central”, y proponiendo una relación directa entre la divinidad y el hombre sin la intermediación de la Iglesia. Estos intelectuales formularon una teología y unos ritos sencillos, en la cual la religión era una cuestión individual ajena a las normas de la Iglesia, donde lo verdaderamente importante era vivir según el mensaje, tal como lo habían hecho los primeros cristianos.

Este era el clima que vivía Europa a comienzos del siglo XVI, época en la que se produce la reforma protestante promovida por Lutero (1486–1546). Los principales cambios que propone dicha reforma son además de acabar con cuestiones como los abusos cometidos por la jerarquía eclesiástica y la relajación de las costumbres del clero, promover la división entre el poder político y religioso, revitalizar el cristianismo primitivo, difundir la biblia, su lectura y libre interpretación, ya que la aparición de la imprenta permitía el acceso a gran número de gente.

Dentro de estas tendencias de retomar las prácticas de los cristianos primitivos aparecen en España entre 1510 y 1530 los alumbrados. Estos abogaban por una práctica mística la que denominaban "recogimiento" refiriéndose a la unión del alma con Dios. También promovían la lectura y libre interpretación de la biblia, y preferían la oración mental a la vocal. Creían en el contacto directo con Dios mediante visiones y experiencias místicas y permitían participar en sus conventículos a mujeres, judíos e islámicos conversos y gente humilde.

Teresa de Ávila fue acusada de alumbrada por la inquisición, en 1575 tuvo que comparecer ante uno de sus tribunales que, finalmente, la absolvió, aunque sus obras fueron perseguidas por los censores inquisitoriales. Ya en 1559, cuando se publicó el índice de libros prohibidos del inquisidor Fernando de Valdés, los inquisidores desvalijaron la pequeña biblioteca que Teresa tenía en el monasterio de la Encarnación y se llevaron obras de Fray Luis de Granada, San Juan de Ávila o San Francisco de Borja.

Teresa vivió en una época de transición en la que se produjeron muchos cambios: reformas religiosas, conquista de las Indias, procesos de la inquisición. Fue también un momento de gran ebullición mística, en la que diversos personajes y grupos buscaron una vía de acceso a lo profundo, una conexión con la divinidad, más allá de los abusos y el control que imponía la Iglesia.

Sobre la alegoría del castillo interior y las siete moradas

Para Teresa de Ávila, el alma es un castillo formado por siete moradas a través de las cuales el practicante avanza hacia su interiorización. Podemos encontrar imágenes de castillos para describir el acceso a lo profundo, como las fortificaciones que es necesario franquear por etapas o los edificios orientales a modo de mandala. Francisco de Osuna, también leído por Teresa, concibe el alma como un castillo pero se limita a describirlo utilizando alegorías medievales como una fortaleza la cual los enemigos tradicionales intentan penetrar.

Aristóteles imagina el universo en forma de siete esferas concéntricas que giran en movimiento circular, las siete moradas que describe Teresa podrían aludir a estas siete esferas planetarias encontrando una relación con la imagen aristotélica del universo.

Aunque esta alegoría de las moradas concéntricas no tiene precedentes en la tradición cristiana sí aparece en la tradición musulmana. Según la doctora Luce López-Baralt , numerosos místicos sufís traducen su camino de acceso a lo profundo como un recorrido a través de siete moradas concéntricas. Este símbolo lo ha encontrado documentado en muchos autores musulmanes desde el siglo IX hasta el siglo XVI. Simnani habla de los siete centros sutiles, Naym Al-Din Al-Kubra de los siete cielos interiores, pero es Abu y Qasim Al-Nuri, del 830 al 910, que describe en su libro "las moradas de los corazones" el esquema simbólico de los siete castillos concéntricos.

Nuri hace una descripción de los castillos desde el más interior hacia el más exterior. Los castillos más interiores son de materiales más preciosos, haciendo una gradación hacia materiales más sencillos a medida que los castillos se alejan del centro. El sentido espiritual es el mismo que propone Teresa, en los castillos más externos todavía persisten los bajos impulsos y en los castillos internos se alcanza la unión con Dios.

Teresa utiliza el término morada, también lo sufís utilizan el término moradas para indicar estaciones permanentes en el camino interior. Se llama moradas a aquello que son estados permanentes místicos. Mulla ya Sadrá identifica en su esquema del camino hacia Dios moradas concéntricas cada vez más interiores con las siete ciudadelas del amor que Farid Al -Din Attar había logrado cruzar en su viaje hacia la divinidad.

Posiblemente el ambiente literario y religioso de la España renacentista estaba en buena medida todavía fuertemente islamizado, por lo que el simil de los siete castillos o el de las siete moradas podría ser conocido. Hay que recordar que España se produjeron ocho siglos de constante intercambio cultural entre musulmanes y cristianos.



Primeras moradas

En estas moradas la autora explica la existencia de un mundo interno y un mundo externo y describe la puerta o procedimiento para entrar en el mundo interno, que es la oración o meditación.

Sobre el castillo interior

En el primer capítulo, la autora describe un castillo que alegoriza el mundo interno al que identifica como alma. Este castillo está compuesto por numerosos aposentos o moradas a través de las cuales va avanzando el practicante. Con mundo interno se refiere a la ubicación del sujeto en la interioridad del espacio de representación¹.

“para comenzar con algún fundamento: que es considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal, adonde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas.” Las Moradas.

Explica la diferencia entre la ubicación del practicante en el mundo externo o en el mundo interno. La ubicación en el mundo interno, sería como estar dentro del castillo, mientras que la ubicación en el mundo externo sería como estar fuera del castillo, en las rondas que lo circundan.

“tornando a nuestro hermoso y deleitoso castillo, hemos de ver cómo podremos entrar en él. Parece que digo algún disparate; porque si este castillo es el ánima claro está que no hay para qué entrar, pues se es él mismo; como parecería desatino decir a uno que entrase en una pieza estando ya dentro. Mas habéis de entender que va mucho de estar a estar; que hay muchas almas que se están en la ronda del castillo que es adonde están los que le guardan, y que no se les da nada de entrar dentro ni saben qué hay en aquel tan precioso lugar ni quién está dentro ni aun qué piezas tiene.

Ya habréis oído en algunos libros de oración aconsejar al alma que entre dentro de sí; pues esto mismo es.” Las Moradas.

Definición mundo interno - mundo externo

La volumetría del espacio interno se observa al situar una imagen, un sonido, u otra representación, adelante, atrás, arriba o abajo. La profundidad de este espacio permite definir si los fenómenos están situados en el mundo interno o en el mundo externo. Cuando tenemos el punto de mira interiorizado, el espacio interno aparece como continente y uno aparece como contenido en el interior de ese espacio, a este registro hace referencia Teresa cuando habla de entrar en el castillo. A este

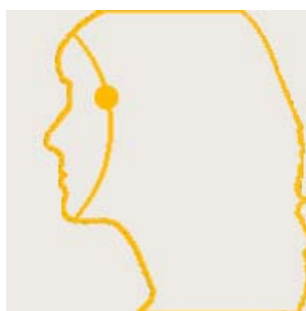
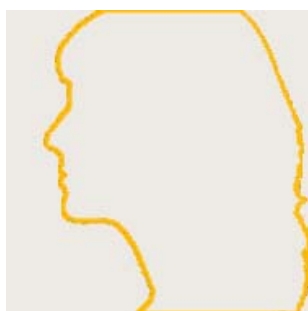
espacio interno lo llamamos "espacio de representación" y varía según el nivel de conciencia; en el sueño, generalmente, uno se ve a sí mismo en el mundo externo, como un personaje de una película, mientras que en vigilia se ve desde uno mismo.

En Apuntes de psicología, de Silo, se describe la existencia de estos espacios, mundo interno y mundo externo, como una película con la capacidad de curvarse hacia el espacio interno, es decir hacia la concavidad, o hacia el espacio externo, hacia la convexidad. El observador, ubicado en esa película, se sitúa principalmente en el espacio interno o en el externo.

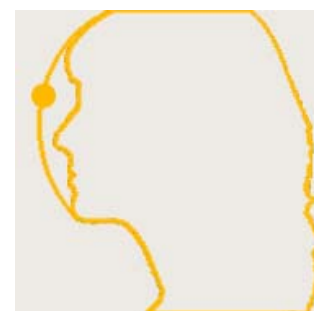
"¿dónde está el yo? ¿El yo está adentro del sistema de estructuración que hace la conciencia y percibe las cosas, o el yo está afuera? La impresión que se tiene es que en algunos casos está adentro y en otros casos está afuera."

"la "barrera" separadora del mundo "interno" y "externo" es el tacto, desdoblado correspondientemente como tacto interno y externo. Una importante ubicación de la "barrera táctil" está en el rostro que es, precisamente, donde se encuentran concentrados en poco espacio la mayor parte de los sentidos externos."

"podemos decir que el yo se puede ubicar en la interioridad del espacio de representación pero en los límites táctiles kinestésicos que dan noción del mundo externo y, opuestamente, en los límites táctiles cenestésicos que dan noción del mundo interno. En todo caso, podemos usar la figura de una película bicóncava (como límite entre mundos), que se dilata o contrae y con ello focaliza o difumina el registro de los objetos externos o internos." Apuntes de psicología. Silo.



yo en el mundo interno



yo en el mundo externo

En la disciplina morfológica se trabaja con la espacialidad de la conciencia, espacialidad que permite hablar de formas que contienen y de la posibilidad de estar dentro o fuera de la forma. Un procedimiento para ubicarse en el mundo interno es el de representarse incluido en una forma, colocarse en la concavidad, produce registro de estar ubicado en el mundo interno.

Para la autora de las Moradas, este sería el primer paso, que el practicante pueda diferenciar el registro de estar ubicado en el mundo interno o en el mundo externo. Como ella alegoriza, en el interior del castillo o en la ronda del castillo.

La entrada

La práctica que propone para entrar en el mundo interno o interior del castillo, es la oración o meditación, aunque advierte la importancia de que esa oración sea mental, es decir, con la atención puesta en la oración, en las imágenes que propone y los registros que produce.

“la puerta para entrar en este castillo es la oración y consideración², no digo más mental que vocal, que como sea oración ha de ser con consideración; porque la que no advierte con quién habla y lo que pide y quién es quien pide y a quién, no la llamo yo oración” Las Moradas.

Así también, en apuntes de psicología se describe el trabajo con una oración, o la repetición de yantras o mantrams, o las prácticas de yoga, como alguna de las técnicas para acceder a lo profundo del espacio interno.

“Algunas técnicas permiten llegar al trance³ por interiorización, por repetición de un sonido profundo que el sujeto va profiriendo.” Apuntes de psicología. Silo.

