

THOMAS KEATING

LA CONDICION HUMANA
Contemplación y transformación

PROLOGO

El padre Thomas Keating escribe con la sencillez y profundidad que resultan de más de cincuenta años de práctica para convertirse en un “amigo de Dios” – en su caso, como monje cisterciense, abad y consejero espiritual.

Lo que mucho de nosotros apreciamos especialmente de Thomas Keating es la labor que ha realizado –y continúa realizando- con el fin de facilitar la práctica de la Oración Centrante. En esta práctica, el padre Keating ha incorporado elementos de la tradición mística cristiana en una práctica lo suficientemente elemental para que cualquiera de nosotros pueda aprenderla, pero que, a través del tiempo, pueda ayudarnos a lograr un proceso de transformación espiritual.

Sin discriminar entre aquellos que llamamos católicos, protestantes, ortodoxos, agnósticos, judíos, budistas u otras denominaciones, de la manera en que la mayoría de los cristianos lo hacen, el padre Keating intenta volver a introducir en las vidas de las personas a las que él enseña, conocimientos y prácticas que la tradición cristiana unas veces ha suprimido y frecuentemente ha dejado en la oscuridad. Estas dos conferencias se inician con una pregunta referente al conocimiento de si mismo, y concluyen recordándonos el amor incondicional de Dios.

En mi caso particular, no puedo imaginarme cómo habría sobrellevado algunas épocas difíciles de mi vida sin su asistencia generosa y sin la práctica que él enseña. Thomas Keating es a la vez un “discernidor de espíritus”, dotado de un carisma conocido desde los primeros días del movimiento cristiano y un “psiquiatra” en el sentido original del término: “médico del alma”.

Aquellos de nosotros que aprendemos de él estamos agradecidos –y bendecidos- por sus dones.

Elaine Pagels
Universidad de Princeton

INTRODUCCION

En 1977, el padre Thomas Keating se convirtió en la quinta persona en dictar la Conferencia Harold M. Wit sobre Vivir una vida espiritual en la época contemporánea, en la escuela de Divinidad de Harvard.

El padre Keating nació en la ciudad de Nueva York en 1923, ingresando en 1944 a la Orden Cisterciense en Valley Falls, Rhode Island. Catorce años más tarde, fue nombrado superior del Monasterio San Benito en Snowmass, Colorado, y en 1961 fue elegido abad de la Abadía de San José, un importante monasterio cisterciense en Spencer, Massachusetts.

En 1981, después de dos décadas en Spencer, regresó a Snowmass donde estableció un programa que ofrecía retiros intensivos de diez días de duración sobre la práctica que él llama oración Centrante, una forma contemporánea de la tradición contemplativa cristiana.

El padre Keating es uno de los arquitectos del movimiento de Oración Centrante y de Extensión Contemplativa, que constituyen un sistema de apoyo para aquellos que están en el camino contemplativo. Él es también antiguo presidente del Diálogo Monástico Interreligioso, el cual patrocina intercambios entre monjes y monjas de las diversas religiones mundiales; asimismo, es miembro del Consejo del Comité Internacional para la Paz, que promueve el diálogo y la cooperación entre las diversas religiones mundiales; y es miembro de la Conferencia Interreligiosa de Snowmass, constituida por un grupo de maestros de las religiones mundiales quienes se reúnen anualmente con el fin de compartir sus experiencias de la travesía espiritual en sus respectivas tradiciones.

Es el autor de varios bestsellers sobre la tradición contemplativa, incluyendo *Mente Abierta*, *corazón Abierto*; *El Misterio de Cristo*; *Invitación a Amar e Intimidad con Dios*.

Cuando visitó la Escuela de Divinidad de Harvard, el padre Keating dictó dos conferencias y dirigió un servicio de Oración Centrante en la capilla de Andover Hall. En la época en la que la cosificación de la espiritualidad en América parece inevitable, su presencia y mensaje fueron genuinamente inspiradores y alentadores. De esta manera cumplió el deseo de Harold M. Wit, quien en 1988 estableció la serie de conferencias, con la finalidad de llevar a Harvard “individuos extraordinarios que difundan mediante su pensamiento, palabra y ser, las cualidades y valores espirituales que han sido para mí altamente inspiradores y alentadores a lo largo de mi camino.

La publicación de estas conferencias me da la oportunidad una vez más de reconocer con gratitud a Harold Wit, un benefactor generoso de la Escuela de Divinidad de Harvard, y de agradecer a Thomas Keating por unir a través de estas conferencias la tradición contemplativa cristiana con los conocimientos de la psicología contemporánea. Que sus conferencias sirvan de guía para lograr “la paz verdadera, el sano consejo, y el consuelo espiritual en Dios”, utilizando las palabras de *La Nube del no-saber*, el libro clásico espiritual inglés del siglo decimocuarto sobre el que se basa en parte la Oración Centrante

Ronald F. Thiemann
Escuela de Divinidad de Harvard
Cambridge, Massachusetts.

¿Dónde estás?

LA CONDICION HUMANA

Esta es una de las grandes interrogantes de todos los tiempos. Es el foco de la primera mitad de la travesía espiritual.

Los eruditos y lectores de la Biblia recordarán que en Génesis 3, esta es la pregunta que Dios formula en el momento en que Adán y Eva emprenden la salida hacia el monte luego de su desobediencia. Él les llamó diciendo: “Adán, ¿dónde estás?”. Ellos estaban escondidos entre los árboles del huerto, y Dios los buscaba. Adán dijo: “Oímos tus pasos y tuvimos miedo porque estamos desnudos”. Por lo que Dios le dijo: “¿Cómo supiste que estabas desnudo?”.

Este maravilloso relato de la creación no sólo trata sobre Adán y Eva. En realidad, trata acerca de *nosotros*. Es una revelación sobre dónde estamos nosotros. La misma pregunta está dirigida a cada generación, época y persona. En cada momento de nuestras vidas Dios nos pregunta: “¿Dónde estás? ¿Por qué te escondes?”

Todas las preguntas que son fundamentales para alcanzar la felicidad humana surgen cuando nos hacemos esta angustiante pregunta: ¿Dónde estoy? ¿Dónde estoy en relación a Dios, a mi mismo y a los demás? Estas constituyen las preguntas fundamentales de la vida humana.

Tan pronto las contestamos honestamente habremos iniciado la búsqueda espiritual de Dios, que es también la búsqueda de nosotros mismos. Dios nos pide enfrentar la realidad de la condición humana, salir del bosque a la luz plena de la intimidad con Él. De acuerdo al relato, ese es el estado mental que tenían Adán y Eva antes de la desobediencia. Tan pronto se hicieron concientes de su separación de Dios, se dirigieron al bosque. Tenían que ocultarse de Dios porque era muy dolorosa la pérdida de la intimidad y de la unión que habían disfrutado con Él en el paraíso.

A veces ayuda ponerle atención a un relato de otra tradición espiritual; al yuxtaponer los dos relatos podríamos obtener un nuevo conocimiento interior. He aquí un cuento sufí que trata sobre la condición humana.

Un maestro sufí había perdido la llave de su casa y la buscaba afuera, en el césped. Se puso de rodillas y comenzó a pasar sus dedos sobre cada hoja de hierba. Llegaron ocho o diez de sus discípulos. Le preguntaron, “Maestro ¿qué sucede?”

