



# DESCÁLZATE

## Del yo al tú: el ser relacional<sup>1</sup>

«Al tomar conciencia de la presencia de la fuerza del Espíritu, de Dios vivo en nuestro interior, la liberamos, por así decirlo, para que actúe con plena libertad en nuestro ser y nos transforme».

John Main

Miriam Subirana  
fmiriam@miriamsubirana.com  
Twitter @MiriamSubirana  
instagram @miriamsubirana



**E**l cambio fundamental, no solo en la meditación sino en la vida, es pasar de la referencia del yo a la referencia del tú, de vivir centrado en el yo a vivir consciente del Tú. El cambio sustancial y primordial es entender y vivir la oración contemplativa como entrega y no como querer egocéntrico. Es colocar al Tú, a la conciencia universal, en el centro de toda búsqueda. Es darte cuenta de que eres relacional, y poner el ser relacional, el yo-tú, en el centro. Es vivenciar lo esencial y sintonizar con la entrega al Tú. Para el creyente es también vivir la actitud de cumplir la voluntad del Padre. Es ofrendar el tiempo a Dios, al Tú eterno, a la Presencia que nos une, al Amor en mayúsculas, como una entrega, como servicio, como amor, admiración, asombro, apertura y aceptación.

Vivir la  
actitud  
de cumplir  
la voluntad  
del Padre

Es entregar tu tiempo al silencio sin deseo de inmediatez de ningún tipo, sin expectativas, sin querer lograr, rendir, conseguir, ni alcanzar. En esa ofrenda, te ofreces y eres abrazado por la



abundancia de la energía vital, amorosa y pacífica. En ese ofrecimiento, uno se dirige al Tú Supremo y se hace consciente de que el yo brota del Tú. Al silenciar la mente, poco a poco y en el puro silencio, se ve con claridad. Una claridad en la que uno ve y percibe que el yo separado no existe y se da cuenta de que el ser puede vivenciar la comunión. El yo y el Tú están en comunión.

En relación con el tú, el maestro Thich Nhat Hanh introduce el término del *Interbeing*, el interser. Interser: soy porque tú eres. Soy gracias a ti. Quién soy y cómo soy te influye e incide en el mundo. Soy un ser relacional. Gracias a ser consciente de que soy relacional, tengo en cuenta al otro y esto me facilita cambiar mis tendencias autocentradas. Por ejemplo, al ver, sentir y reconocer al otro como un legítimo tú y no como un objeto útil, se desmonta mi ambición de poder. Al tener

<sup>1</sup> Extracto del libro de MIRIAM SUBIRANA *Meditación contemplativa. Presencia, gozo y silencio*, Ed. Kairós, Barcelona, 2020.

en cuenta al otro, la ambición de poder puede transformarse en el poder de servir. Todas las tradiciones religiosas y espirituales nos indican la importancia de servir, de la caridad, de dedicarnos al prójimo. Podemos cambiar la actitud de codicia en una actitud de dar, regalar y compartir, siendo generosos. Vivir desde la conciencia de abundancia nos ayuda a vivir la generosidad como forma de vida. La naturaleza es generosa. Al conectar con el yo-tú y vivir la conciencia del Todo, brota en nosotros la fuente de vida, que es generosa y somos generosos.

El ansia de renombre puede transformarse en asombro, admiración y reconocimiento de la singularidad del otro. En el momento en que te respetas a ti mismo, eres capaz de reconocer al otro sin necesitar sentirte superior ni que te admire.

La rabia puede transformarse en perdón, en empatía y en compasión.

Podemos incorporar a nuestra vida prácticas relacionales que nos permitan transformar las creaciones del yo separado en vivencias y emociones que nos abran al otro. La rabia rechaza y te separa del otro. La codicia te lleva a no tener en cuenta las necesidades del otro, y lo ignoras. En cambio, la compasión, la alegría, la confianza y la generosidad te abren al otro.

Para salir de la referencia del yo y pasar a la referencia del tú, del ser relacional, es importante transformar el miedo en confianza. El miedo te aísla, te separa y te debilita al provocar en ti una inseguridad que puede llegar a paralizarte, a no tomar decisiones, a no actuar y a no avanzar. El miedo surge de la referencia del yo egocéntrico. El ego teme morir, teme perder su identidad y dejar de existir. Cuando el miedo se apodera de ti, te encoges y tu potencial queda disminuido.

Confía en ti, en Dios, en el otro, en el camino y en el proceso que estás viviendo. También es importante confiar en las fuentes vitales propias y no estar tan pendiente de la opinión de los demás acerca de ti. Desarrollas confianza cuando te conoces más y mejor.

«En la actualidad, nuestra confianza en nosotros mismos es insegura –escribe Main–. Tendemos más bien a creer que hemos desatado fuerzas que ya no controlamos y hemos explotado los recursos naturales de la Tierra tan desenfrenadamente que corremos el peligro de agotarlos cuando crezcan nuestros nietos. Sin embargo, la causa principal de nuestra confusión y alienación radica en que hemos perdido el apoyo de una fe común en la bondad fundamental, en el carácter razonable y la integridad personal de la humanidad, de hecho, hemos perdido el apoyo de toda fe. Lo que compartimos son los reproches, las protestas, las quejas contra algo, rara vez un testimonio a favor de algo. No obstante, resulta posible disfrutar de una unidad más profunda y valiosa, enraizada en la percepción común del potencial del espíritu humano, más que en las limitaciones de la vida».

Confía en ti, en Dios,  
en el otro, en el camino  
y en el proceso que  
estás viviendo

Confía que en tu interior eres un núcleo sano por medio del cual no solo puedes llegar a saber quién eres, sino también puedes saber quién eres en Dios, quién es Dios en ti, y sentirlo y sentir su amor incondicional.