Efectivamente, el practicante puede registrar una ubicación más exteriorizada o más interiorizada, es decir, como si se situase hacia el interior de los límites del cuerpo. En este sentido, los ejercicios de silencio, meditación, oración, mantras, y pasos de una disciplina, ayudan a interiorizarse en ese espacio. También el de llevar la mirada hacia atrás de los ojos.

En el paso 1 de la disciplina morfológica se trabaja la entrada con una alegoría que cada practicante construye.

“En este paso trabajamos la Entrada configurando un Umbral que nos lleva a un espacio diferente del cotidiano donde se desarrollará todo el trabajo con la Disciplina.”

Teresa, advierte de la existencia de malas bestias, sabandijas, culebras y otros bichos fuera del castillo, alegorizando estados bajos de conciencia como pueden ser “el odio, la venganza la extrañeza, la posesión, los celos, el deseo de permanecer, la frustración, el resentimiento⁴” y de cómo la mayoría de ellos se quedan fuera del castillo, aunque algunos pudieran entrar a las primeras moradas.

La espacialidad del mundo interno

Prosigue con una descripción espacial del castillo, este está formado por moradas concéntricas que envuelven la morada central, que es a la que se dirige el practicante. En esta morada central existe una gran luz, como un sol. En ella se produce la mayor comunicación interna, las experiencias místicas. La autora nos está describiendo una espacialidad del mundo interno, con anchura, altura y profundidad. El recorrido que propone al practicante es un recorrido en profundidad hacia la morada central. Cita la existencia de un millón de moradas, como diferentes formas o prácticas de acceder a estos estados. Con esta descripción la autora demuestra su conocimiento de la espacialidad de la conciencia.

"Pues tornemos ahora a nuestro castillo de muchas moradas.

No habéis de entender estas moradas una en pos de otra, como cosa en hilada, sino poned los ojos en el centro, que es la pieza o palacio adonde está el rey, y considerar como un palmito, que para llegar a lo que es de comer tiene muchas coberturas que todo lo sabroso cercan. Así acá, enrededor de esta pieza están muchas, y encima lo mismo." Las Moradas.

En apuntes de psicología encontramos la siguiente descripción de la espacialidad del espacio de representación:

"Usando una figura, podemos señalar que los fenómenos psíquicos se registran siempre entre coordenadas "espaciales" x e y, pero también con respecto a z, siendo "z" la profundidad del registro en el espacio de representación. Desde luego, el registro de cualquier fenómeno se experimenta en la tridimensionalidad del espacio de representación (en cuanto a altura vertical, lateralidad horizontal y profundidad de los impulsos, conforme mayor externalidad o mayor interioridad), cosa que podemos comprobar al apereibir o representar impulsos provenientes del mundo externo, del intracuerpo, o de la memoria." Apuntes de psicología. Silo.

La iluminación del mundo interno

La autora describe una luz que se produce en la morada central, la más interior, haciendo referencia al fenómeno de iluminación del espacio de representación. Advierte que en las primeras moradas la luz interior es todavía muy tenue y aconseja dejar de lado las preocupaciones cotidianas, la conexión con el mundo, para poder avanzar.

"Habéis de notar que en estas moradas primeras aún no llega casi nada la luz que sale del palacio donde está el Rey; porque, aunque no están oscurecidas y negras como cuando el

alma está en pecado, está oscurecida en alguna manera para que no la pueda ver, el que está en ella digo, y no por culpa de la pieza, que no sé darme a entender, sino porque con tantas cosas malas de culebras y víboras y cosas emponzoñosas que entraron con él, no le dejan advertir a la luz." Las Moradas.

Estilo de vida para facilitar la entrada al mundo interno

Según la autora, la primera morada es la humildad y el autoconocimiento, que son necesarios para seguir avanzando hacia las siguientes moradas.

"No sé si queda dado bien a entender, porque es cosa tan importante este conocernos que no querría en ello hubiese jamás relajación, por subidas que estéis en los cielos; pues mientras estamos en esta tierra no hay cosa que más nos importe que la humildad.

Y así torno a decir que es muy bueno y muy rebueno tratar de entrar primero en el aposento adonde se trata de esto, que volar a los demás" Las Moradas.

Notas

¹ En el libro apuntes de psicología de Silo, se explica la teoría del espacio de representación con las siguientes palabras: si observo dónde registro las imágenes veo que las registro en una suerte de "pantalla", en una suerte de "espacio" de representación. Y este espacio de representación está en mi interior.

² Consideración aquí puede entenderse como meditación, es un término que procede del latín consideratio y que refiere a la acción y efecto de considerar (meditar, reflexionar, estimar, juzgar). En los libros espirituales, asunto o materia sobre la que se ha de meditar.

³ Se entiende como trance el estado, y la técnica de búsqueda de inspiración mística, que encontramos en las formas más antiguas de la magia y la religión. Los medios empleados cubren un amplio espectro que va desde la ingestión de bebidas a la aspiración de humos y vapores, hasta técnicas más elaboradas, que se han ido depurando a lo largo del tiempo, en el sentido de permitir al sujeto controlar y hacer progresar su experiencia mística. Estas incluyen, por ejemplo, las danzas rituales, las ceremonias repetitivas y agotadoras, los ayunos, las oraciones, los ejercicios de concentración y meditación. En la Psicología oficial se considera al trance como un estado de la conciencia, caracterizado por la suspensión de todo movimiento voluntario y la existencia de ciertas actividades automáticas.

⁴ La guía del camino interno. Cap. XIV. La Mirada interna. Silo.



Segundas moradas

En estas moradas plantea la dificultad de silenciar el ruido interno y el impedimento que produce dicho ruido para seguir avanzando.

Sobre el ruido interno

Advierte del fuerte ruido interno o mental que encontraran aquellos que han entrado en las segundas moradas. Aconseja que procuren superar esos ruidos mentales, relacionados con estados bajos de conciencia, a los cuales alegoriza como culebras, cosas emponzoñadas y demonios.

“algún rato procuren huir de las culebras y cosas emponzoñosas, y entender que es bien dejarlas.”

“Mas es terrible la batería que aquí dan los demonios de mil maneras y con más pena del alma que aun en la pasada.” Las Moradas.

Describe la barahúnda, entendida como ruido y confusión, que en esta morada se produce, haciendo de nuevo referencia al ruido mental que aflora en este estado; a las conversaciones y parloteos con uno mismo y al tren de imágenes que se desata. Describe las dudas, los temores a futuro y las contradicciones que se le presentan en esta morada. Este ruido, es fruto de la internalización de la percepción, al disminuir los estímulos externos, aumentan los estímulos internos y con ellos afloran tensiones y climas¹ que se mantenían por debajo del umbral de percepción. Estas tensiones y climas se traducen como conversaciones con uno mismo, cotorreo interno, imágenes, etc. La conciencia queda pegada a un tema del cual no puede desconectar, el tema en cuestión ocupa todo el espacio de representación, los sentidos externos bajan de nivel y aumenta la divagación en el tema. De aquí la importancia de la eliminación de tensiones mediante distensión para realizar estos trabajos, de lo contrario, las tensiones dan señal produciendo ruido mental.

¡Oh Jesús, qué es la barahúnda que aquí ponen los demonios, y las aflicciones de la pobre alma, que no sabe si pasar adelante o tornar a la primera pieza! Porque la razón, por otra parte, le representa el engaño que es pensar que todo esto vale nada en comparación de lo que pretende; la fe la enseña cuál es lo que le cumple; la memoria le representa en lo que paran todas estas cosas, trayéndole presente la muerte de los que mucho gozaron estas cosas, que ha visto: cómo algunas ha visto súbitas, cuán presto son olvidados de todos, cómo ha visto a algunos que conoció en gran prosperidad pisar debajo de la tierra y aun

pasado por la sepultura él muchas veces, y mirar que están en aquel cuerpo hirviendo muchos gusanos, y otras hartas cosas que le puede poner delante. Las Moradas.

Según el libro "apuntes de psicología" de Silo, entendemos por ruido mental:

"Como ruido podemos también distinguir: climas emotivos, tensiones y contenidos no correspondientes al trabajo del coordinador en ese momento. Este es un factor de perturbación del funcionamiento del psiquismo."

En la misma obra describe el funcionamiento del ruido:

"Los umbrales de los distintos sentidos varían en estructura y los umbrales de sentidos internos varían compensatoriamente con respecto a los umbrales de los sentidos externos. Los fenómenos del umbral cenestésico, al disminuir los impulsos de los sentidos externos, entran en la percepción y comienzan a dar señal. Estamos diciendo que cuando disminuye el impulso externo, aquellos otros fenómenos internos que estaban trabajando a nivel de umbral, y que no registrábamos, aparecen de modo registrable.

En este caso, el sujeto que deseaba disminuir el ruido sensorial, se va a encontrar nada menos que con la amplificación de los impulsos del intracuerpo, porque así como existe una regulación de límites en cada uno de los sentidos externos e internos, así también el sistema de sentidos internos compensa al sistema de sentidos externos.

Al bajar la información del mundo externo aumenta relativamente la información de los sentidos internos. Ellos están invadiendo todo y suministrando sus datos sin ninguna voluntariedad de nuestra parte."

El texto explica como al disminuir las percepciones externas por interiorización, aumentan las percepciones internas. Las tensiones y climas internos, se traducen en imágenes que uno habitualmente no percibe ya que la conciencia y los sentidos están ocupados con las percepciones externas. La autora de las Moradas traduce estos registros como tentaciones de los demonios, acorde con su paisaje cristiano.

Sobre el entendimiento y las potencias que producen el ruido

Siguiendo con la dificultad del ruido que se produce en la segunda morada, la autora comenta, que son las potencias y el entendimiento los causantes de este ruido. Según ella, a consecuencia de nuestros vicios, las potencias y entendimiento nos hacen la guerra, pero hemos de convivir con ellas.

"aquí está el entendimiento más vivo y las potencias más hábiles: andan los golpes y la artillería de manera que no lo puede el alma dejar de oír. Porque aquí es el representar los demonios estas culebras de las cosas del mundo y el hacer los contentos de él casi eternos"

“tan grandes y verdaderos amigos y parientes y con quien siempre, aunque no queramos, hemos de vivir, como son las potencias, éstas parece nos hacen la guerra, como sentidas de las que a ellas les han hecho nuestros vicios.

¡Paz, paz!, hermanas mías, dijo el Señor, y amonestó a sus Apóstoles tantas veces. Pues creeme, que si no la tenemos y procuramos en nuestra casa, que no la hallaremos en los extraños.” Las Moradas.

Para los místicos cristianos, las potencias son las capacidades o herramientas de que dispone el alma. Si investigamos sobre el significado de potencias, encontramos lo siguiente:

Según Aristóteles² (384-322 a.n.e), las potencias son:

“La propiedad que tienen los seres, desde el punto de vista metafísico, de recibir los accidentes que causan la transformación de la sustancia.” Metafísica, libro IX.