Él contestó, “He perdido la llave de mi casa”.

Ellos preguntaron, “¿Podemos ayudarte a encontrarla?”

Él respondió: “Me encantaría”.

Así que todos se pusieron de rodillas y comenzaron a correr sus dedos por la hierba.

A medida que el sol se tornaba más caliente, uno de los discípulos más inteligentes dijo, “Maestro, ¿tienes alguna idea dónde perdiste la llave?”

El Maestro contestó, “Por supuesto. La perdí en la casa”.

Por lo que todos exclamaron, “Entonces, ¿por qué la buscamos aquí afuera?”

Él dijo, “¿No es obvio? Aquí hay más luz”.

Todos hemos perdido la llave de nuestra casa. Ya no vivimos allí. No experimentamos la inhabitación divina. No vivimos la misma intimidad con Dios que, según se nos afirma, Adán y Eva disfrutaron en el jardín del Edén, y que el maestro sufrió parece haber disfrutado antes de perder la llave.

En esta parábola, la casa representa la felicidad, y la felicidad es la intimidad con Dios, la experiencia de la presencia amorosa de Dios. Sin esta experiencia nada funciona completamente, con ella, funciona casi cualquier cosa.

Esta es la condición humana –estar sin la fuente verdadera de la felicidad, que es la experiencia de la presencia de Dios; y haber perdido la llave de la felicidad que es la dimensión contemplativa de la vida, el camino hacia la asimilación y disfrute crecientes de la presencia de Dios. Lo que experimentamos en nuestra búsqueda desesperada de la felicidad en lugares donde no existe la posibilidad de encontrarla. La llave no está en la hierba; no se perdió fuera de nosotros mismos. Se perdió dentro de nosotros mismos. Es ahí donde necesitamos buscarla.

La característica principal de la condición humana es que todos buscamos esta llave y nadie sabe dónde encontrarla. La condición humana *es*, por lo tanto, patética en extremo. Si al buscar la llave en el lugar equivocado quieres ayuda, puedes obtenerla en abundancia porque todos también la buscan en el lugar equivocado: donde hay más claridad, placer, seguridad, poder, aceptación de los demás. Nos sentimos solidarios en esta búsqueda, sin posibilidad alguna de encontrar lo que buscamos.

La metafísica y las religiones del mundo han revelado que los seres humanos han sido creados para la felicidad ilimitada, el disfrute de toda verdad y el amor infinito. Esta hambre espiritual es parte de nuestra naturaleza como seres dotados de una dimensión espiritual. Aquí estamos, con un deseo ilimitado de felicidad y sin la más mínima idea de dónde buscarla.

En la teología católica romana, el pecado original es una explicación del por qué Adán y Eva perdieron la intimidad que habían disfrutado con Dios. Dios los visitaba en el fresco de la tarde. Mantenían una relación afable con Él. A partir del momento en que asumieron una mentalidad discriminatoria por comer del árbol del conocimiento del bien y del mal, se hicieron conscientes de sí mismos; se sintieron no sólo separados de Dios, sino también, a causa de su pecado, alienados de Dios.

La psicología contemporánea hace una contribución importante en este sentido. Sostiene que los infantes no tienen conciencia de sí mismos, o por lo menos, poseen muy poca. Esta va surgiendo gradualmente durante varias etapas del desarrollo del niño. El pleno conocimiento introspectivo comienza alrededor de los doce a catorce años de edad. Antes de esa edad, poseemos una sed innata de felicidad pero ninguna experiencia práctica de la presencia de lo divino en nosotros. Por consiguiente, buscamos la felicidad en otro lugar.

En el Antiguo Testamento, a los que sustituyeron la presencia divina se les llamó demonios o dioses falsos. Dios puede poner en perspectiva todas las demás formas de placer o las promesas de felicidad que nos proporcionan diversas criaturas, entonces nos daremos cuenta de que buscamos la felicidad en la hierba, en los lugares equivocados. Toda ayuda que podamos conseguir de otras personas que experimentan la misma privación psicológica, no nos servirá en lo más mínimo.

Según la teología de San Agustín, el pecado original trae consigo tres consecuencias: (1) no sabemos dónde se encuentra la felicidad (ignorancia); (2) la buscamos en lugares equivocados (concupiscencia); y (3) si alguna vez descubrimos dónde podría encontrarse, de todos modos la voluntad es demasiado débil para perseguirla. Es esa la opinión sombría que ha ofrecido el cristianismo hasta este momento. Si eres budista, puedes percibir el mismo tiempo de idea en la enseñanza sobre el sufrimiento y el cese del sufrimiento.

La psicología contemporánea nos ha provisto del conocimiento del inconsciente. Este descubrimiento sólo tiene cien años, y arroja una luz enorme sobre todas las disciplinas espirituales. En años recientes, hemos sido testigos del desarrollo de diversas teorías psicológicas como la de la codependencia y la familia disfuncional, las cuales afirman que cada vez más personas, por lo menos en el mundo occidental, sufren de estas patologías (alrededor de un 95 a un 98 por ciento de la población). Estas teorías se acercan bastante a la idea del carácter universal del pecado original.

Sin embargo, la travesía espiritual es más que un proceso psicológico. Es ante todo, por supuesto, un proceso de la gracia. Dios también nos habla a través de la naturaleza. Mientras más conocemos la naturaleza, más conocemos la mente de Dios. Einstein creía que la ciencia estaba orientada a descubrir los pensamientos de Dios. La física cuántica misma constituye una forma de espiritualidad porque siempre busca ahondar en lo desconocido para vislumbrar lo que hay más allá de lo conocido. Es una búsqueda de la realidad última.

Dios está disponible a través de muchas fuentes además de la búsqueda religiosa. No es mi intención insinuar que la psicología reemplaza el trabajo de la religión, pero me parece que la apoya grandemente y que provee cierta claridad sobre áreas de la condición humana, especialmente sobre el descubrimiento del inconsciente.

Todos hemos pasado por el proceso de haber nacido y entrado en este mundo con tres necesidades biológicas esenciales: seguridad y supervivencia; poder y control; afecto y estima. En caso de no haber satisfecho adecuadamente estas necesidades biológicas, probablemente no sobreviviríamos la infancia. Ya que la experiencia de la presencia de Dios no está presente a la edad en que comenzamos a desarrollar la conciencia de sí mismo, estas tres necesidades instintivas son todo cuanto tenemos para desarrollar un programa que nos provea felicidad. Sin la ayuda de la razón para modificarlas, construimos un universo de donde nosotros mismos somos el centro, alrededor del cual todas nuestras facultades humanas giran cual planetas alrededor del sol. Como resultado, cualquier objeto que penetre en nuestro universo –otra persona o un suceso- es juzgado según nos pueda proporcionar o no lo que creemos que es la felicidad, o lo que exigimos que sea la felicidad.

