

CONTEMPLACION EL CAMINO MISTICO OLVIDADO POR LOS CRISTIANOS WILLIGIS JAGER O.S.B.

En el marco entrañable del convento de San Juan de la Cruz de Segovia, en una tarde soleada y apacible, nos recibe el P. Willigis Jager en el despacho de amplio ventanal. El aire está impregnado de fragancia de mirra. El P. Jager ya es conocido en nuestro país desde el año 1982, cuando por primera vez vino a dar un curso. Es autor de varios libros y escritos. Traducidos al español hay: "La oración contemplativa según san Juan de la Cruz" (Edit. Obelisco) y "Contemplación, encontrar a Dios hoy" (Edit. Narcea, Madrid). En preparación: "En busca del sentido de la vida". El p. Willigis reúne en sí las características de ser monje benedictino y a la vez maestro Zen, discípulo de Yamada Roshi.

¿Como definiría usted la contemplación?

Toda religión, aparte de sus enseñanzas, rituales y liturgia, o sea, de los elementos exotéricos, conoce un camino a la experiencia, es decir, un camino esotérico. Y en el cristianismo, durante toda la Edad Media, se utilizó el término "contemplación" para el sendero que conduce a la experiencia de lo divino. Diferenciamos entre tres grados en la oración cristiana:

- 1.- La oración verbal: oratio.
- 2.- La oración meditativa: meditatio.
- 3.- La oración contemplativa: contemplatio.

La última forma de oración se enseñó hasta bien entrada la Alta Edad Media.

¿Quiénes la practicaban?

Los grandes místicos de Occidente, como por ejemplo, Casiano, Evagrio Pontico, Dionisio, Buenaventura, el maestro Eckehart, Hugo de san Victor, los autores de la "Filocalia" y de la "Nube del no-saber" respectivamente, Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz, Madame Guyon...

No menciona usted a Ignacio de Loyola, cuyos ejercicios son tan extendidos hasta hoy en la Iglesia Católica.

No, no le menciono porque él abandonó la tradición, entendiéndola por contemplación también una oración que incluye la imaginación, las representaciones, que pertenecen al ámbito de la meditación.

¿Cual es la diferencia entre meditación y contemplación?

Hoy en día, lamentablemente, ya no se utilizan estos dos términos en sus formas originales. La meditación, según la clasificación tradicional, se refiere a los dones intelectuales y sensuales del ser humano: la razón, los sentimientos y los sentidos, ocupándose de imágenes, palabras y metáforas que estimulan las potencias del alma. Pero los que se encaminan a la contemplación han de dejar atrás la meditación durante este ejercicio. Por otro lado, se da por supuesto que los que se dedican a la contemplación ya han practicado intensamente las otras dos formas de oración. La contemplación únicamente es posible cuando quedan calladas la razón, la memoria y la voluntad. Todas las potencias del alma están aquí pasivas. Ninguna idea o contenido serán admitidos, incluso habrá que abandonar todas las visiones, pensamientos e ideas religiosas. Contemplación es un "puro mirar"; algo le va sucediendo al orante. Se trata de despertar el verdadero ser divino.

¿Que tipo de instrucción para la oración contemplativa dieron los anteriormente citados místicos?

San Juan de la Cruz, en su libro "Llama de amor viva" (III,36) escribe, por ejemplo, que en cuanto el alma comience a entrar en ese estado sencillo y sereno de la contemplación, agotándosele la meditación, nunca debe intentar figurarse cualesquiera meditaciones o agarrarse a consolaciones espirituales.

En relación a esto, ¿cómo ve Ud. los caminos espirituales de Oriente?

Los caminos esotéricos de Oriente, como son el Vipassana, el Zen, y algunas formas de Yoga, tienen un gran parecido con la contemplación. Las instrucciones básicas se asemejan mucho. La contemplación, en su sentido puro, es un camino paralelo a dichas formas orientales y, en mi opinión, debería volver a utilizarse este término en su concepto clásico dentro del ámbito cristiano.

Háblenos un poco más de las clasificaciones de la oración cristiana.