San Agustín³ (354-430) las define como:

“El alma dispone de estas tres cosas, memoria, inteligencia y voluntad, pero no son tres vidas, sino una sola vida, ni tres mentes, sino una sola mente, tampoco tres sustancias, sino una sola sustancia.” De Trinitate. X, 12-17

Santo Tomás⁴ (1225-1274) considera que son las facultades de que dispone cada ser humano y amplía la descripción:

“Gracias a ellas cada ser vivo puede realizar las distintas operaciones vitales que le corresponde en función de su naturaleza.” Suma teológica

Diferencia las potencias entre las que están en el alma y las que están en el cuerpo, distingue las siguientes:

facultades	incorpóreas	vida intelectual	entendimiento
			Voluntad
	corpóreas	vida sensitiva	Sentidos externos
			Sentidos internos
			Deseos
			Motricidad
		vida vegetativa	Generativa
			Aumentativa
			nutritiva

En otro punto Teresa, también cita al entendimiento como una de las potencias del alma, equiparando entendimiento a inteligencia. Así pues parecen referirse a los "aparatos" del psiquismo como son los sentidos, la memoria, la conciencia y los centros de respuesta, según apuntes de psicología, entendemos por psiquismo el aparato que coordina las funciones vitales:

"El psiquismo coordina las funciones vitales, se vale de los sentidos y de la memoria para la percepción de las variaciones del medio.

Por aparatos se entiende a las especializaciones sensoriales y de memoria que trabajan integradamente en la conciencia mediante impulsos. Estos, a su vez, sufren numerosas transformaciones según el ámbito psíquico en que actúan." Apuntes de psicología. Silo

Podemos concluir que son los sentidos con sus percepciones (tanto del mundo externo como del mundo interno), la memoria con su tren de imágenes y la conciencia con sus actividades las que producen ese ruido mental que impide hacer silencio.

Las Moradas del castillo interior son siete, equivalentes a siete diferentes niveles de interiorización. La interiorización se produce en función de la participación de las potencias y el entendimiento. A menor intervención de estos, mayor interiorización. En la medida que se acalla el ruido de los sentidos, de la memoria y de las actividades de la conciencia, se produce una interiorización mayor, una profundización en el eje z del espacio de representación. La suspensión de los impulsos facilita la interiorización del operador y la entrada a estados superiores de conciencia.

"La puerta para entrar en este castillo es la oración. Pues pensar que hemos de entrar en el cielo y no entrar en nosotros, conociéndonos y considerando nuestra miseria y lo que debemos a Dios y pidiéndole muchas veces misericordia, es desatino." Las Moradas.

"Es evidente que ya desde el principio de su práctica, el sujeto se orienta hacia la desaparición de sus "ruidos" de conciencia amortiguando las percepciones externas, las representaciones, los recuerdos y las expectativas." Apuntes de psicología

Sobre el estilo de vida para mantener el silencio interno

En esta morada también explica la importancia de perseverar, de estar en tema, con oración, con lecturas o con sermones. Para la mística, estar en esa frecuencia temática ayuda en el trabajo.

“con palabras que oyen a gente buena o sermones o con lo que leen en buenos libros y cosas muchas que habéis oído, por donde llama Dios, o enfermedades, trabajos, y también con una verdad que enseña en aquellos ratos que estamos en la oración.” Las Moradas.

“En este caso y en diferentes culturas, la entrada al trance ocurre por interiorización del yo y por una exaltación emotiva en la que está copresente la imagen de un dios, o de una fuerza, o de un espíritu, que toma y suplanta la personalidad humana. En los casos de trance, el sujeto se pone a disposición de esa inspiración que le permite captar realidades y ejercitar poderes desconocidos para él en la vida cotidiana.” Apuntes de psicología. Silo.

Haciendo referencia al estilo de vida⁵, sugiere que el practicante se acompañe de aquellos que están en el camino. Aconseja también tratar con personas experimentadas.

“Dadle luz para que vea cómo está en esto todo su bien, y para que se aparte de malas compañías; que grandísima cosa es tratar con los que tratan de esto; allegarse no sólo a los que viere en estos aposentos que él está, sino a los que entendiere que han entrado a los de más cerca; porque le será gran ayuda, y tanto los puede conversar, que le metan consigo.

no ha de ir a fuerza de brazos el comenzarse a recoger, sino con suavidad, para que podáis estar más continuamente, no lo diré aquí, más de que, de mi parecer hace mucho al caso tratar con personas experimentadas.” Las Moradas.

Sobre el propósito⁶ como ayuda para mantener el silencio interno

Alude al propósito y advierte que toda pretensión de quien comienza el camino de la oración, ha de ser trabajar. La regla de las carmelitas, a la cual pertenece la autora, prescribía meditar día y noche en la palabra de Dios.

“Toda la pretensión de quien comienza oración (y no se os olvide esto, que importa mucho) ha de ser trabajar y determinarse y disponerse con cuantas diligencias pueda a hacer su voluntad conformar con la de Dios.” Las Moradas.

Explica que aunque parezca trabajoso, este es el único camino para llegar al cielo: entrar en nosotros, conocernos.

“la puerta para entrar en este castillo es la oración.

Pues pensar que hemos de entrar en el cielo y no entrar en nosotros, conociéndonos y considerando nuestra miseria y lo que debemos a Dios y pidiéndole muchas veces misericordia, es desatino. El mismo Señor dice: Ninguno subirá a mi Padre, sino por Mí. Las Moradas.

Notas

¹ Según apuntes de psicología, las tensiones, en ocasiones, son de tipo muscular profundo y en ocasiones registro a estas tensiones como irritaciones profundas, como irritaciones viscerales que dan impulsos y que van configurando un sistema de tensión. Cuando hablamos de estas tensiones profundas, estamos hablando de tensiones que no son muy diferentes a las externas, pero que tienen un componente emotivo importante. Podríamos considerar a estos dos fenómenos como gradaciones de un mismo tipo de operación. Hablamos ahora de estas tensiones internas teñidas emotivamente y a ellas las definimos como climas, no muy diferentes a las tensiones en general pero con un fuerte componente emotivo.

Esas tensiones internas son traducidas de modo difuso y totalizador. Este punto explica también las características de la emoción en general que trabaja totalizando, sintetizando; no trabaja refiriéndose a un punto particular de una tensión del cuerpo, no se refiere tampoco a un punto de dolor en el intracuerpo, que puede ser localizado muy bien, se refiere más bien a un estado de invasión de la conciencia. Se trata entonces de impulsos cenestésicos no puntuales.

² Aristóteles fue un pensador griego (384-322 a.n.e.) formado en la Academia de Platón. Sus estudios han ejercido una enorme influencia sobre la historia intelectual de Occidente. Escribió cerca de 200 tratados sobre una enorme variedad de temas.

³ San Agustín (354-430) fue un pensador del cristianismo nacido en Tagaste (actual Argelia) inició la unión entre filosofía y teología. Afirma que el tiempo objetivo y subjetivo no coinciden, adelantándose así a filósofos posteriores como Kant o físicos como Einstein.

⁴ Santo Tomás nacido en Italia (1225-1274) fue uno de los filósofos-teólogos más importantes de la Edad Media. Incorporó gran parte del lenguaje aristotélico a la teología cristiana.

⁵ Estilo de vida. Estilo de Vida (del lat. stilum y éste del gr. stylos, palito). Conjunto histórico de los rasgos de comunicación y del sistema de imágenes y métodos de la creación artística propios de una personalidad o grupo de personas, que representa gustos, hábitos, modos de conducta, reflejando particularidades de su mundo interno a través de las formas externas de la existencia humana. Depende, en gran medida, de los valores culturales, de las características socio-psicológicas y de las tradiciones históricas de la familia, el grupo social, la etnia y la religión en que se ha formado una persona. Está vinculado con el modo de vida que manifiestan las normas y estereotipos de conducta y conciencia de los grandes grupos humanos y hasta generaciones enteras y civilizaciones. Diccionario del Nuevo Humanismo. Silo.

⁶ Se entiende por propósito a una imagen trazadora síntesis del sentido e intencionalidad profunda, dotado de gran carga afectiva que opera en copresencia. Aporte terminología de Escuela. F. García



Terceras moradas

Narra la dificultad del ascenso, la necesidad de desapegarse de los deseos del mundo y de modificar los comportamientos habituales para avanzar con resolución en el ascenso.

Sobre el estilo de vida que ayuda en el ascenso

La autora explica que a las terceras moradas acceden aquellos que mantienen un estilo de vida basado en controlar las compulsiones¹ (se guardan de los pecados), practicar la conexión con lo profundo (recogimiento) y realizar actos unitivos (cariad con los prójimos).

“Las almas que han entrado a las terceras moradas... son muy deseosas de no ofender a Su Majestad ni aun de los pecados veniales se guardan, y de hacer penitencia amigas, sus horas de recogimiento, gastan bien el tiempo, ejercitarse en obras de caridad con los prójimos, muy concertadas en su hablar y vestir y gobierno de casa, los que las tienen.” Las Moradas.

Advierte que hay que perseverar en el estilo de vida antes comentado y no dejar entrar a las compulsiones de las primeras piezas. Aconseja practicar el desapego del mundo.

“Harto buena disposición es, si persevera en aquello y no se torna a meter en las sabandijas de las primeras piezas, aunque sea con el deseo; que no hay duda sino que si persevera en esta desnudez y dejamiento de todo, que alcanzará lo que pretende.” Las Moradas.

Propone trabajar la humildad ante las dificultades de avance, a las cuales denomina sequedad.

“El Señor os lo dará a entender, para que saquéis de las sequedades humildad y no inquietud, que es lo que pretende el demonio; y creed que adonde la hay de veras, que, aunque nunca dé Dios regalos, dará una paz y conformidad con que anden más contentas que otros con regalos.” Las Moradas.

La autora insiste en la dificultad y los peligros del camino interno. Aconseja el desapego a la razón y a los temores.

“Y como a nuestro parecer siempre andamos y nos cansamos (porque creed que es un camino abrumador), harto bien será que no nos perdamos.

Mas ¿paréceos, hijas, si yendo a una tierra desde otra pudiésemos llegar en ocho días, que sería bueno andarlo en un año por ventas y nieves y aguas y malos caminos? ¿No valdría más pasarlo de una vez? Porque todo esto hay y peligros de serpientes.

Como vamos con tanto seso, todo nos ofende, porque todo lo tememos; y así no osamos pasar adelante, como si pudiésemos nosotras llegar a estas moradas y que otros anduviesen el camino.

Pues no es esto posible, esforcémonos, hermanas mías, por amor del Señor; dejemos nuestra razón y temores en sus manos; olvidemos esta flaqueza natural, que nos puede ocupar mucho." Las Moradas.