Los niños que son privados de satisfacer sus necesidades de seguridad, afecto y control, desarrollan un impulso desesperado de buscar cada vez más símbolos en su cultura que representan estas necesidades humanas básicas. A esto se le llama compensación. Asimismo, puede suceder que cuando no se logra soportar las experiencias de la niñez temprana, estas se reprimen en el inconsciente. El cuerpo parece ser un tipo de almacén en el que todas nuestras experiencias –la totalidad de nuestra vida- se graban. Ya no necesitamos que los ángeles registren nuestras vidas, porque sabemos que hay un proceso neurológico que se encarga de esto por nosotros. Algunas personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte informan que experimentaron el reestreno de la película de toda su vida.

Entonces, este es el inicio de lo que podría llamarse el proceso adictivo: la necesidad de ocultar el dolor que sufrimos durante nuestra vida temprana y que no podemos enfrentar. Este se reprime en el inconsciente con el fin de proporcionar una libertad aparente del dolor, o para desarrollar procesos compensatorios para obtener acceso a formas de placer que compensen el dolor que aún no estamos preparados a enfrentar. A causa de las circunstancias, somos obligados a desarrollar un yo hecho en casa, que no se ajusta a la realidad. Todo lo que penetra en un mundo en que la supervivencia y la seguridad, el afecto y la estima, el poder y el control sean su principal búsqueda de felicidad, tiene que juzgarse teniendo como base una pregunta: ¿es bueno para *mi*? En consecuencia, el bien y el mal se juzgan no por su realidad objetiva sino por la manera en que los percibimos, según encajen o no dentro de nuestros universos privados.

A la edad de cuatro o cinco años, la situación se torna más compleja. A medida que comenzamos a socializar, interiorizamos valores tales como la familia, compañeros de grupo, religión, grupo étnico, nacionalidad, raza, sexo y orientación sexual. La combinación de estas dos fuerzas –por una parte, el impulso hacia la felicidad en forma de seguridad y supervivencia, afecto y estima, poder y control, y por otra parte, la

identificación extrema con el grupo específico al que pertenecemos— complica grandemente nuestros programas emocionales dirigidos a alcanzar la felicidad. En nuestros años de juventud, este desarrollo es normal. Como adultos, la actividad que se deriva de tales motivaciones es pueril.

El yo hecho en casa o el falso yo, como se llama comúnmente, está programado para ocasionar la desdicha humana. Por supuesto, el temperamento juega también un papel. Nuestros programas emocionales se filtran a través de nuestras predisposiciones temperamentales, nuestro número en el eneagrama, o nuestra identificación con un arquetipo determinado. Si tenemos un temperamento agresivo y nos gusta dominar cuantos sucesos y personas sea posible, este impulso amentará en proporción a las privaciones de esa necesidad que hemos sentido durante nuestra niñez temprana. Si no enfrentamos estos excesos de nuestra niñez temprana, y si no tratamos de dismantelarnos o modelarlos mediante el ejercicio de la razón (en la tradición cristiana esto significa la práctica de la virtud), éstos continuarán ejerciendo una influencia enorme a lo largo de nuestra vida. Por ejemplo, las personas que desean poder, siempre quieren imponer lo que ha de suceder en cada situación. No pueden ser felices a menos que lo hagan. Tan pronto se sienten frustrados, salen las emociones dolorosas: tristeza, desesperación e ira. Estas necesidades instintivas no tienen nada de malo. Sin embargo, tales individuos erradamente entierran toda su esperanza de encontrar la felicidad buscando satisfacer una o todas estas necesidades, porque no experimentaron a Dios a la edad en que se habría moderado la importancia extrema de éstas.

Tan pronto sentimos que estamos molestos o enojados por algo, tendemos a protegernos a nosotros mismos proyectando la causa de nuestra emoción perturbadora a una situación o a otra persona: “Ellos” me hicieron esto. “Ellos” siempre son el problema”. Pero, en realidad, el problema verdadero no son “ellos” sino nosotros. Todas las predisposiciones y los prejuicios son actitudes propias de niños de cuatro a ocho años de edad. Si éstas están presentes en nosotros, funcionamos todavía a nivel de un preadolescente.

Nuestra inocencia cuando niños es la inocencia de la ignorancia. En las primeras etapas de la vida humana, la conciencia se encuentra muy limitada. El infante es uno con todo lo que sucede, hasta que esa unidad, se pierde entre las edades de dos a tres años. Cuando comienza el pensar y la introspección sin que haya habido experiencia de Dios, tiene que tomar su lugar alguna otra forma de felicidad, aún sea para sobrevivir.

La distorsión de la naturaleza humana se convierte en un hábito y se sustenta en la creencia de que otros hacen lo mismo —al igual que los discípulos del maestro sufí— tratando de encontrar la felicidad donde no existe la posibilidad de encontrarla.

Cuando Jesús les dijo a sus primeros discípulos “arrepíentanse”, los llamaba a cambiar la dirección que habían seguido en la búsqueda de la felicidad. “Arrepíentanse” es una invitación a crecer y a convertirnos en seres humanos plenamente maduros que integran sus necesidades biológicas a un nivel racional de conciencia. Este nivel racional de

conciencia es la puerta que se abre a estados de consciencia más elevados: los niveles intuitivo y unitivo. Estos estados nos abren a la experiencia de la presencia de Dios, la cual nos restaura el sentido de felicidad. Entonces, a medida que vamos dejando atrás las distorsiones, podemos tomar posesión de todo lo bueno que experimentamos durante nuestra vida temprana.

El falso yo está profundamente arraigado. Puedes cambiar tu nombre, dirección, religión, país y vestimenta. Sin embargo, a menos que no le pidas a éste que cambie, el falso yo sencillamente se ajusta a los nuevos entornos. Por ejemplo, si para ti una señal significativa de valía y estima propias es poseer mayor resistencia a emborracharte que tus amigos e ingresas a un monasterio –como lo hice yo- y tu nuevo camino a la gloria implica tener más capacidad de *ayunar* que los otros monjes, entonces ¿Qué habría cambiado? Nada.

Podemos convertirnos a los valores del Evangelio de Jesucristo y hacer lo mejor posible por moderar los excesos que cometemos en nuestra búsqueda desesperada de seguridad, afecto y estima y poder y control, mientras que nuestras actitudes básicas permanecen intactas. Esta es la forma en que podemos diferenciar la conversión interior de los cambios externos de estilo de vida. La conversión se dirige al corazón del problema. Jesús nos dirige algunas frases fuertes que nos resultan incomprensibles a menos que no las enfoquemos a la luz del daño que nos ocasionan nuestros programas emocionales. Por ejemplo, Jesús dijo, “Si tu pie te escandaliza, córtatelo”. Él no nos está recomendando la automutilación, más bien nos dice que si nuestros programas emocionales están tan unidos a nosotros que los amamos tanto como a nuestra propia mano o pie u ojo, debemos librarnos de ellos. Son programas que conducen a la miseria humana y que jamás funcionarán. Interferirán en todas tus relaciones: con Dios, contigo mismo, los demás, el mundo y el cosmos.

Cuando nos convertimos a una nueva forma de vida, a servir o aun ministerio en particular, experimentamos frecuentemente un don maravilloso de libertad y un cambio radical de dirección. Quizás has hecho enormes sacrificios en tu negocio o profesión, o aún en tu vida familiar, con el fin de comenzar una travesía al servicio del Evangelio. Pero ¡ten cuidado! Todos los programas emocionales que buscan alcanzar la felicidad, la identificación excesiva con nuestro grupo, así como los comentarios que refuerzan nuestras tendencias innatas, tienen su origen en el inconsciente como en el consciente.