Bien, pues tenemos, además, la clasificación de la oración apofática y de la catafática (Apo=fuera; Kata=correspondiente; Phatis=discurso, palabra). La espiritualidad catafática utiliza contenidos de la consciencia, o sea, imágenes, símbolos, ideas, conceptos, creyendo que el ser humano los necesita para poder acercarse a Dios. La espiritualidad apofática equivale a la contemplación, siendo orientada a la consciencia pura, vacía, con el fin de que lo divino pueda llegar a manifestarse en ella. Los contenidos se consideran aquí un obstáculo. Mientras la consciencia quede apegada a imágenes o conceptos, aún no se ha llegado allí donde tiene lugar la verdadera experiencia de Dios, pues éstos oscurecen lo divino.

En su opinión, ¿hay muchos cristianos que practican la contemplación?

La gran mayoría de los cristianos, igual que la mayoría de las personas de las demás grandes religiones, va por el camino catafático, o sea, se sirve de imágenes, ideas, palabras. Por esto, la espiritualidad catafática desempeña un

papel fundamental en todas las religiones. Y éstas necesitan las imágenes, los conceptos, porque sin ellos no se puede comunicar ninguna fe; pero, por otro lado, se corre el peligro de conferirles demasiada importancia.

¿Cómo ve Ud. la mística frente a la teología?

Bueno, la mística y la teología son los dos pilares de la religión y únicamente cuando ambos existen altamente desarrollados y en equilibrio, la vida religiosa florece de veras. Por eso, para la mística, la contemplación ha sido la verdadera meta de la pedagogía de la fe. Pero tengo que añadir que la mística o, lo que es lo mismo, la espiritualidad apofática, ha sido considerada por la Institución como algo sospechoso. No le faltó razón a veces, especialmente cada vez que el camino místico se volvió en alto grado antiteológico o incluso anti-intelectual, llegando a caer incluso en lo para-psicológico.

¿Quiénes están llamados al camino de la contemplación?

En los últimos siglos se creyó que solamente "algunas personas escogidas" eran aptas para tener una experiencia mística y, hasta hace muy poco, en los mismos conventos fue necesario tener un permiso especial para poder leer los escritos de San Juan de la Cruz o del maestro Eckhart, aunque los místicos mismos recomiendan esta forma de oración a todo el mundo, en especial a los religiosos. Madame Guyon, por ejemplo, escribe: "Todos son aptos para la oración interior. Es una gran desgracia que la mayoría de la gente cree no estar llamada a ella. Pero lo estamos todos, igual que lo estamos a la redención".

Y San Juan de la Cruz escribe en el prólogo a la "Subida al Monte Carmelo" que ese libro trata de cómo podrá prepararse el alma para unirse con Dios rápidamente, asimismo de las diferentes maneras e instrucciones para principiantes y adelantados. Y en el cap. II, 15,4 pasa a decir que está convencido de que todo el mundo posee las condiciones necesarias para ello, puesto que esa luz (de la contemplación) nunca le falta al alma, pero que debido a las imágenes creadas y a los velos que tapan el alma, no entran en ella.

Para Luis Blossius, benedictino del siglo XIV de Francia, el estado de la contemplación es, por lo menos para todo religioso, lo más natural del mundo. Y llega a decir que si esta perfección le parece demasiado alta a alguien, esa persona, para él, no es ningún monje.

¿Cree Usted que la contemplación es lo suficientemente conocida entre los guías y directores espirituales cristianos?

No, lamentablemente no, y habrá que preguntarse el motivo. Sorprende, por ejemplo, ver que en todas las publicaciones con motivo del 400 aniversario de San Juan de la Cruz (1591-1991), no se encuentra nada referente a la práctica de su camino de contemplación. Hoy día, muchos cristianos se dirigen hacia Oriente en busca de caminos esotéricos, porque en la cristianismo no encuentran las instrucciones necesarias. Hay quiénes han abandonado la Iglesia, uniéndose a grupos esotéricos libres. Hay muchas más personas místicas de lo que la Institución se puede imaginar.

¿Nos puede decir algo más acerca de las prácticas tradicionales cristianas?

Hay ciertas estructuras básicas en la mística que son iguales en todas las religiones. O bien se recomienda la concentración de la consciencia mediante una imagen, un sonido, una palabra, la respiración, la luz, o sea, mediante un contenido como foco donde se concentre la consciencia, o bien la mantienen libre de cualquier contenido o estructura, ya sea ésta de índole material, psíquica o intelectual.

Hablaré primeramente de la concentración de la consciencia.