Para seguir ascendiendo a las siguientes moradas propone deshacerse de la carga de las cosas del mundo, deshacerse de las miserias. Hace referencia a no aferrarse al yo, a soltar las tensiones, los climas y los ensueños², que son las cosas de este mundo que nos impiden avanzar, a modificar los comportamientos habituales y mantener un estilo de vida que te acerque al propósito.

"Y con esto este estado es excelentísimo; y si no, toda nuestra vida nos estaremos en él y con mil penas y miserias. Porque, como no hemos dejado a nosotras mismas, es muy trabajoso y pesado; porque vamos muy cargadas de esta tierra de nuestra miseria, lo que no van los que suben a los aposentos que faltan."

Lo que me parece nos haría mucho provecho a las que por la bondad del Señor están en este estado, es estudiar mucho en la prontitud de la obediencia; y aunque no sean religiosos, sería gran cosa como lo hacen muchas personas tener a quien acudir para no hacer en nada su voluntad, que es lo ordinario en que nos dañamos; y no buscar otro de su humor, como dicen, que vaya con tanto tiento en todo, sino procurar quien esté con mucho desengaño de las cosas del mundo, que en gran manera aprovecha tratar con quien ya le conoce para conocernos." Las Moradas.

También en el libro "la mirada interna", el autor nos advierte de las dificultades del ascenso:

"Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tus recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso. Esta escalada es difícil por acción de tu cuerpo que tiende a dominar.

Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje, con resolución en el ascenso." La mirada interna. Silo.

Teresa de Ávila habla de guiarse por la necesidad y no por el deseo. También en la "arenga sobre la curación del sufrimiento" Silo utiliza una metáfora para explicar la importancia de guiarse por la necesidad y no por el deseo o el placer:

"El viajero, a la noche siguiente volvió a meditar y comprendió, por un nuevo aviso de su amigo, que tenía ahora que acometer una tarea doblemente difícil, porque significaba su desprendimiento. Muy de madrugada sacrificó el carro del Deseo. Es cierto que al hacerlo perdió la rueda del Placer, pero con ella perdió también la rueda del Sufrimiento. Montó sobre el animal de la Necesidad, sobre sus lomos, y comenzó al galope por las verdes praderas hasta llegar a su destino."

En esa misma charla advierte de la naturaleza del deseo:

"Fíjate cómo el deseo puede arrinconarte. Hay deseos de distinta calidad. Hay deseos más groseros y hay deseos más elevados. ¡Eleva el deseo, supera el deseo, purifica el deseo!, que habrás seguramente de sacrificar con eso la rueda del placer pero también la rueda del sufrimiento."

Notas

¹ Compulsiones. Motivaciones fuera de tema, como frustraciones, reivindicaciones, ofuscación, alteración, presión etc. Impulso irresistible u obsesivo a desarrollar una acción determinada.

² Ensueño. Fantaseo en estado de vigilia que surge como respuesta a estímulos externos e internos y que es modulado según cadenas asociativas a modo de compensación por deficiencias de situación. Durante el ensueño cotidiano, la energía del centro intelectual se inhibe principalmente en la parte intelectual, secundariamente en la emotiva y se refuerza en la motriz, observándose la pérdida de autocrítica, de interés por el medio externo y de aumento de la velocidad e intensidad de las imágenes.

El núcleo de ensueño lanza al ser humano en persecución de espejismos que al no cumplirse producen estados dolorosos (des-ilusiones), mientras que los cumplimientos parciales producen situaciones placenteras. Así descubrimos que en la raíz del sufrimiento psicológico están los ensueños y su núcleo. Apuntes de psicología. Silo



Cuartas moradas

En estas moradas describe como mediante varios tipos de oración consigue avanzar en la interiorización, hasta alcanzar el vacío o suspensión de impulsos.

Sobre el procedimiento de interiorización

Las Moradas que Teresa describe en sus textos son siete, equivalentes a siete diferentes niveles de interiorización. La interiorización es mayor, cuanto menor es la intervención de las potencias del alma (voluntad, entendimiento y memoria). Explicado de otro modo, cuanto menor es la intervención de los mecanismos de conciencia, mayor es la suspensión de los impulsos y el operador se sitúa a mayor profundidad en el eje z. Durante la vigilia el "yo" se ubica en las zonas más externas del espacio de representación, pero en la medida en que el practicante se sitúa a mayor profundidad en el espacio de representación, el yo registra un corrimiento. Así pues, en la constitución del yo intervienen los mecanismos de conciencia como la memoria, la percepción y la representación y también la posición de la atención en el espacio de representación.

La autora describe con metáforas el registro de profundizar en la interiorización. Una condición para avanzar en la interioridad es superar el deseo de las cosas del mundo.

"... siéntese notablemente un encogimiento suave a lo interior, como verá quien pasa por ello, que yo no lo sé aclarar mejor. Paréceme que he leído que como un erizo o tortuga, cuando se retiran hacia sí, y debíalo de entender bien quien lo escribió. Mas éstos, ellos se entran cuando quieren; acá no está en nuestro querer sino cuando Dios nos quiere hacer esta merced. Tengo para mí que cuando Su Majestad la hace, es a personas que van ya dando de mano a las cosas del mundo." Las Moradas.

El procedimiento para entrar en el mundo interno es parar el diálogo interno, parar el ruido mental, abandonarse y no intentar entender.

"Lo que entiendo que más conviene que ha de hacer el alma que ha querido el Señor meter a esta morada que sin ninguna fuerza ni ruido procure atajar el discurrir del entendimiento, mas no el suspenderle ni el pensamiento. Si lo mismo que siente en sí le embebiere, enhorabuena; mas no procure entender lo que es, porque es dado a la voluntad; déjela gozar sin ninguna industria." Las Moradas.

Para conseguir esta interiorización utiliza la herramienta de la oración. Primero trabaja con la oración de recogimiento y después trabaja con la oración de quietud. A la oración de recogimiento, la cita en el capítulo 4 de las Moradas y la describe en el libro "Camino de Perfección". Con este texto enseña a los pequeños grupos de mujeres que vivían en los conventos lo que es la oración de recogimiento.

"Los efectos de esta oración son muchos: algunos diré...:

Un recogimiento que también me parece sobrenatural, porque no es estar en oscuro ni cerrar los ojos, ni consiste en cosa exterior, puesto que, sin quererlo, se hace esto de cerrar los ojos y desear soledad; y sin artificio, parece que se va labrando el edificio para la oración que queda dicha; porque estos sentidos y cosas exteriores parece que van perdiendo de su derecho porque el alma vaya cobrando el suyo que tenía perdido." Las Moradas.

Sobre la oración de recogimiento

En el capítulo 28 del libro "Camino de perfección", la autora explica qué es la oración de recogimiento, y pone algunos medios para acostumbrarse a ella. Con la oración de recogimiento, el practicante persigue la interiorización y la suspensión de los impulsos provenientes de los sentidos externos.

La describe del siguiente modo:

"Este modo de rezar, aunque sea vocalmente, con mucha más brevedad se recoge el entendimiento, y es oración que trae consigo muchos bienes. Llamase recogimiento, porque recoge el alma todas las potencias y se entra dentro de sí con su Dios..."

Si es verdadero el recogimiento, siéntese muy claro, porque hace alguna operación. No sé cómo lo dé a entender. Quien lo tuviere, sí entenderá. Es que parece se levanta el alma con el juego, que ya ve lo es las cosas del mundo. Alzase al mejor tiempo y como quien se entra en un castillo fuerte para no temer los contrarios: un retirarse los sentidos de estas cosas exteriores y darles de tal manera de mano que, sin entenderse, se le cierran los ojos por no las ver, porque más se despierte la vista a los del alma.

Poned los ojos en vos y miraos interiormente, como queda dicho; hallaréis vuestro Maestro, que no os faltará,...

... cuando esta alma dentro de sí quiere entrarse en este paraíso con su Dios, y cierra la puerta tras sí a todo lo del mundo.

... esto no es silencio de las potencias; es encerramiento de ellas en sí misma el alma." Las Moradas.

Sobre la oración de quietud

El siguiente paso que propone después de la oración de recogimiento, es la oración de quietud. Con la oración de quietud, pareciera referirse a un estado de suspensión de los impulsos que produce registros de ensanchamiento interior.

"Estaba yo ahora mirando escribiendo esto que en el verso que dije: Dilatasti cor meun, dice que ensanchó el corazón; y no me parece que es cosa como digo que su nacimiento es del corazón, sino de otra parte aun más interior, como una cosa profunda."

Pienso que debe ser el centro del alma.

Aquí no están las potencias unidas, a mi parecer, sino embebidas y mirando como espantadas qué es aquello." Las Moradas.

Describe algunas sensaciones que se producen en este estado, como percepción de fragancias, sensación de calor, o ensanchamiento del interior.

"... parece que se va dilatando y ensanchando todo nuestro interior y produciendo unos bienes que no se pueden decir, ni aun el alma sabe entender qué es lo que se le da allí.

Entiende una fragancia digamos ahora como si en aquel hondón interior estuviese un brasero adonde se echasen olorosos perfumes; ni se ve la lumbre, ni dónde está; mas el calor y humo oloroso penetra toda el alma y aun hartas veces como he dicho participa el cuerpo." Las Moradas.

También hace referencia a diferentes ubicaciones en el espacio de representación que se registran en este estado. Se dirige hacia lo profundo, o hacia lo alto y sube sobre sí.

"Dicen que «el alma se entra dentro de sí» y otras veces que «sube sobre sí." Las Moradas.

Es el registro cenestésico de expansión interna el que rescata como más importante en esta morada.

"Así como se entiende claro un dilatamiento o ensanchamiento en el alma, a manera de como si el agua que mana de una fuente no tuviese corriente, sino que la misma fuente estuviese labrada de una cosa que mientras más agua manase más grande se hiciese el edificio, así parece en esta oración, y otras muchas maravillas que hace Dios en el alma, que la habilita y va disponiendo para que quepa todo en ella. Así esta suavidad y ensanchamiento interior se ve en el que le queda para no estar tan atada como antes en las cosas del servicio de Dios, sino con mucha más anchura." Las Moradas.

En el camino del ascenso se va produciendo el desapego de las cosas del mundo.

“Como va más conociendo su grandeza, tiénese ya por más miserable; como ha probado ya los gustos de Dios, ve que es una basura los del mundo, vase poco a poco apartando de ellos y es más señora de sí para hacerlo.” Las Moradas.

La autora describe un registro que se produce con la oración de quietud al que denomina “gustos”. Con los gustos pareciera referirse a un estado de paz, quietud y suavidad, que se siente en el interior y va expandiéndose hacia los límites del cuerpo.

“Los que yo llamo «gustos de Dios» que en otra parte lo he nombrado «oración de quietud» es muy de otra manera, como entenderéis las que lo habéis probado por la misericordia de Dios.”