Es por esto que san Pablo pudo decir: “Realmente mi proceder no lo comprendo; pero no hago lo que quiero, si no que hago lo que aborrezco” (Rom. 7:15). Si no hacemos frente a las consecuencias de una motivación inconsciente a través de una práctica o disciplina que nos abra al inconsciente, entonces esa motivación influirá secretamente en nuestras decisiones a lo largo de nuestras vidas.

Se necesita consentir para estar expuesto al inconsciente. Esto requiere valor y perseverancia. No podemos hacer surgir el inconsciente a voluntad. Con la ayuda de la psicoterapia, podríamos hacer surgir parte de él. Las noches oscuras descritas por san Juan

de la Cruz llegan mucho más profundo. Normalmente, las emociones necesitan ser expresadas de alguna manera a fin de poder procesarse. Las emociones son energía. Si no se procesan, se convierten en bloqueos en nuestros cuerpos y sistemas nerviosos que no permiten el libre fluir de nuestros sistemas de energía y de la gracia.

Cuando no estamos pensando, analizando ni planificando y nos ponemos en la presencia de Dios mediante la fe, nos abrimos al contenido del inconsciente. Debemos hacerlo gradualmente a fin de no ser sobrecogidos por la explosión incontrolable de emoción. En la pasada generación, la era psicodélica, las personas se abrían al inconsciente antes de tener la humildad o devoción a Dios necesarias para ser capaces de manejarlo. Es necesario respetar el inconsciente y abordarlo con prudencia.

La persona que está involucrada en la práctica de la oración contemplativa necesita de guía. Puede que no se obtenga esa guía con cada consejero espiritual que aparezca. Lo más importante en toda forma contemplativa de oración, como lo es la Oración Centrante, es la fidelidad a la práctica diaria. Esto nos expone al inconsciente gradualmente, a un paso que podemos manejar, y nos coloca bajo la guía del Espíritu Santo. Entonces, el amor divino nos prepara para recibir lo máximo que Dios pueda comunicarnos de su luz interior. Existe todo tipo de energías impresionantes, además del lado oscuro del inconsciente, que no hemos experimentado aún, y que esperan ser descubiertas –por ejemplo, los talentos naturales, los frutos del espíritu, los siete dones del Espíritu y la Inhabitación Divina misma.

Nunca es demasiado tarde para iniciar la travesía espiritual o para comenzarla otra vez, y vale la pena comenzar de nuevo muchas veces. Si tienes más de ochenta años de edad, te alegrará saber que hay un curso acelerado. No me sorprendería que el momento de la muerte ocurran todo tipo de experiencias transformadoras. Lo que Dios persigue son nuestra buena intención y nuestros esfuerzos. Puede que en esta ida no experimentemos los frutos de nuestros esfuerzos, pero debemos seguir intentándolo.

El hecho de que la travesía contemplativa, implique la purificación del inconsciente, no significa que ésta sea una alfombra mágica hacia la dicha. Es un ejercicio que se realiza a fin de dejar ir el falso yo, un proceso que lleva la humildad porque este es el único yo que conocemos.

Dios se nos acerca desde muchas perspectivas distintas: enfermedad, desgracia, bancarrota, procesos de divorcio, rechazo, pruebas interiores. Dios no nos ha prometido quitarnos estas pruebas, sino más bien ayudarnos a cambiar nuestras actitudes hacia ellas. En realidad, esa es la santidad. En esta vida, la felicidad radica en nuestra actitud básica hacia la realidad.

A veces, una sensación de fracaso en un medio excelente para obtener la verdadera humildad, que es lo que Dios más busca en nosotros. Comprendo que este no es el lenguaje del éxito, pero nos hemos suscrito en exceso a ese lenguaje. Necesitamos conocer la

libertad interior que surge de la participación en los sufrimientos de Cristo, el símbolo del amor de Dios para todos sobre la tierra.

En el próximo milenio, los líderes religiosos y maestros espirituales podrían considerar que su responsabilidad primaria consiste no tanto en convertir a nuevos integrantes o nuevos seguidores a una forma particular de meditación, sino en crear comunión –armonía, comprensión y respeto para todos en la familia humana, especialmente los miembros de otras religiones.

En el mundo venidero, el pluralismo religioso penetrará en todas las culturas. El cómo vivir juntos, con los diferentes puntos de vista, llegará a ser cada vez más importante. No sé si podremos progresar en semejante proyecto sin una práctica contemplativa que nos alerte sobre nuestras propias predisposiciones, prejuicios y programas egocéntricos para alcanzar la felicidad, especialmente cuando éstos pisotean los derechos y necesidades de los demás.

Algunas personas entran en la vida religiosa buscando la familia que nunca tuvieron. Pero la vida religiosa no constituye ese tipo de familia. Algunas personas contraen matrimonio porque buscan a la madre que les lavaba la ropa y les proveía un hombro para llorar. Muchas personas que contraen matrimonio son demasiado inmaduras para manejar las responsabilidades que éste conlleva. Es por eso que estas personas frecuentemente se separan y tienen que comenzar de nuevo. De no tomar conciencia sobre los factores inconscientes que ocasionaron el rompimiento del primer matrimonio, estas personas llevarán los mismos problemas al próximo matrimonio.

El falso yo busca la fama, el poder, la riqueza y el prestigio. El inconsciente es sumamente poderoso hasta el momento en que la luz divina del Espíritu Santo penetra en sus profundidades y revela su dinámica. Es aquí donde la gran enseñanza de las noches oscuras de san Juan de la Cruz coincide con la psicología profunda, sólo que el trabajo del Espíritu Santo es mucho más profundo. En vez de tratar de librarnos de lo que interfiere con nuestra vida humana ordinaria, el Espíritu nos llama a transformar nuestro ser íntimo y, en efecto, todas nuestras facultades, a la manera divina de ser y actuar.

Los padres griegos llamaron a este proceso *deificación*. Dios nos llama por medio del Evangelio a una aventura en la fe, la esperanza y el amor, que supone el ser introducidos a la vida íntima de la Realidad Última, a quien llamamos Dios en la tradición Cristiana. El mismo amor incondicional que se mueve en Dios se mueve en nosotros por la gracia, y este amor reemplaza el ego humano por el “yo” divino. En nuestra vida cotidiana, comenzamos a manifestar no nuestro falso yo y nuestros prejuicios, sino la ternura infinita de Dios, el interés de Dios por todo lo viviente, especialmente por los necesitados y los pobres.

¿Cuán lejos podría en realidad extenderse la acción sin la purificación profunda? También las personas involucradas en la acción social tienen un falso yo. Necesitan

conocer las dinámicas que trabajan dentro de ellas. De lo contrario, los proyectos sociales podrían desintegrarse o agotarse.

“*¿Dónde estás?*” es, en efecto, una pregunta de gran magnitud. ¿Aún tienes uno o dos años, edad en la cual tu programa emocional de seguridad es la energía principal que determina tus decisiones y relaciones, especialmente la relación entre Dios y tú? ¿Estás tan enamorado de tu religión que tienes una lealtad ingenua que no te permite observar las faltas reales presentes en una comunidad de fe particular? ¿Encubres las situaciones vergonzosas de tu vida y te sometes a las necesidades de seguridad o estima de la comunidad?