Los monjes, desde siempre, han conocido la interiorización con ayuda de la respiración. Recomiendo a este respecto la lectura del libro La Filocalia que describe la vida oracional de los monjes de la Iglesia Oriental.

Aparte de esto, siempre se ha considerado importantísimo sentarse durante largos períodos en quietud. Esto podrá hacerse en un banco de una iglesia, en casa en una silla, en un banquillo, o sobre los talones. El citado libro de la Filocalia también describe este ejercicio.

Luego tenemos el ejercicio con una palabra. Casiano, que nos cuenta la vida y oraciones de los eremitas y cenobitas del desierto, describe este ejercicio ampliamente y recomienda la frase: "Oh Dios, ven en mi ayuda, Señor, date prisa en socorrerme"(1). A este respecto recomiendo la lectura de sus "Colaciones X".

La "oración continua" que nos recomienda Jesús (Lc 18,1) únicamente puede tener lugar en el nivel contemplativo cuando, después de haber practicado durante un período largo, "está rezando en la persona", habiéndose formado un hábito en el alma que una y otra vez vuelve a conducir a la experiencia de la oración. La "buena opinión" que muchos cristianos practican, no es suficiente para ello.

El autor de "La Nube del No Saber" (Edic. Paulinas), en los capítulos 7,36,37 y 39, da instrucciones para el uso de la palabra en la contemplación.

Cuando se haya progresado hasta cierto punto en la oración, ya no se observa la respiración, sino el sonido. Habrá que "cantar" interiormente, por así decir, la vocal, conduciendo ésta la respiración. La meta consiste en hacerse uno con la palabra, mejor dicho, con el proceso de "cantarla" o pronunciarla interiormente. Hay que volverse el sonido mismo, entonces se va sosegando el fuero interno. La consciencia queda concentrada en la palabra o en la vocal, con lo cual se consigue el desprendimiento de todo lo demás.

La contemplación cristiana siempre va acompañada de entrega y amor (caridad). Nuevamente remito aquí al libro de la Nube del no saber, cuyo autor recomienda cargar la palabra con entrega, amor y confianza. Esto, únicamente en apariencia contradice la indicación de no quedarse apegados a los sentimientos. Tanto el amor, como la entrega y el anhelo son emociones básicas de nuestra alma perfectamente aptas para acompañar la palabra. Nos orientan y sirven

para el recogimiento. Alguien que tiene sed, no tendrá que pensar en agua, pues está completamente impregnado de las ganas de beber agua. Lo mismo ocurre con el amor. Quien ama de veras, quien tiene nostalgia y quien se entrega, no está distraído...

Pero no hay que sorprenderse ante la falta de tales sentimientos. El camino lleva por largos trechos de sequedad, por el desierto y la noche, como nos lo dicen los místicos. Y justamente entonces es fundamental seguir con la oración, aunque la sequedad frustrante nos invada. La sequedad se encuentra en el nivel personal de la afectividad. Es nuestro yo que se frustra, y a ese yo habrá que abandonarle de todas formas. La sequedad para la mística es, por lo tanto, un instrumento y una ayuda de Dios en el proceso del desprendimiento.

Referente al ejercicio del vaciamiento de la consciencia, el autor de la "Nube del no saber" habla de la percepción del propio ser. En el transcurso del ejercicio, se llega a percibir un fondo donde harán su apariencia pensamientos, sentimientos e intenciones. Los pensamientos y los sentimientos se originan allí, pero no son el fondo más profundo. El citado autor denomina este fondo el Ser. Sus instrucciones a este respecto me parecen ser las más importantes de su libro. El mirar al Señor es un ejercicio que se practica en muchos caminos místicos, aún y cuando se le dan diferentes nombres. La meta siempre consiste en el vaciamiento de la consciencia, pero no por el vacío en sí, sino porque tan sólo en el vacío podrá manifestarse genuinamente la plenitud de Dios, pues el ojo tendrá que ser incoloro para poder mirar el color auténtico. Uno se desprende de pensamientos, sentimientos e impulsos de la voluntad; El ser humano se parece a un espejo que refleja todo sin identificarse con nada.