...como Su Majestad quiere, cuando es servido hacer alguna merced sobrenatural, produce con grandísima paz y quietud y suavidad de lo muy interior de nosotros mismos, yo no sé hacia dónde ni cómo, ni aquel contento y deleite se siente como los de acá en el corazón digo en su principio, que después todo lo hinche, vase revertiendo este agua por todas las moradas y potencias hasta llegar al cuerpo; que por eso dije que comienza de Dios y acaba en nosotros; que cierto, como verá quien lo hubiere probado, todo el hombre exterior goza de este gusto y suavidad.” Las Moradas.

Sobre la procedencia de la oración de quietud¹

La oración de quietud se fundamenta en las experiencias de los monjes de los primeros siglos del cristianismo. Estos místicos se ejercitaban en la búsqueda del silencio y paz interna por la vía de la hesicasta (término derivado de hesiquia, palabra griega para quietud).

El primero en bosquejar este método de oración y hacerlo asequible a todos fue Juan Cassiano (360-435), en el siglo IV, que nació en la actual Rumanía, y vivió durante siete años como eremita en el desierto de Egipto.

El origen de la oración, basada en la repetición de una palabra o una frase para enfrentar los malos pensamientos y pacificar la mente, está en los padres y madres del desierto que vivieron en el siglo IV en el desierto de Egipto y Palestina. Juan Casiano trajo esta manera de orar hacia Europa Occidental. Posteriormente, también se expandió desde Egipto a través del Monte Athos, en el territorio oriental de Europa.

En el pensamiento de Casiano, orar significa renunciar a todo: pensamientos, ideas de Dios, imaginaciones y la propia voluntad. Evagrio Póntico Karla² (345-399) enseñó a Casiano la oración de quietud, una oración puramente espiritual, libre de toda actividad imaginativa.

Casiano describe con precisión el método de oración. Una sola y breve frase sirve de medio para llegar a la quietud que se necesita. La multitud de pensamientos se va reduciendo más y más mediante la rigurosa pobreza de un único versículo. Este proceso de profunda quietud para el cuerpo, el espíritu y el alma, limpia y tonifica el sistema nervioso y la psique. El mismo proceso conduce, de este modo y en último término, a la purificación del corazón. Mediante la práctica de la oración de quietud, la limpieza del corazón se convierte en un estado permanente, lo cual representa un giro decisivo en la vía espiritual del cristiano. La oración se va convirtiendo cada vez más en un inefable elevarse y flotar. De acuerdo con las indicaciones de Casiano, una gran calma interior invade el alma.

En el libro "Apuntes de psicología de Silo, se recoge una descripción de un ejemplo de oración de quietud:

"Tenemos a mano el ejemplo que nos da la práctica de la "oración del corazón" realizada por los monjes ortodoxos del monte Athos. La recomendación de Evagrio Pontico, resulta muy adecuada para eludir la representaciones (por lo menos las de los sentidos externos): "No imagines la divinidad en ti cuando oras, ni dejes que tu inteligencia acepte la impresión de una forma cualquiera; mantente inmaterial y tú comprenderás". En grandes trazos, la oración funciona así: el practicante en retiro silencioso se concentra en su corazón y tomando una frase corta inhala suavemente llevando la frase con el aire hasta el corazón. Cuando ha terminado la inhalación, "presiona" para que llegue más adentro. Después va exhalando muy suavemente el aire viciado sin perder la atención en el corazón. Esta práctica era repetida por los monjes muchas veces al día hasta que aparecían algunos indicadores de progreso como la "iluminación" (del espacio de representación). Siendo precisos, hemos de admitir el pasaje por el estado de trance en algún momento de las repeticiones de las oraciones usadas. El pasaje por el trance no es muy diferente al que se produce en los trabajos con los yantras o mantrams, pero como en la práctica de la "oración del corazón", no se tiene la intención de ser "tomado" por entidades que reemplacen la propia personalidad, el practicante termina superando el trance y "suspendiendo" la actividad del yo."

Sobre la dificultad de hacer silencio mental

Una de las mayores dificultades que encuentra la mística en sus trabajos de ascesis³ es poder aquietar el ruido mental, entrar en suspensión de impulsos. Así como ya hizo en la segunda y tercera morada, insiste en la dificultad de parar el pensamiento. Describe aquí la diferencia entre el pensamiento y el entendimiento. Cuando cita al pensamiento se refiere a la imaginación y divagación mental, mientras que con el entendimiento, se refiere al pensamiento sin divagación.

“Yo he andado en esto de esta barahúnda del pensamiento bien apretada algunas veces, y habrá poco más de cuatro años que vine a entender por experiencia que el pensamiento (o imaginación, porque mejor se entienda) no es el entendimiento, y preguntélo a un letrado y díjome que era así, que no fue para mí poco contento.

Yo veía, a mi parecer, las potencias del alma empleadas en Dios y estar recogidas con El, y por otra parte el pensamiento alborotado: traíame tonta.” Las Moradas.

Persiste en la dificultad para aquietar el pensamiento. Utiliza la metáfora de como el pensamiento permanece fuera del castillo acosado por fieras y ponzoñas. Aconseja que no nos turbemos y que no permanezcamos en ese estado.

“y luego metemos todas las potencias del alma con él y nos parece que estamos perdidas y gastado mal el tiempo que estamos delante de Dios; y estáse el alma por ventura toda junta con El en las moradas muy cercanas, y el pensamiento en el arrabal del castillo padeciendo con mil bestias fieras y ponzoñosas y mereciendo con este padecer; y así, ni nos ha de turbar ni lo hemos de dejar, que es lo que pretende el demonio.” Las Moradas.

La autora hace una descripción del registro de ruido mental en la zona superior de la cabeza. Hace referencia a la importancia de la suspensión de impulsos que se busca en esta morada.

“Escribiendo esto, estoy considerando lo que pasa en mi cabeza del gran ruido de ella que dije al principio, por donde se me hizo casi imposible poder hacer lo que me mandaban de escribir. No parece sino que están en ella muchos ríos caudalosos, y por otra parte, que estas aguas se despeñan; muchos pajarillos y silbos, y no en los oídos, sino en lo superior de la cabeza, adonde dicen que está lo superior del alma. Y yo estuve en esto harto tiempo, por parecer que el movimiento grande del espíritu hacia arriba subía con velocidad.

Pues si en lo superior de la cabeza está lo superior del alma, ¿cómo no la turba? Eso no lo sé yo; mas sé que es verdad lo que digo. Pena da cuando no es la oración con suspensión.” Las Moradas.

Notas

- ¹ Extracto del libro "la práctica de la oración de quietud". Peter Dyckhoff. Ed. Sal Terrae, Santander, 2013.
- ² Evagrio Póntico. (345-399) monje y asceta cristiano que se estableció en el desierto de Egipto, desde donde practicó el hesicasmo, tradición inicialmente eremítica de plegaria que se mantiene dentro del rito bizantino para mantener la quietud. La práctica del hesicasmo se mantiene aún en el Monte Athos y otros monasterios ortodoxos. La mayor parte de los textos atribuidos a Evagrio Póntico se encuentran en la recopilación canónica llamada Filocalia.
- ³ La ascesis es el equivalente a las prácticas de toda mística. Aporte terminología de Escuela. F. García.



Quintas moradas

En estas moradas la autora describe el trabajo de suspensión de impulsos¹, que a su vez produce la suspensión del yo². Prolongando la suspensión se produce la experiencia de supresión del yo³, durante la cual la conciencia no tiene registros, produciéndose una suerte de vacío.

Sobre la suspensión de impulsos

Cuando los sentidos y la memoria dejan de entregar datos a la conciencia, se produce una ausencia de sensaciones y de representaciones, así como la desvinculación del mundo físico. Este estado se experimenta como una actividad mental diferente a la habitual, los registros son de silencio o vacío y de modificación del transcurrir del tiempo y del espacio.

“así parece está el alma como adormezida, que ni bien parece está dormida ni se siente despierta. Aquí con estar todas dormidas, y bien dormidas, a las cosas del mundo y a nosotras mismas (porque en hecho de verdad se queda como sin sentido aquello poco que dura, que ni hay poder pensar, aunque quieran, aquí no es menester con artificio suspender el pensamiento; hasta el amar si lo hace no entiende cómo, ni qué es lo que ama ni qué querría; en fin, como quien de todo punto ha muerto al mundo para vivir más en Dios, que así es: una muerte sabrosa, un arrancamiento del alma de todas las operaciones que puede tener estando en el cuerpo; deleitosa, porque aunque de verdad parece se aparta el alma de él para mejor estar en Dios” Las Moradas.

Para alcanzar el estado de suspensión, la practicante trabaja con la interiorización del yo ubicándose en el centro, en lo profundo y suspendiendo los impulsos. A este procedimiento lo describe como entrar en el centro del alma con las potencias y sentidos dormidos.

“Su Majestad nos ha de meter y entrar El en el centro de nuestra alma y, para mostrar sus maravillas mejor, no quiere que tengamos en ésta más parte de la voluntad que del todo se le ha rendido, ni que se le abra la puerta de las potencias y sentidos, que todos están dormidos; sino entrar en el centro del alma sin ninguna,” Las Moradas.

Utiliza la metáfora del gusano de seda, que teje un capullo para entrar en él y transformarse en mariposa, para describir la entrada a lo profundo. Demuestra conocer los mecanismos de inclusión en el interior de una forma para registrar el acceso a la interioridad.

"Pues crecido este gusano, comienza a labrar la seda y edificar la casa adonde ha de morir. Esta casa querría dar a entender aquí, que es Cristo. Pues veis aquí, hijas, lo que podemos con el favor de Dios hacer: que Su Majestad mismo sea nuestra morada, como lo es en esta oración de unión, labrándola nosotras." Las Moradas.

Detalla un estado de ensimismamiento caracterizado por la interrupción de todo movimiento que ella describe como de desmayo.

"todo su entendimiento se querría emplear en entender algo de lo que siente y, como no llegan sus fuerzas a esto, quédase espantado de manera que, si no se pierde del todo, no menea pie ni mano, como acá decimos de una persona que está tan desmayada que nos parece está muerta". Las Moradas.

En las diferentes culturas se observan prácticas de interiorización del yo.

"en diferentes culturas, la entrada al trance ocurre por interiorización del yo y por una exaltación emotiva en la que está copresente la imagen de un dios, o de una fuerza, o de un espíritu, que toma y suplanta la personalidad humana." Apuntes de psicología. Silo.

El ensimismamiento avanzado se produce por la suspensión del yo mediante la suspensión de sensaciones y de representaciones.

"Desde el principio de la práctica, el sujeto se orienta hacia la desaparición de sus "ruidos" de conciencia amortiguando las percepciones externas, las representaciones, los recuerdos y las expectativas."