Toda la historia humana se encuentra bajo la influencia del sistema del falso yo que se mueve fácilmente desde nuestros corazones a nuestras familias, comunidades y naciones, para afectar la raza humana completa. Dios nos invita a asumir la responsabilidad de ser humanos y abrirnos al daño inconsciente que está influyendo en nuestras decisiones y relaciones.

Si lo psicólogos y psiquiatras sostuvieran un diálogo con los conocimientos de san Juan de la Cruz y con aquellos que experimentan las noches oscuras, podría producirse una maravillosa simbiosis de tratamiento. No estamos enfermos a causa de una patología fisiológica solamente. Tampoco se trata simplemente de una cuestión de pecado; es un asunto de la condición humana, de la que ninguno de nosotros somos inicialmente responsables pero que, al hacernos adultos, se nos llama a ser responsables.

¿Cómo cultivamos una amistad cualquiera? Pasando tiempo junto a aquellos hacia quienes nos sentimos atraídos. Existen varias etapas en el desarrollo de una relación, comenzando por el conocerse, que es un tanto delicado; pasando por la amistad, que es más agradable; a ser amigos, que es un compromiso; a diferentes niveles de unión y unidad que restablecen el estado de intimidad que se perdió simbólicamente en el Jardín del Edén.

En este punto nos encontramos bajo la influencia de impulsos inconscientes de intensidades diversas que a su vez influyen en nuestras decisiones y relaciones con los demás, y las contaminan. Debemos tomar el sendero que conduce a la verdad. Es a esto que nos invita el Evangelio.

No conocemos mucho sobre la vida de oración de Jesús. San Pablo exhortó a sus discípulos a orar sin cesar. La oración contemplativa es una profundización en la fe que va más allá de los pensamientos y los conceptos. Simplemente, escuchamos a Dios de forma abierta y receptiva a esta presencia divina que tiene su fuente en nuestro ser íntimo. No escuchamos para oír algo, más bien lo hacemos con miras a tomar consciencia de los obstáculos en nuestra relación con Dios.

La oración contemplativa comienza a actuar moderadamente, pero tan pronto alcanza cierta intensidad, nos abre el inconsciente. Los recuerdos dolorosos que hemos

olvidado o reprimido comienzan a filtrarse al consciente. Las emociones primitivas que sentimos de niños y que hemos estado compensando podrían pasar al consciente.

En la oración contemplativa, el descanso que experimentamos es tan profundo que permite que nuestras defensas internas se relajen, y el cuerpo, con su gran capacidad para la salud, dice: “Vamos a deshacernos de estos bloqueos emocionales de una vez por todas”. El sistema nervioso psíquico puede estallar en emociones primitivas o recuerdos intolerables. Por unos minutos, sientes que preferirías estar en el infierno. Pero luego, todo pasa.

Debemos reconocer que algunos de nuestros problemas son tan serios que requerimos de ayuda psiquiátrica. Es importante que el trabajo se haga en equipo entre los guías espirituales y los profesionales de la psicología. Cuando hablamos de la salud de un ser humano, no nos referimos solamente al cuerpo o a las emociones; hablamos de la gama completa del potencial humano, incluyendo la salud espiritual. Si queremos, todas estas áreas deben tratarse a la vez. Esto es lo que hace la oración contemplativa. Pero no actúa sola. Sus frutos necesitan introducirse en la vida diaria.

La oración contemplativa comienza a hacernos conscientes de la presencia divina dentro de nosotros que es la fuente de la verdadera felicidad. Tan pronto comenzamos a disfrutar de la paz que proviene de la práctica regular de la oración contemplativa, ésta relativiza todo ese mundo irreal de exigencias y “deberías...”, de aversiones y deseos basados en programas emocionales para alcanzar la felicidad que quizás nos funcionaban cuando éramos niños, pero que, de hecho, nos están matando.

¿Dónde estás? La pregunta que nos hace Dios nunca varía. En algunos casos, existe tanta tragedia en nuestra vida que no somos libres de decidir dónde estamos. Pero el poder de la gracia divina, especialmente de la manera que se experimenta en la oración contemplativa, nos abre al inconsciente y nos introduce a un mundo de posibilidades ilimitadas que actualmente desconocemos.

El propósito de cada placer humano es servir de trampolín para conocer mejor a Dios, o para descubrir algún aspecto nuevo de Dios. Únicamente cuando ese trampolín se convierte en un fin en sí mismo –o sea, cuando nos identificamos en exceso con él- puede éste distorsionar la intención divina. Todo en el universo está destinado a recordarnos la presencia de Dios.

Dios es la existencia. En todo lo que existe, Dios está presente. La realidad última es la presencia de Dios. El problema radica en que damos cabida a esa presencia sólo en la medida en que nuestra vida interior sea sensible a ella. De ahí la importancia que otorga la tradición cristiana a escuchar las sagradas escrituras, que es mucho más que simplemente buscar su significado literal. Consiste en sentarse con el texto en la presencia del Espíritu Santo y permitir que el Espíritu aumente nuestra capacidad de escucha. Este proceso no empaña el valor de lo literal; sencillamente, el escuchar no se detiene ahí. La palabra de Dios fuera de nosotros está llamada a despertar la presencia de la palabra de Dios dentro de nosotros. En cierto sentido, cuando esto sucede nos convertimos en palabra de Dios.

En sus comienzos, la presencia de Dios se siente sutilmente. A medida que esta presencia se hace más fuerte y penetrante, se inicia una regresión gradual al estado de intimidad que la historia del Jardín del Edén describe en forma mitológica. (La mitología no es una farsa; sencillamente intenta decir la verdad de manera simbólica, para indicar una realidad que va más allá de las palabras o de los conceptos).

El evangelio nos introduce a la terapia divina para la enfermedad de la condición humana, en forma de oración contemplativa, que se dirige no solo a las distorsiones de nuestro comportamiento consciente, sino también a las dinámicas del inconsciente. La contemplación nos provee del valor para enfrentar la segunda gran pregunta de la travesía espiritual *¿Quién eres?*

¿Quién eres?

LA CONTEMPLACION Y LA TERAPIA DIVINA

Esta es la gran pregunta de la segunda mitad de la travesía espiritual.

Todos llegamos a este mundo como pequeños fardos repletos de necesidades emocionales, de las que tres en particular pueden ser identificadas: seguridad y supervivencia; afecto y estima; poder y control.

Si estas necesidades no se satisfacen en cierta medida, los infantes se sumirían en la depresión y la apatía, y eventualmente morirían de inanición psicológica. De ahí la importancia que tienen estas necesidades humanas básicas, y el efecto extraordinario que tiene sobre el resto de nuestras vidas el proveer o retener, real o imaginariamente, estas necesidades biológicas.