En este estado aún quedan dos: un yo que experimenta y aquello que es experimentado. Seguir adelante a partir de aquí resulta realmente muy difícil. La meta consiste en abandonar el yo para experimentar exclusivamente el Ser de Dios. Y esto no se consigue mediante un acto de voluntad. No queda otra cosa que seguir fielmente con el ejercicio. Las instrucciones siguen siendo las mismas que antes: ¡Manténte en el ejercicio! ¡Húndete en él! Entonces podrás recibir el don de la experiencia. Una auténtica experiencia mística es algo que nos ocurre, nunca la podremos producir.

¿Nos podría decir algo acerca del camino de la contemplación de los Padres del Desierto?

El Padre Juan Casiano resume el sendero de la oración contemplativa con las palabras "pureza de corazón". Corazón, para él, es la capacidad básica del conocimiento, mejor dicho, de la experiencia. Es esa chispa del alma con la que no solamente experimentamos nuestra auténtica vida divina, sino que es esa vida divina misma. La experiencia no se alcanza con el discurrir o por medio de palabras que se queden en la memoria. (Véase a este respecto el prólogo de sus Colaciones).

El camino a la experiencia llega a través del saber del camino, a través de la "praktik," Esta se divide en tres apartados:

- El trabajo en el hombre interior (lucha contra el pecado)
- El servicio en pro de los hermanos
- El volverse igual a Cristo

La primera meta que se debe alcanzar es la pureza del corazón. La contemplación es la meta verdadera y última de toda vida monástica. Pero siempre ser un don y nunca depende de la voluntad. Por ello, la meta más cercana a la que se aspira, es la pureza del corazón (puritas cordis). (Colaciones I,4 y I,7).

El proceso de liberación, que más tarde llamaría san Juan de la Cruz la purificación activa y pasiva, es un proceso psíquico que, en primer lugar tiene que ver con el trabajo de las perturbaciones psíquicas, como por ejemplo, los traumas infantiles, los esquemas inculcados en la educación y los trastornos diversos en el inconsciente personal. Además, purificación también significa liberación de todo dominio de los impulsos.

De entre los Padres del Desierto destaca sobre todo el monje Evagrio Póntico, quién ha influido grandemente en la mística cristiana. Referente a la oración, nos habla en especial de dos grandes Padres del Desierto, ambos de nombre Macario. Recomienda "darse totalmente a la oración sin tener en cuenta ni las preocupaciones ni los pensamientos que surjan en el transcurso. Lo único que consiguen en ti es molestarte e intranquilizarte para finalmente tambalear tu orientación tan decidida".

La importancia de Evagrio Póntico estriba en su claridad. La contemplación es atención pura. La persona auténticamente contemplativa ve el lugar de Dios. Asimismo, Evagrio Póntico aconseja quedarse durante períodos largos, sin interrupciones, en el ejercicio de la oración. Dice: "Cuando estés en oración, no te preocupes de las necesidades de tu cuerpo, porque si lo haces, podrías dañar ese don inigualable que se te da en la oración debido a una picadura de una pulga, de un piojo o de un mosquito".

El centro de la contemplación siempre lo constituye la ausencia de imágenes e ideas, y Evagrio Póntico dice al respecto: "Cuando ores no te imagines a la divinidad bajo una misma imagen. Mantén tu mente libre de cualesquiera formas y acércate al Ser inmaterial sin ninguna materia, pues únicamente así lo conocerás".

El camino del ejercicio consiste en la transformación y maduración hacia alcanzar un estado mental completamente receptivo. Para los monjes, Jesús es el orante místico perfecto. Su oración en el monte y en la soledad era la "apateia", el mirar a Dios. Según Casiano, los monjes deberían mantenerse en la oración de la misma manera que lo hiciera Jesús cuando se encontraba en el estado de la experiencia profunda de lo que él llamó "Padre" al estar orando en el monte. Y Casiano critica a los mojes que no saben orar sin representarse algún tipo de imagen.

Por qué y cómo se produjo el declive de la mística.