"es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo." Apuntes de psicología. Silo.

Sobre la supresión de impulsos o la oración de unión

Prolongando la suspensión de impulsos la autora produce la experiencia de supresión de impulsos o supresión del yo. Durante la supresión del yo los sentidos y la memoria dejan de entregar datos y la conciencia no tiene registros, se produce una suerte de vacío, a veces también la duda de si se durmió o lo imaginó. A esta operación la autora la denomina oración de unión.

"Todavía quiero más declararos lo que me parece que es esta oración de unión. Ya tendréis oído muchas veces que se desposa Dios con las almas espiritualmente. Paréceme a mí que la unión aún no llega a desposorio espiritual; sino, como por acá cuando se han de desposar dos, se trata si son conformes y que el uno y el otro quieran

¡Oh grandeza de Dios, y cuál sale una alma de aquí, de haber estado un poquito metida en la grandeza de Dios y tan junta con El; que a mi parecer nunca llega a media hora!

Allí no hay más dar y tomar, sino un ver el alma, por una manera secreta, quién es este Esposo que ha de tomar; porque por los sentidos y potencias en ninguna manera podía entender en mil años lo que aquí entiende en brevisimo tiempo"

"Dije que no era cosa soñada, porque en la morada que queda dicha, hasta que la experiencia es mucha queda el alma dudosa de qué fue aquello: si se le antojó, si estaba dormida, si fue dado de Dios, si se transfiguró el demonio en ángel de luz." Las Moradas.

Advierte sobre la diferencia entre suspensión y supresión.

"aunque tengáis devoción y regalos, que os parezca habéis llegado ahí, y alguna suspensioncilla en la oración de quietud (que algunas luego les parecerá que está todo hecho), creedme que no habéis llegado a unión," Las Moradas.

Silo en apuntes de psicología hace la siguiente descripción de los procedimientos de suspensión y supresión del yo:

"La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Ya desde esa suspensión, se producen registros significativos de "conciencia lúcida" y comprensión de las propias limitaciones mentales, lo que constituye un gran avance. En ese tránsito se debe tener en cuenta algunas condiciones ineludibles: 1.- que el practicante tenga claro el Propósito de lo que desea lograr como objetivo final de su trabajo; 2.- que cuente con suficiente energía psicofísica para mantener su atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo y 3.- que pueda continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales." Apuntes de psicología. Silo.

Sobre el rescate de significados⁴

La autora describe como en este estado no ve, no oye y pierde la noción del tiempo. Sin embargo, cuando regresa al estado de vigilia habitual, rescata sensaciones, impulsos que provienen de lo profundo, que traduce como una unión con Dios. Aclara como la experiencia tiene un registro de verdad. Como ya comentábamos, este estado se produce por interiorización del yo juntamente con una fuerte exaltación emotiva en la que tiene en copresencia la unión con Dios.

"Pues tornando a la señal que digo es la verdadera, ya veis esta alma que la ha hecho Dios boba del todo para imprimir mejor en ella la verdadera sabiduría, que ni ve ni oye ni

entiende en el tiempo que está así, que siempre es breve, y aun harto más breve le parece a ella de lo que debe de ser.

Fija Dios a si mismo en lo interior de aquel alma de manera que cuando torna en si en ninguna manera pueda dudar que estuvo en Dios y Dios en ella. Con tanta firmeza le queda esta verdad, que aunque pase años sin tornarle Dios a hacer aquella merced, ni se le olvida ni puede dudar que estuvo." Las Moradas.

Durante la supresión se da la paradoja de que al no actuar los mecanismos de conciencia habitual, al no actuar los sentidos ni la memoria ni el pensamiento no puede reconocerse nada de lo que sucedió en ese estado de silencio, no hay grabación de los registros de ese estado, el yo está ausente. Es al retornar a la vigilia cuando el practicante puede recuperar, como si de un recuerdo se tratase, esas señales de otros espacios, que cada cual traduce según su paisaje. Para algunos será la unión con Dios, para otros la iluminación o la entrada en el Nirvana.

"Pues diréisme: ¿cómo lo vio o cómo lo entendió, si no ve ni entiende? No digo que lo vio entonces, sino que lo ve después claro; y no porque es visión, sino una certidumbre que queda en el alma que sólo Dios la puede poner."

"Pues ¿cómo lo que no vimos se nos queda con esa certidumbre? Eso no lo sé yo, son obras tuyas: mas sé que digo la verdad, y quien no quedare con esta certidumbre, no diría yo que es unión de toda el alma con Dios, sino de alguna potencia, y otras muchas maneras de mercedes que hace Dios al alma." Las Moradas.

En este estado tiene comprensiones a las cuales no se pueden acceder en vigilia.

"Allí no hay más dar y tomar, sino un ver el alma, por una manera secreta, quién es este Esposo que ha de tomar; porque por los sentidos y potencias en ninguna manera podía entender en mil años lo que aquí entiende en brevísimo tiempo" Las Moradas.

En apuntes de psicología, Silo describe el mecanismo de rescate de significados:

"Nada se puede decir de ese "vacío". El rescate de los significados inspiradores, de los sentidos profundos que están más allá de los mecanismos y las configuraciones de conciencia, se hace desde mi yo cuando éste retoma su trabajo vigílico normal. Estamos hablando de "traducciones" de impulsos profundos, que llegan a mi intracuerpo durante el sueño profundo, o de impulsos que llegan a mi conciencia en un tipo de percepción diferente a las conocidas en el momento de "regreso" a la vigilia normal. No podemos hablar de ese mundo porque no tenemos registro durante la eliminación del yo, solamente contamos con las "reminiscencias" de ese mundo, como nos comentara Platón en sus mitos." Apuntes de psicología. Silo.

Sobre los indicadores en el estilo de vida

Describe algunos indicadores en la vida cotidiana, en relación al avance del trabajo con la oración de unión.

"La diligencia que a mí se me ofrece más cierta es andar con particular cuidado y aviso, mirando cómo vamos en las virtudes: si vamos mejorando o disminuyendo en algo, en especial en el amor unas con otras y en el deseo de ser tenida por la menor y en cosas ordinarias; que si miramos en ello y pedimos al Señor que nos dé luz, luego veremos la ganancia o la pérdida." Las Moradas.

Además de la desidentificación con las cosas del mundo, destaca como apoyo las prácticas como penitencia, oración, mortificación y obediencia, habituales en la mística cristiana.

"Pues ¡ea, hijas mías!, prisa a hacer esta labor y tejer este capuchillo, quitando nuestro amor propio y nuestra voluntad, el estar asidas a ninguna cosa de la tierra, poniendo obras de penitencia, oración, mortificación, obediencia, todo lo demás que sabéis;"

"Del mismo descontento que dan las cosas del mundo nace un deseo de salir de él tan penoso, que si algún alivio tiene es pensar que quiere Dios viva en este destierro," Las Moradas.

Notas

- ¹ Impulsos son las señales llegadas a conciencia desde aparatos de sentidos o de memoria y que son traducidas por ésta a imágenes, que dan lugar a la percepción, al recuerdo y a la representación.
- ² Suspensión del yo. Trabajo que hace el yo reduciendo los datos que recibe de los sentidos y la memoria. Esto se logra únicamente por caminos indirectos, desplazando progresivamente al yo de su ubicación central de objeto de meditación. La entrada a los estados profundos ocurre desde la suspensión del yo. Este estado puede profundizarse hasta que desaparecen las referencias espaciales y temporales.
- ³ Supresión del yo. Es posible llegar a la situación mental de supresión del yo, no en la vida cotidiana pero si en determinadas condiciones que parten de la suspensión del yo. Durante la supresión del yo los sentidos y la memoria dejan de entregar datos.
- ⁴ Significados. Son registros cenestésicos que se rescatan de memoria. Las interpretaciones son posteriores. La interpretación es diferente a la conceptualización de esos registros que se configuran como Mito. Los significados trascienden al tiempo y al espacio. En los espacios profundos se encuentra un mundo de significados donde no hay palabras, no hay imágenes, no es epocal, donde no se mueve el yo.



Sextas moradas

En estas moradas describe las experiencias místicas que le suceden tras la suspensión del yo. A veces se trata de visiones, otras de charlas o comprensiones y en ocasiones le sobrevienen arrebatos, como si el espíritu saliese del cuerpo y fuese a otra región.

Contacto con los niveles profundos

La autora describe en estas moradas la irrupción de diversos mensajes que surgieron de los niveles profundos. A veces se trata de una llamada que le hace estremecer, otras de conversaciones con el alma, otras de visiones.

"muchas veces estando la misma persona descuidada y sin tener la memoria en Dios, Su Majestad la despierta, a manera de una cometa que pasa de presto, o un trueno, aunque no se oye ruido; mas entiende muy bien el alma que fue llamada de Dios, y tan entendido, que algunas veces, en especial a los principios, la hace estremecer y aun quejar, sin ser cosa que le duele.

Otra manera tiene Dios de despertar al alma, y aunque en alguna manera parece mayor merced que las dichas, podrá ser más peligrosa y por eso me detendré algo en ella, que son unas hablas con el alma de muchas maneras: unas parece vienen de fuera, otras de lo muy interior del alma, otras de lo superior de ella, otras tan en lo exterior que se oyen con los oídos, porque parece es voz formada."

Otra manera hay como habla el Señor al alma, que yo tengo para mí ser muy cierto de su parte, con alguna visión intelectual, que adelante diré cómo es. Es tan en lo íntimo del alma, y parécele tan claro oír aquellas palabras con los oídos del alma al mismo Señor y tan en secreto, que la misma manera del entenderlas, con las operaciones que hace la misma visión, asegura y da certidumbre no poder el demonio tener parte allí." Las Moradas.

Diferencia ubicaciones en el espacio de representación, estas charlas que escucha, a veces las sitúa en el mundo externo, a veces en el mundo interno, a veces en lo alto, también describe indicadores de registros que acompañan a estas charlas:

- 1- Poderío y señorío, refiriéndose al registro de la fuerza.
- 2- Paz y recogimiento.
- 3- Las experiencias quedan fijadas en la memoria.

Describe registros que diferencian las experiencias místicas de posibles fabricaciones de la imaginación. Tiene la seguridad de que no proceden de la imaginación por los siguientes indicadores:

- 1- La claridad y las palabras tan distintas a las de la imaginación en vigilia.
- 2- Con frecuencia, los temas son desconocidos y por tanto no pueden ser fabricados por la imaginación, a veces se comprenden con posterioridad.
- 3- El registro es de que no es la propia conciencia la que genera la charla.
- 4- El contenido de las palabras tiene significados tan amplios que no los puede producir la imaginación, producen grandes comprensiones.
- 5- Se produce otra comprensión más allá de las palabras.