La energía que utilizamos en satisfacer estas necesidades emocionales con el fin de encontrar la felicidad, tiende a aumentar con el tiempo. La dolorosa sensación de rechazo experimentada a una edad temprana, puede reprimirse en el inconsciente; allí continúa dictando la forma en que reaccionamos frente a la vida y a nuestras decisiones adultas. En el nivel psicológico ordinario, nuestra experiencia de vida normalmente es dominada por los sucesos externos y por la manera en que reaccionamos emocionalmente a ellos. En parte, esto se produce a nivel consciente, pero gran parte radica en el inconsciente. Esta es la enfermedad de la condición humana que todos padecemos.

En la vida diaria constantemente se desencadenan sucesos que frustran nuestros programas emocionales destinados a la búsqueda de la felicidad. Entonces, surgen automáticamente las emociones dolorosas de miedo, ira y desánimo. Experimentar ansiedad y enojo es la señal palpable de que en el inconsciente, un programa que busca alcanzar la felicidad acaba de ser frustrado.

La naturaleza humana está ideada de manera que nuestra imaginación y emociones trabajen juntas, tal como interactúan las ruedas de un reloj viejo. Tan pronto como cualquier emoción comienza a afectarnos, nuestra imaginación reacciona de inmediato, trayendo a la memoria cintas pregrabadas proporcionales al nivel de intensidad de la emoción.

Esto nos ocurre cada día en cierto grado, desde el relativamente leve al más extremo. Con frecuencia, algún suceso o persona en particular desafía nuestros sistemas inconscientes de valores. Inmediatamente, nos encontramos en medio de un diálogo interior intenso, así como de agitación emocional. Entonces, si no invertimos el proceso, cada vez que este ciclo ocurra seremos “reencarnados” en los mismos antiguos programas emocionales que buscan la felicidad en sus inevitables frustraciones. ¿Es esta la manera de llevar una vida humana? Es en una situación similar que Jesús se presenta en escena, exhortándonos a arrepentirnos, a cambiar nuestras motivaciones conscientes e

inconscientes; a cambiar, en definitiva, el lugar donde buscamos la felicidad. Necesitamos la terapia divina. (1)

Como sucede en Alcohólicos Anónimos, la terapia divina se basa en el darte cuenta que sabes dónde estás y que tu vida es difícil de manejar. Podríamos llevar una vida relativamente normal, pero sin experimentar la verdadera felicidad, que resulta de dejar ir los obstáculos que nos impiden tomar consciencia de la presencia divina.

El designio de Dios es que la consciencia espiritual llegue a ser nuestro estado de consciencia normal. ¿Con qué podríamos comparar nuestro estado de consciencia en la vida diaria ordinaria? Es como ver una buena película en la que nos identificamos con los personajes de la pantalla. Incluso, podemos llegar a olvidarnos de que estamos en una sala de cine. De igual manera, no nos damos cuenta de que los sucesos y la gente o nuestros planes y recuerdos están dominando nuestro estado de consciencia de la noche a la mañana, a menos que nuestros programas egoístas que buscan la felicidad hayan comenzado a desmantelarse gracias a una práctica o disciplina espiritual.

Suponte que tomamos media hora cada día para estar a solas y en silencio, simplemente para estar en compañía de Dios y de nosotros mismos (sin saber aún quién es) mediante una práctica como la Oración Centrante, que nos prepara para la contemplación, el lugar principal de la terapia divina. Como resultado del descanso y silencio profundos que resultan de esta práctica, nuestros programas emocionales comienzan a relativizarse. Estos fueron ideados en un momento en que aún no conocíamos la bondad y la tranquilidad de la presencia de Dios.

La presencia de Dios es la verdadera seguridad. En realidad no existe ninguna otra. El amor divino es la afirmación plena de quiénes somos. La libertad interior es el don que Dios nos da a medida que nos vamos liberando de nuestras ataduras y aversiones, de nuestros “deberíamos”, y de los programas emocionales en busca de la felicidad que traemos desde nuestra niñez temprana y que son totalmente irrealizables en la vida adulta.

Mediante una práctica espiritual como es la Oración Centrante, comenzamos a experimentar la consciencia espiritual. Entonces, nuestra vida ordinaria llega a ser como una película mala en la que nos identificamos con los personajes o la trama. Podemos levantarnos e irnos –algo que no podemos hacer en la vida diaria cuando nos identificamos en exceso con el fluir ordinario de nuestra consciencia y su contenido. Esa es la tiranía interior que se opone a la verdadera libertad. La libertad de los hijos de Dios significa que podemos decidir qué hacer respecto a determinados acontecimientos. Vivimos cada vez más de motivaciones automáticas que del dominio de nuestros impulsos habituales con el fin de ser amados, de estar en control y sentirse seguros.

(1) Para un planteamiento más concreto de la terapia divina, véase Thomas Keating: Intimidad con Dios.

La Oración Centrante y otras prácticas que conducen a la contemplación cristiana, nos llevan a alcanzar la libertad interior. Nos abrimos a Dios y nos permitimos descansar en un lugar silencioso más allá del pensamiento, como una especie de oasis en un día de agitación emocional. Aún bajo una perspectiva puramente humana, todos necesitamos en nuestra vida diaria un poco de silencio y de estar a solas, aunque sólo sea para ser humanos y creativos en nuestra forma de vivir.

Esta clase de disciplina espiritual constituye una terapia del falso yo, no sólo para nuestros programas emocionales que buscan la felicidad, sino también para nuestra identificación excesiva con la familia, país, religión, o grupo. Por supuesto, en cierta medida debemos estar agradecidos de nuestro país, religión y familia. Sin embargo, resulta interesante que Jesús dijo que a menos que odiamos a nuestros padres, no podremos ser sus discípulos. Con esto no quiso decir que no deberíamos amarlos, respetarlos y cuidarlos en su vejez, como lo manda el cuarto mandamiento del Tora, sino que no deberíamos mantener una lealtad hacia un grupo en particular (aun sea nuestra familia) que pase por alto las injusticias que hay que corregir. En aras de la paz o con el fin de ser amados, a veces corremos un velo sobre problemas serios, en vez de enfrentarlos con honestidad y con la verdad.

Una vez que haya establecido la práctica regular de la Oración Centrante, en cada período de oración normalmente nos movemos hacia un lugar de descanso en la cual nuestras facultades se mantienen relativamente tranquilas y en silencio. Los pensamientos fluyen río abajo, en dirección de la corriente, pero a medida que aprendemos a pasarlos por alto, comenzamos a disfrutar una sensación de la presencia divina. Más allá de nuestros pensamientos y experiencias emocionales está la realidad más profunda del nivel espiritual de nuestro ser. Esta es otra forma de conocer la realidad que es diferente de nuestro conocimiento psicológico ordinario. Como resultado, no sólo la mente está quieta y descansando de las preocupaciones ordinarias de la vida diaria, sino que el cuerpo comienza a descansar también, con un descanso que es más profundo que el sueño.

Nuestras diversas inclinaciones y predisposiciones, especialmente nuestra inversión emocional en determinados programas que buscan la felicidad arraigados en el inconsciente, defienden vigorosamente el material reprimido en el inconsciente. El descanso profundo de la Oración Centrante libera los mecanismos de defensa que han evitado que nos confronte cualquier trauma emocional de la niñez temprana. Uno de los traumas emocionales más devastadores de la niñez temprana es el abuso físico o sexual. El daño que ocasiona a las delicadas vidas emocionales de los niños es tan doloroso que éste se reprime en el inconsciente, donde puede permanecer desconocido por la víctima a menos que la psicoterapia profunda o la oración contemplativa desate los mecanismos de defensa.