Hasta hace unos 200 años, la contemplación solía formar parte de la pedagogía de oración. Quisiera citar aquí a Thomas Keating, abad cisterciense de los EE.UU., que en un resumen de la historia de la contemplación, cita los diversos motivos que han influido en el hecho de que esto ya no sea así:

- La desgraciada tendencia a rebajar los "ejercicios espirituales" (Ignacio de Loyola) a un método de meditación discursiva.
- El enfrentamiento de la Iglesia establecida con el Quietismo y su radical condena de esta corriente. La pedagogía del Quietismo consiste en un dejar hacer pasivo y en abandonarse a la guía de la gracia. Esto, en la Institución generó un miedo latente ante toda mística, haciendo que cayera en descrédito.
- El Jansenismo y sus influencias. El Jansenismo se acerca mucho al Determinismo: el ser humano está predestinado y poco puede hacer para cambiar esta condición. Dios escoge a la persona y le concede la gracia de actuar bien, obrando así su redención.
- La sobrevaloración de las visiones y revelaciones privadas y la consecuente desvalorización de la liturgia.
- El confundir la auténtica naturaleza de la contemplación con fenómenos como la levitación, el hablar en lenguas, los estigmas y las visiones.
- El confundir la mística con la beatería.
- La desfiguración de la imagen de los místicos y la equiparación de la mística con un ascetismo divorciado de la realidad.
- El incremento del legalismo de la Iglesia Romana.

Aparte de esto, dice Keating, la erradicación de la contemplación fue definitiva cuando se llegó a afirmar que era una temeridad aspirar a la oración contemplativa.

Alentados por los caminos esotéricos de Oriente, muchos cristianos de nuestros días vuelven a acordarse de su propia tradición. Pero su interés no estriba en disertaciones teoréticas sobre místicos, sino en los caminos a la experiencia que éstos nos legaron.

Padre Jaeger, le agradecemos esta entrevista y esperamos que la contemplación vuelva a tener su lugar perdido en la pedagogía de la oración cristiana.

(1)- Naturalmente la recitación se hacía en griego, o en alguno de los idiomas antiguos, de manera que la frase quedaba mucho más compactada; algo parecido a lo que puede ser "Kyrie Eleison". Todo esto nos llevaría a cuestionar el valor de las lenguas actuales para la oración... pero este es otro tema que merecería todo un estudio; quizás más adelante... (N.D.R)

ANDAR: ejercicio contemplativo
WILLIGIS JAEGER (O.S.B.- Maestro Zen)

EN el monte Hiei, en Kyoto, hay un monasterio budista en el que se realizan largos cursos de meditación con el ejercicio de andar. Se camina unos treinta kilómetros diarios y, hacia el final de las prácticas, el número de kilómetros se aumenta considerablemente. El agotamiento se considera una buena ayuda porque la mente está demasiado agotada para divagar. El ejercicio ayuda sobre todo a los que tienen miedo a las sentadas en quietud o a la soledad. A quién practica este ejercicio, puede utilizarlo después en la vida cotidiana, cuando va de la parada del autobús al trabajo o a la compra. Entonces veremos cómo se aumenta nuestro tiempo contemplativo. El peregrinaje es también una ocasión maravillosa de practicarlo. Después de un tiempo notaremos que nos va centrando, sosegando, relajando, armonizando e interiorizando, nos trae la paz, nos lleva a nosotros mismos y a Dios.

¿Cómo debemos andar?

TENEMOS que aprender a andar como Beppo, el barrendero del libro Momo de Michael Ende: un escobazo tras otro, sin premura, sin mirar constantemente hacia el final de la calle, esperando alcanzarlo pronto. Solo un paso cada vez. No hay ni un paso antes ni otro después; hay solamente el "ahora" de este paso, que se va convirtiendo en el ahora mismo. Es el primero y el último a la vez.

EL modo de andar contemplativo supone relegar la percepción exterior en favor de la interior. Estoy en total intimidad conmigo. Experimento cada paso desde el interior. Únicamente este paso. Y una y otra vez: "éste es el único paso". Naturalmente nuestra razón quiere evadirse. Se aburre. Lo mismo que en las sentadas contemplativas se observa la respiración, aquí se observa solamente el paso. El andar se convierte en ejercicio contemplativo.

ESA forma de andar no se puede "hacer". Solamente puede ser practicada con la esperanza de alcanzar la experiencia profunda. Requiere tiempo y el peregrinaje proporciona el tiempo y la oportunidad. En el andar contemplativo su sentido profundo se cumple. El peregrinaje, o es contemplación o se convierte en turismo.

Andar es oración

NO tenemos que añadir nada al andar. Quien quiera hacerse uno con su paso, puede hacerse uno con Dios. De la misma forma que aquél que logre unificarse con la palabra "Jesús" puede llegar a experimentar una apertura de su consciencia, igual el que logre hacerse uno con su caminar.