La experiencia de arrebató

La autora describe los registros de la experiencia de arrobamiento, que se puede producir de manera espontánea: aunque las potencias y sentidos están suspendidos, el alma esta despierta, con gran luz y conocimiento. Comenta la sorpresa que le produce que a pesar de la suspensión de los impulsos, se pueda producir una experiencia de conocimiento. Explica como en esa suspensión se producen visiones, que quedan impresas en la memoria y después no se olvidan. Estas visiones a veces son intelectuales, es decir no tienen imágenes, pero los significados de lo profundo, una vez acabada la experiencia son recuperados y traducidos. La autora explica que todo esto es un misterio que no comprende como sucede.

“el alma nunca estuvo tan despierta para las cosas de Dios ni con tan gran luz y conocimiento de Su Majestad. Parecerá imposible, porque si las potencias están tan absortas, que podemos decir que están muertas, y los sentidos lo mismo, ¿cómo se puede entender que entiende ese secreto?

Cuando estando el alma en esta suspensión, el Señor tiene por bien de mostrarle algunos secretos, como de cosas del cielo y visiones imaginarias, esto sábelo después decir, y de tal manera queda imprimido en la memoria, que nunca jamás se olvida

Pues si no tienen imagen ni las entienden las potencias, ¿cómo se pueden acordar? Tampoco entiendo eso; mas entiendo que quedan unas verdades en esta alma tan fijas de la grandeza de Dios, que cuando no tuviera fe que le dice quién es y que está obligada a creerle por Dios,” Las Moradas.

En los estados superiores de conciencia¹, producidos por "suspensión del yo" pueden alcanzarse experiencias de arrebatos, en las que el practicante registra fuertes cargas emotivas, experiencias de "reconocimiento" en las que el practicante cree tener profundas compresiones o descubrimientos o experiencias de "éxtasis" acompañadas por agitaciones motrices. Teresa de Ávila nos describe algunas de estas experiencias.

"Distinguimos también algunos estados que pueden ser ocasionales y que bien podrían ser llamados "estados superiores de conciencia". Estos pueden ser clasificados como: "éxtasis", "arrebato" y "reconocimiento". Los estados de éxtasis, suelen estar acompañados por suaves concomitancias motrices y por una cierta agitación general. Los de arrebato, son más bien de fuertes e inefables registros emotivos. Los de reconocimiento, pueden ser caracterizados como fenómenos intelectuales, en el sentido que el sujeto cree, en un instante, "comprenderlo todo"; en un instante cree no tener diferencias entre lo que él es y lo que es el mundo, como si el yo hubiera desaparecido" Apuntes de psicología. Silo.

La autora describe una experiencia de arrobamiento, sinónimo de arrebato, entendiendo arrebato como acto de arrebatar el espíritu, que sale del cuerpo y va a otra región (también habla de arrebatar el alma y a veces el cuerpo) la persona no sabe si está en el cuerpo o está en otra región en la cual se le muestra una luz y en la cual le enseñan muchas cosas. En esta descripción, relata una experiencia de supresión de impulsos, de contacto con lo profundo y posterior rescate de significados.

"Otra manera de arrobamientos hay, o vuelo del espíritu le llamo yo, que aunque todo es uno en la sustancia, en el interior se siente muy diferente; porque muy de presto algunas veces se siente un movimiento tan acelerado del alma, que parece es arrebato el espíritu con una velocidad

Es de tal manera que verdaderamente parece sale del cuerpo, y por otra parte claro está que no queda esta persona muerta; al menos ella no puede decir si está en el cuerpo o si no, por algunos instantes. Parece que toda junta ha estado en otra región muy diferente de en ésta que vivimos, adonde se le muestra otra luz tan diferente de la de acá,

Y acaece que en un instante le enseñan tantas cosas juntas que en muchos años que trabajara en ordenarlas con su imaginación y pensamiento no pudiera de mil partes la una. Esto no es visión intelectual, sino imaginaria, que se ve con los ojos del alma muy mejor que acá vemos con los del cuerpo, y sin palabras se le da a entender algunas cosas

Otras veces, junto con las cosas que ve con los ojos del alma, por visión intelectual se le representan otras." Las Moradas.

Según la teoría agustiniana se producen tres formas de visión: visión corporal, visión espiritual o imaginaria, visión intelectual:

La visión corporal se hace en alguno de los sentidos exteriores.

La visión imaginaria se forma en la imaginación.

La visión intelectual se forma en el entendimiento, se trata de revelaciones.

La autora rescata que se trata de una visión imaginaria, que la ve con los ojos del alma, como una visión interna, aunque se le dan a entender cosas sin palabras. Lo interpreta como haber visitado la tierra a donde ha de ir. Siente que el alma se aparta del cuerpo y pierde los sentidos.

“Pues tornando al ánimo que es menester, ¿paréceos que es tan liviana cosa?; que verdaderamente parece que el alma se aparta del cuerpo, porque se ve perder los sentidos y no entiende para qué.” Las Moradas.

Sobre las visiones imaginarias

Describe una visión imaginaria en la cual la imagen no es una representación como en vigilia, sino que es viva. A veces habla y desvela grandes secretos. Tiene un resplandor como una luz infusa y el alma queda en trance. Al producirse la visión hay gran alboroto de las potencias y sentidos, para después quedar en una profunda paz y una gran comprensión.

“Aunque digo imagen, entiéndese que no es pintada al parecer de quien la ve, sino verdaderamente viva, y algunas veces se está hablando con el alma y aun mostrándole grandes secretos.

estando el alma muy lejos de que ha de ver cosa, ni pasarle por pensamiento, de presto se le representa muy por junto y revuelve todas las potencias y sentidos con un gran temor y alboroto, para ponerlas luego en aquella dichosa paz”. Las Moradas.

Sobre la visión intelectual

Estas comunicaciones acaecen cuando el alma está orando, entonces se produce una suspensión, una visión intelectual y una gran comprensión de unidad con todo. Explica la brevedad de la experiencia, pero la profundidad y presencia de esta.

“estando el alma en oración y muy en sus sentidos, venirle de presto una suspensión, adonde le da el Señor a entender grandes secretos, que parece los ve en el mismo Dios; que éstas no son visiones de la sacratísima Humanidad, ni aunque digo que ve, no ve nada, porque no

es visión imaginaria, sino muy intelectual, adonde se le descubre cómo en Dios se ven todas las cosas y las tiene todas en sí mismo” Las Moradas.

Notas

¹ Estado superior de conciencia. Mediante la “suspensión del yo”, se puede penetrar en una situación mental o modo de estar frente a los fenómenos diferente al habitual, como son los estados de arrebató, éxtasis y reconocimiento.



Séptimas moradas

En estas moradas la autora describe su acceso a los "niveles profundos"¹, a lo que ella llama el centro muy interior del alma, lugar en el que ubica un sol que irradia una gran luz y en el que se produce la comunión con Dios.

Sobre la experiencia mística

Para que se produzca la experiencia el practicante ha de estar en supresión de los impulsos. Es decir, se ha de producir una desaparición de sus ruidos de conciencia, un "vacío", durante el cual no han de llegar a la conciencia ni percepciones externas, ni internas, ni de memoria ni expectativas. Teresa describe diversas experiencias de contacto con significados profundos, como las visiones intelectuales, mediante las cuales tiene comprensiones que capta no por que las visualice, sino porque las comprende intelectualmente. Hace referencia a experiencias de reconocimiento, al registro de impulsos cenestésicos, que provienen de un espacio profundo y que después traduce con imágenes como la inflamación del espíritu o una nube de claridad.

"el Señor la junta consigo; mas es haciéndola ciega y muda, como lo quedó San Pablo en su conversión, y quitándola el sentir..., que las potencias todas se pierden.

metida en aquella morada, por visión intelectual, por cierta manera de representación de la verdad, se le muestra la Santísima Trinidad, todas tres personas, con una inflamación que primero viene a su espíritu a manera de una nube de grandísima claridad," Las Moradas.

"Continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de "vacío", significa que nada debe aparecer como representación, ni como registro de sensaciones internas. No puede, ni debe, haber registro de esa situación mental.

Nada se puede decir de ese "vacío". El rescate de los significados inspiradores, de los sentidos profundos que están más allá de los mecanismos y las configuraciones de conciencia, se hace desde mi yo cuando éste retoma su trabajo vigilico normal. Estamos hablando de "traducciones" de impulsos profundos, que llegan a mi intracuerpo durante el sueño profundo, o de impulsos que llegan a mi conciencia en un tipo de percepción diferente a las conocidas en el momento de "regreso" a la vigilia normal. No podemos hablar de ese mundo porque no tenemos registro durante la eliminación del yo, solamente contamos con las "reminiscencias" de ese mundo, como nos comentara Platón en sus mitos." Apuntes de psicología. Silo.

En esta morada, la autora, recibe impulsos de lo profundo que traduce como una representación de Dios que la anima a ocuparse de los temas espirituales. Describe así una experiencia de reconocimiento que ella traduce mediante sus imágenes provenientes del cristianismo.

“A otras personas será por otra forma, a ésta de quien hablamos, se le representó el Señor, acabando de comulgar, con forma de gran resplandor y hermosura y majestad, como después de resucitado, y le dijo que ya era tiempo de que sus cosas tomase ella por suyas, y El tendría cuidado de las suyas, y otras palabras que son más para sentir que para decir” Las Moradas.

Describe de la supresión de impulsos ya que reconoce que no hay memoria del cuerpo. Menciona un espacio central, muy interno en el alma, que dice es donde está Dios. La supresión de impulsos se produce avanzando hacia lo profundo, ella lo llama en el centro muy interior del alma.

“que se entienda que aquí no hay memoria de cuerpo más que si el alma no estuviese en él, sino sólo espíritu, y en el matrimonio espiritual, muy menos, porque pasa esta secreta unión en el centro muy interior del alma, que debe ser adonde está el mismo Dios, y a mi parecer no ha menester puerta por donde entre.” Las Moradas.

Utiliza el procedimiento de ubicarse en lo profundo del espacio de representación, silenciando los impulsos externos e internos para producir la experiencia espiritual, a la que llama matrimonio espiritual. Conoce la espacialidad del espacio de representación y el procedimiento de situarse en lo profundo para producir experiencias como la de reconocimiento, de la que recupera información que ella traduce como comunicada por Dios. Explica los contenidos a que se accede en ese estado, que ella traduce como explicados por Dios.

“lo que pasa en la unión del matrimonio espiritual es muy diferente: aparécese el Señor en este centro del alma sin visión imaginaria sino intelectual, aunque más delicada que las dichas, como se apareció a los Apóstoles sin entrar por la puerta, cuando les dijo: «Pax vobis».