La Oración Centrante no es un fin en sí misma, pero el descanso profundo que provee libera la maleza emocional de toda una vida. Cuando bajan nuestras defensas, surgen el lado oscuro de la personalidad, la dinámica del inconsciente y la inmensa inversión emocional que hemos puesto en programas falsos que buscan la felicidad, así

como la comprensión de cuán inmersos estamos en nuestro condicionamiento cultural particular.

Todos tenemos algún grado de condicionamiento cultural. Aún los más grandes santos sólo alcanzan cierto grado de libertad de una identificación cultural excesiva. Este exceso de identificación se confronta en la Oración Centrante. Pasamos la primera parte de nuestras vidas buscando desempeñar un papel –llegar a ser madre o padre, profesor, médico, ministro, soldado, negociante, artesano, o lo que sea. La paradoja radica en que nunca podremos cumplir plenamente con el desempeño de nuestro papel hasta que estemos dispuestos a dejarlo ir. Quienquiera que pensamos que somos, no somos. Tenemos que descubrir esto y la mejor manera de hacerlo, o al menos, la manera menos dolorosa, es a través del proceso que llamamos la travesía espiritual. Este requiere que enfrentemos el lado oscuro de nuestra personalidad y la inversión emocional que hemos hecho tanto en programas falsos que buscan la felicidad como en nuestro condicionamiento cultural particular.

En la Oración Centrante, el descanso nos proporciona una sanación profunda. Para realmente sanarnos debemos permitir que nuestro lado oscuro alcance plena conciencia y entonces dejarlo ir y entregárselo a Dios. La terapia divina es un convenio que hacemos con Dios. Reconocemos que nuestras propias ideas sobre la felicidad no van a funcionar, y entregamos por completo nuestras vidas a Dios.

Durante este proceso se produce una descarga de emociones primitivas o un bombardeo de pensamientos que nunca esperábamos tener en la travesía espiritual. Bajo circunstancias normales, lo que tenemos que hacer para eliminar ese material es decirle adiós cuando pase por nuestra conciencia. Entonces, cuando volvemos a nuestra intención original –generalmente a través de algún símbolo para volvernos interiormente hacia Dios, tal como sería el proferir una palabra sagrada u observar nuestra respiración como una experiencia sagrada, este proceso comienza de nuevo. Avanzamos hacia el descanso. El descanso, cuando es profundo, libera material reprimido del inconsciente. Experimentamos un tipo de náusea psíquica y luego una sensación de libertad cuando nos liberamos de un montón de datos psicológicos no digeridos en la niñez temprana. Someterse a la terapia divina merece la pena tanto para nosotros mismos como para el resto de la humanidad. Si no le permitimos al Espíritu de Dios darle tratamiento a los niveles profundos de nuestro apego a nosotros mismos y a nuestros programas que buscan la felicidad, verteremos en el mundo los elementos negativos de nuestro egocentrismo, contribuyendo de esta manera a los conflictos y desastres sociales que provienen del exceso de identificación con las predisposiciones y los prejuicios de nuestra cultura particular y de nuestra formación. Esto se torna más significativo a medida que nos abrimos a una cultura global y a un creciente pluralismo de creencias religiosas.

¿Qué haremos cuando estemos rodeados de personas cuyos sistemas de creencias sean completamente diferentes a los nuestros? ¿De dónde vendrá nuestro apoyo? En vez de buscar apoyo para respaldar nuestro propio sistema de creencia, sería más provechoso para nosotros buscar la diferenciación propia que nos permita ser nosotros mismos plenamente,

con la aceptación de nuestras limitaciones. A medida que nos hacemos más conscientes de la dinámica de nuestro inconsciente, podemos acoger a la gente y los sucesos tal como son, y no a través del filtro de lo deseamos, esperamos o exigimos que sean. Esto requiere dejar ir las ataduras, las aversiones, los “deberíamos” y las exigencias a los demás y a la vida, que reflejan la mentalidad de un niño más que de un adulto. Este último, en circunstancias normales, es responsable de sus propias elecciones.

Este es un gran proyecto, pero aún no se traduce en madurez espiritual. Es, simplemente, crecimiento humano hacia una conciencia plena, responsable e introspectiva. Es el primer paso que el Evangelio nos invita a tomar en el proceso de arrepentimiento. Si estamos alerta a la dinámica del inconsciente, la vida diaria nos lleva a nuevos niveles de comprensión no sólo de *dónde* estamos, sino *quiénes* somos.

Ninguno de nosotros sabe lo que haría en una citación desafiante hasta no pasar por problemas y tragedias difíciles. Una vez asistí a un panel de discusión conformado por personas que habían sufrido durante el Holocausto y otras opresiones brutales de este siglo. Una mujer del panel había sobrevivido al Holocausto, pero sus padres habían muerto. Fundó una organización humanitaria cuyo objetivo era prevenir que tales horrores se repitieran y dijo casualmente, “Sepan, yo no hubiera sido capaz de fundar esa organización de no haber aceptado que, bajo circunstancias levemente distintas, yo hubiese podido hacer las mismas cosas que los Nazi hicieron a mis padres y a las demás personas en los campos de concentración.

Me parece que esta mujer poseía una verdadera humildad –el conocimiento de sí mismo que percibe claramente que, con sólo un pequeño cambio de circunstancias, somos capaces de realizar cualquier mal.

La travesía espiritual ni es una profesión ni una historia de éxitos. Consiste en una serie de humillaciones del falso yo las cuales se tornan cada vez más profundas. Estas hacen espacio en nuestro interior para que el Espíritu Santo entre y sane. Gradualmente se va eliminando lo que nos impide estar disponibles para Dios. Seguimos acercándonos cada vez más a nuestro centro. De vez en cuando, Dios levanta una esquina del velo y entra en nuestra conciencia a través de diversos canales, como si dijera, “Aquí estoy. ¿Dónde estás? Ven y únete a mí”.

Siglos atrás, en el Cercano Oriente, culturas consecutivas fueron construyendo nuevas ciudades encima de las anteriores. Por alguna razón la gente no se molestaba en ocupar lugares nuevos; sólo quemaban lo que quedaba después de derrotar al enemigo, y allí construían algo nuevo. Las ruinas de estas ciudades antiguas construidas unas sobre otras se llaman “tells”. La travesía espiritual es como realizar una excavación arqueológica a través de las diversas etapas de nuestras vidas, comenzando a excavar desde donde estamos ahora, pasando por la crisis de los cincuenta años, la vida adulta, la adolescencia, la pubertad, la niñez temprana, la infancia. ¿Qué sucede si permitimos que continúe esa excavación arqueológica? Sentimos que empeoramos. Pero realmente no empeoramos;

simplemente nos damos cuenta de lo mal que siempre hemos estado. Esa es una gracia enorme.