DIOS pasa como persona en mi condición de ser humano por esta tierra a través de este tiempo. En el andar practicamos a Dios, manifestamos a Dios, vivimos a Dios. Dios se consume en nuestro andar. Ya no será nuestro andar, sino el andar de Dios. Dios aparece en esta tierra en nuestro andar. De esta forma el andar alberga su sentido más profundo en sí mismo. Y nuestra vida se convertirá en peregrinaje santo.

SE convierte en "mi andar" si está sujeto a motivos: querer llegar, querer recorrer el camino; entonces manipulamos el andar. Ya no buscamos a Dios allí sino que le convertimos en algo. Si queremos experimentar a Dios, nos "dejaremos andar". Dios no está en el llegar, está en el caminar. Dios nos da la vida eterna mañana o pasado, cuando estamos "allí", pero Dios vive esta vida en cada paso que damos. Vive también en nuestro sufrimiento, en nuestra condición de apátridas, en nuestros miedos y en nuestras horas angustiosas. Esto nos lleva a un entendimiento completamente nuevo de Dios; ya o ser nada que alguien nos ha comunicado, sino algo que hayamos andado y experimentado nosotros mismos. Andar se convierte así en un ejercicio de auténtica espiritualidad existencial.

NO sólo debemos andar así, si no que también debemos tener estos mismos sentimientos cuando comemos, bebemos, nos alegramos, sufrimos... Angelus Silesius dice en un poema: "Dios mismo hace en el santo todo lo que hace el santo. Dios anda, está de pie, duerme, está despierto, come, bebe y está animado". Así, y solamente así, nuestra vida se convertirá en oración continua. Ese es el secreto del camino que se les revela a quienes anden por el andar mismo. Andar es el camino más fácil para poner atención a nuestra vida cotidiana.

PARA la mayoría de las personas, el cuerpo existe completamente separado de su ser más profundo. Hay quienes lo descuidan a propósito. Para otros es una materia exterior que hay que vencer, un obstáculo. En realidad, el cuerpo puede convertirse en camino hacia el interior. Es producto de nuestra mente y está íntimamente relacionado con ella. Nuestra mente se creó un cuerpo en el cual se puede manifestar. Nuestro cuerpo y nuestra mente forman una unidad. Es, por así decirlo, consciencia materializada. En cada momento, lo modificamos mediante nuestros actos, nuestros pensamientos e imaginaciones. El andar sosiega, lleva al interior, a nosotros mismos; por eso nos transforma.

ALGUNAS personas me han contado que han tenido experiencias profundas de Dios haciendo footing. "Una mañana temprano fui a correr y, en vez de rezar el rosario como solía, simplemente corrí. Llegué a la presencia de aquello que es y quedé sobrecogido por su presencia en todas las cosas. Cada sonido y cada instante, cada hoja y el pavimento bajo mis pies estaban llenos de vida divina. Cada cosa era El. Estaba unida a todas las cosas. La experiencia duró mientras corría y, durante días seguí sobrecogido, experimentando su presencia en todo"

Todos los sentidos se abrirán

MIENTRAS se anda también se puede mirar. Pero ese mirar tiene un carácter totalmente diferente. El mirar externo es como si fuera un ancla, donde el ojo está atado. Cuando se está abierto, se ve todo, también lo que no está directamente en el campo visual. La voluntad está totalmente relajada. La consciencia está dirigida a algo, pero ese algo no se fija. También se percibe lo que hay en un primer plano y lo que hay en el fondo.

CUANTO más suave sea la percepción, tanto más abarcará. Se convertirá en mirar, escuchar y percibir. Se producirá una relajación. El ejercicio del andar se parece al de la respiración. Para que nuestros pensamientos no salten de un tópico a otro, fijamos nuestra consciencia en la respiración. Para que nuestra vista no salte de un objeto a otro, la ponemos en una sola cosa visible, sin fijarla en ella. No la enfocamos con claridad. Cuando no miremos a ninguna parte en concreto, ser cuando lo veremos todo. Lo que parece ser un ejercicio visual, en realidad es un ejercicio intensivo de recogimiento espiritual. Para quedar en nuestra propia intimidad, fijaremos nuestra consciencia en el andar. Únicamente este paso, nada más. Y cada vez de nuevo: este único paso. Esto nos ayuda a mantener la calma, incluso en medio de la mayor agitación, así el camino se hará corto.