Es un secreto tan grande y una merced tan subida lo que comunica Dios allí al alma en un instante, y el grandísimo deleite que siente el alma, que no sé a qué lo comparar, sino a que quiere el Señor manifestarle por aquel momento la gloria que hay en el cielo, por más subida manera que por ninguna visión ni gusto espiritual”. Las Moradas.

Habla de lo profundo en términos de espacialidad, de lo interior, de la existencia de un sol en el interior del alma que irradia una gran luz. Traduce los registros cenestésicos de lo profundo como un gran sol que produce una gran luz y lo sitúa en el interior del alma.

"Porque así como no nos podría venir un gran golpe de agua, si no tuviese principio como he dicho, así se entiende claro que hay en lo interior quien arroje estas saetas y dé vida a esta vida, y que hay sol de donde procede una gran luz, que se envía a las potencias, de lo interior del alma.

Ella como he dicho no se muda de aquel centro ni se le pierde la paz; porque el mismo que la dio a los apóstoles, cuando estaban juntos se la puede dar a ella." Las Moradas.

Sigue hablando del interior del alma, como una ubicación interna en la cual se produce la supresión, ya que no la perjudican las potencias ni la imaginación.

"Pues tornando a lo que decíamos, en metiendo el Señor al alma en esta morada suya, que es el centro de la misma alma, así como dicen que el cielo empíreo, adonde está nuestro Señor, no se mueve como los demás, así parece no hay los movimientos en esta alma, en entrando aquí, que suele haber en las potencias e imaginación, de manera que la perjudiquen ni la quiten su paz." Las Moradas.

Hace una descripción de los efectos de la experiencia que compara con la muerte de la mariposa que teje el capullo de seda, como si la muerte del "yo" se tratase. El primer efecto es el olvido de sí, sería como el desapego del yo.

"Ahora, pues, decimos que esta mariposica ya murió, con grandísima alegría de haber hallado reposo, y que vive en ella Cristo. Veamos qué vida hace, o qué diferencia hay de cuando ella vivía; porque en los efectos veremos si es verdadero lo que queda dicho. A lo que puedo entender, son los que diré:

El primero un olvido de sí, que verdaderamente parece ya no es, como queda dicho; porque toda está de tal manera que no se conoce ni se acuerda que para ella ha de haber cielo ni vida ni honra, porque toda está empleada en procurar la de Dios, que parece que las palabras que le dijo Su Majestad hicieron efecto de obra, que fue que mirase por sus cosas, que El miraría por las suyas." Las Moradas.

Cita como efecto de la experiencia, la pérdida del temor a la muerte, relacionada con el desapego del yo y el haber experimentado la existencia de otros espacios.

"Temor ninguno tiene de la muerte, más que tendría de un suave arrobamiento. El caso es que el que daba aquellos deseos con tormento tan excesivo, da ahora estotros." Moradas.

Notas

¹ La entrada a los "niveles profundos" ocurre desde la suspensión del yo. Al continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de "vacío", desapareciendo las representaciones y las sensaciones internas. No puede, ni debe, haber registro de esa situación mental. Apuntes de psicología. Silo

Conclusiones

La descripción de las moradas del castillo interior comienza con el reconocimiento de un mundo interno y el descubrimiento de una entrada para acceder a él; la entrada es la oración o meditación. Ese mundo interno tiene una espacialidad, es tridimensional, con espacios en lo alto en lo bajo a los costados y hacia lo profundo. La tarea del practicante es avanzar hacia lo profundo, avanzar en la dirección de la interiorización. Del mismo modo, la disciplina morfológica trabaja con la espacialidad de la conciencia y conduce al practicante en la dirección de internalización en los espacios profundos.

Teresa de Ávila conoce esa posibilidad de ubicarse en diferentes puntos de la espacialidad de la conciencia, lo que ella alegoriza como moradas del castillo interior. Conoce también los diferentes registros, las diferentes sensaciones que produce cada ubicación. Es diferente el registro al ubicarse en las moradas más externas al que se produce al colocarse en las moradas más internas. La experiencia mística se produce aproximándose hacia la morada central, avanzando hacia lo interno.

Utiliza las imágenes de inclusión en diferentes formas para lograr dicha interiorización: entrar en el castillo para acceder al mundo interno, avanzar en diferentes moradas concéntricas para conseguir la internalización, incluirse en el interior de un capullo de un gusano de seda para acceder a lo profundo o centro del alma. La descripción de estos espacios le ayuda a explicar los registros de los diferentes estados en su camino interno.

La primera dificultad que la autora encuentra en el trabajo, es bajar el ruido mental que produce la interiorización. Al disminuir los estímulos externos aumentan los estímulos internos y el diálogo mental se acentúa impidiendo el silencio necesario para poder interiorizarse. Para avanzar sobre esta dificultad, se requiere una modificación del estilo de vida, un desapego de los deseos del mundo y de las tensiones que estos producen, una transformación del paisaje de formación, que se sustituye por un fuerte propósito de avance en el camino espiritual.

Para Teresa, son las potencias las que producen ese ruido y la herramienta para acallar las potencias es la oración de recogimiento. Con ella va distanciándose de

los sentidos y las cosas del mundo. Una vez recogida "el alma", procede a trabajar la suspensión con la oración de quietud con la que rescata registros de grandísima paz quietud y suavidad.

Con estas técnicas consigue que la conciencia quede como suspendida, es decir sin recibir estímulos del mundo externo ni del mundo interno, suspendida en una suerte de deleite que Teresa llama "gustos". Prolongando la suspensión, consigue la supresión de impulsos y el corrimiento del yo. Se ubica en lo profundo del espacio de representación, lo que ella llama el centro del alma.

A este estado lo llama oración de unión, se trata de una situación en la cual no oye, no ve, no tiene datos de impulsos, ni memoria, está en el vacío y accede a experiencias místicas que ni ella misma entiende cómo puede observarlas, si no ve, ni oye, ni entiende, pero explica que quedan grabadas y después recupera el recuerdo. Tras la experiencia, rescata esos recuerdos, esos significados, que quedan fijados en la memoria y que producen fuerza y recogimiento. Son comprensiones que van más allá de las palabras o visiones y que no se producen con los ojos.

Describe numerosas experiencias que provienen de esos espacios profundos; como la existencia de un sol en lo profundo de su alma que irradia una gran luz, o la visita a otra región que reconoce como la tierra a donde ha de ir, o experiencias en las cuales obtiene enseñanzas mediante charlas o visiones, o la sensación de unidad con todo. Estas descripciones son traducciones que realiza después de prácticas en las que ha logrado una supresión, un vacío y posteriormente, ya en vigilia, traduce esas sensaciones con sus imágenes.

En resumen, Teresa de Ávila, utiliza el procedimiento de ubicarse en lo profundo del espacio de representación silenciando los datos o impulsos tanto internos como externos para generar un vacío. En ese vacío se produce la experiencia espiritual a la que llama matrimonio espiritual.

Así pues conoce el espacio de representación, su espacialidad, la acción de formas y los diferentes registros al ubicarse en diferentes puntos del espacio de presentación. Describe también la iluminación del espacio de representación, la

existencia de una luz en lo profundo, que irradia hacia el exterior de modo concéntrico.

También describe los efectos de las experiencias místicas en su estilo de vida, como olvido de sí, desapego, superación del deseo y pérdida del temor a la muerte al haber experimentado la existencia de otros estados.

En apuntes de psicología, Silo explica como históricamente encontramos procedimientos para buscar la suspensión del yo y el acceso a los niveles profundos y hace referencia a la oración del corazón. Las prácticas de oración de quietud realizadas por Teresa, están relacionadas con ese tipo de oración desarrollada por los primeros cristianos, los padres del desierto del siglo IV.

Podríamos resumir las siete moradas con los siguientes símbolos:



Entrada

Silencio

Desapego

Interiorización

Vacío

Visiones

Iluminación

Bibliografía

- Al-Núri de Bagdag, Abú-L-Hasan.** *Moradas de los corazones*, traducción Luce López-Baralt, Editorial Trotta, Madrid, 1999.
- Amman, Luis A.** *Autoliberación*, Editorial Plaza y Valdés, México, 1991.
- Arrechea, Jano.** *Sobre las traducciones de impulsos profundos*, Parques de estudio y reflexión, La Reja, 2015.
- Asín Palacios, Miguel.** "Símil de los castillos y moradas del alma en la mística islámica y en Santa Teresa", *Revista Al-Andalus*, XI, 1946, pág. 263-274.
- Duck, Alain.** *La vía devocional del sufismo en Irak del siglo VIII al IX*, Parques de estudio y reflexión, La Belle Idee.
- Dyckhoff, Peter.** *La práctica de la oración de quietud*, E. Sal Terrae, Santander, 2013.
- Efrén de la Madre de Dios y Steggink, Otger.** "Tiempo y vida de Santa Teresa", Editorial BAC, Madrid, 1977.
- Elegido, Maxi.** *El estilo de Vida*, Parques de estudio y reflexión, Punta de Vacas, 2011.
- Espinosa, Juan.** *El corazón de la mística*, Editorial León alado, Madrid, 2013.
- Feres, José G.,** *Estudio sobre la Oración del Corazón, un procedimiento de acceso a lo profundo*, Parques de estudio y reflexión, Punta de Vacas, 2010.
- Figuroa, Pía.** *Referencias a los estados de conciencia inspirada en Platón*, Parques de estudio y reflexión, Punta de Vacas, 2010.
- García, Fernando Alberto.** *Terminología de Escuela. Encuadre y vocabulario*, Parques de estudio y reflexión, Punta de Vacas, 2013.
- López-Baralt, Luce.** "Teresa de Jesús y el Islam: el símil de los siete castillos concéntricos del alma", *Revista la voz del Islam*, I, 2010, pág. 1-9.
- Lucero, Susana.** *La Mística en el Cristianismo Occidental*. Parques de estudio y reflexión, Punta de Vacas, 2012.
- Silo,** *Apuntes de psicología*, Ulrica ediciones, Rosario, Argentina, 2006.
- Silo,** *Contribuciones al pensamiento*, Editorial Plaza y Valdés, México, 1990.
- Silo,** *Humanizar la tierra*, Editorial Plaza y Janes, Barcelona, 1989.
- Silo,** *El Mensaje de Silo*, Editorial Edaf, Madrid, 2008.
- Teresa de Jesús.** *Las Moradas*, Editorial Planeta, Barcelona, 1989.
- Teresa de Jesús.** *Libro de la Vida*, Editorial Planeta, Barcelona, 1989.
- Uzielli, Mariana.** *Antecedentes de la Disciplina Morfológica*, Parques de estudio y reflexión, Punta de Vacas, 2012.
- Weinberger, Ariane.** *El propósito de homos sapiens: desde la sobrevivencia hasta la búsqueda de la trascendencia*, Parques de estudio y reflexión, La Belle Idee.