Viéndolo en vertical, nuestra conversión comienza en el lugar en que ahora estamos en nuestra relación con Dios. Lo primero es quitar el matorral, las piedras y los escombros que se encuentran encima de nuestro “tell” interior. Nuestro acuerdo con el terapeuta divino es permitir que el Espíritu Santo nos conduzca a la verdad sobre nosotros mismos. Este período inicial de conversión corresponde a la primavera de la vida espiritual, en que la oración facilita, y tenemos una gran energía para emprender la práctica de la abnegación, de diversas formas de oración, del ministerio y de otros tipos de servicio social. A medida que confiamos más en Dios, disfrutamos cierta libertad de nuestros vicios y frecuentemente podremos experimentar gran satisfacción en nuestros esfuerzos espirituales.

Cuando Dios decide que estamos listos, nos invita a pasar a un nuevo nivel de conocimiento de nosotros mismos. Dios nos retira los consuelos iniciales de la conversión, y nos hundimos en la oscuridad, la aridez espiritual y la confusión. Pensamos que Dios nos ha abandonado. Al no gozar de las mismas experiencias emocionales que anteriormente disfrutábamos, pensamos que Dios se ha marchado al próximo universo y que no le importamos. Esto resulta particularmente doloroso para aquellas personas que han sentido rechazo en su vida temprana; ahora sienten que Dios las ha rechazado, y ese es el rechazo máximo. Las noches oscuras son particularmente difíciles para ellos. Pero si pueden aguardar hasta que terminen, se sanarán por completo y para siempre de su sentimiento de rechazo cuando redescubran a Dios a un nivel más profundo de fe.

En vez de marcharse, Dios sencillamente se muda a la planta baja por decirlo así, y espera hasta que vayamos a reunirnos con Él. Quizás Dios se pregunte por qué refunfuñamos.

¿Qué nos hace pensar que Dios se ha marchado? La presencia divina no puede irse. Dios es la existencia y llena todo lo que existe (Santo Tomás de Aquino). El Evangelio nos enseña que Cristo está presente *en* la tormenta, no que simplemente surge de la tormenta.

Algunas películas son similares a las parábolas del Evangelio; llaman nuestra atención sobre temas morales, sociales y espirituales de los que no nos enteraríamos a través de palabras ordinarias. Recuerdo haber visto la película *Love Story* y haber llorado durante los tres días siguientes. La trama es bastante sencilla. Trata de un joven y una joven que están completamente enamorados, viven el uno para el otro y lo son todo el uno para el otro. Entonces, a ella le diagnosticaron un cáncer inoperable y muere en pocos meses. Para él, todo el sentido de la vida se desmorona.

En la última escena, luego de salir del hospital en que ha muerto su esposa, se ve al hombre caminando lentamente en la niebla, que se torna cada vez más densa. Se sienta en un banco del parque. Mientras se escucha la canción tema de la película como música de fondo, la pantalla se torna cada vez más oscura.

Me di cuenta que esta historia era una parábola de mi experiencia después de dedicarme totalmente a la búsqueda de Dios y de encontrar un deleite cada vez mayor en el abrazo de la presencia de Dios en la oración contemplativa. Luego, me parecía que Dios se había ido de mi vida, abandonándome en un banco de la iglesia, por decirlo así. En la travesía espiritual, durante las noches oscuras nos fallan los consuelos, incluyendo los ritos y las prácticas que anteriormente apoyaron nuestra fe y devoción. La fe se convierte simplemente en fe en la bondad de Dios, sin que lleguemos a experimentarla. Es confiar en Dios sin saber en quien confiamos, porque la relación que pensábamos que teníamos con Dios ha desaparecido.

En este momento viene a mi mente la frase de gran sabiduría de Jesús: El que encuentre su vida, la perderá; y el que pierda su vida por mí, la encontrará”. (Mt. 10.39). Llegar uno mismo a la nada –a ninguna cosa- implica dejar de identificarse con la tiranía de nuestros programas emocionales que buscan la felicidad y las limitaciones de nuestro condicionamiento cultural. En nuestra cultura, estas limitaciones son tan fuertes que incluso se reflejan en nuestro idioma. Decimos “estoy enojado”. Pero *tú* no estás enojado; simplemente tienes sentimientos de enojo. Podrías decir “estoy deprimido”. No, *tú* no estás deprimido; tienes sentimientos de depresión.

El problema no radica en los sentimientos, lo importante es lo que hacemos con ellos. La libertad para manejarlos y enfrentarlos con la razón y la fe es lo que nos hace plenamente humanos.

A los primeros tiempos de nuestra conversión espiritual le sigue un período de transición que es siempre oscuro, confuso y limitante. Luego llega un período de paz, de disfrute de una libertad interior nueva y la maravilla de nuevos conocimientos. Esto toma tiempo. Raras veces se produce un movimiento repentino hacia un nuevo nivel de conciencia que sea permanente.

¿Qué sucede cuando llegamos al fondo de nuestra pila de basura emocional? Estamos en unión divina. No existe ningún otro obstáculo.

Mientras estemos identificados con algún rol o persona, no seremos libres de manifestar la pureza de la presencia de Dios. Parte de la vida consiste en llevar a cabo un proceso de soltar cualquier rol que estés desempeñando y con el que estés identificado, por meritorio que sea. Eso no eres tú. Tus emociones no son tú. Tu cuerpo no eres tú. Si no eres esas cosas, ¿quién eres? Esa es la gran pregunta de la segunda mitad de la travesía espiritual.

El proceso de crecimiento espiritual es comparable a una escalera en espiral. Esta va hacia abajo, y también hacia arriba. Cuando lo aceptamos, cada movimiento que busque la humillación del yo falso constituye un paso hacia la libertad y resurrección interiores. Esta libertad nueva no significa control; es la libertad de no exigirle a la vida lo que solíamos sentir que era esencial para nuestra idea particular de la felicidad.

La terapia divina es un proyecto extraordinario. Sólo Dios puede idearla, y sólo Dios puede persuadir a la gente que la lleven a cabo. No estoy diciendo que necesariamente esto le sucederá a cada persona. Pero se nos ofrece la oportunidad. La prioridad que le demos a la invitación depende de nosotros.

Existe una historia impresionante en la tradición Zen, la cual me atrevo a parafrasear aquí, sobre una reunión que sostuvo Buda con ochenta mil discípulos hacia el final de su vida en un lugar llamado Vulture Peak (Pico del Buitre). Cuando todos se habían reunido allí y luego de meditar juntos por largo rato, el Buda se paró sobre una plataforma y levantó una flor de loto con las dos manos sobre la cabeza. Mientras hacía esto, todos los monjes entraron en un estado profundo de unidad con la flor de loto y con toda la creación.

El silencio se hizo cada vez más profundo a medida que todos trascendían la conciencia de sí mismos y se perdían en la conciencia de la Realidad Última. De repente, un monje que se encontraba parado próximo al Buda se comenzó a reír. Su risa estridente resonó por las cimas de las montañas y rompió el silencio sagrado, creando en su lugar una inmovilidad pasmosa en la vasta asamblea.

El Buda bajó la flor de loto lentamente y se volvió al monje. Inmediatamente le entregó la flor de loto, símbolo de haberle impartido la plenitud del dharma.

O, al entregarle la flor de loto, ¿sencillamente reconoció el Buda que este monje, por medio de su risa, manifestó un estado de unidad con la Realidad Última aún más sublime que la de todos los otros monjes?

La mayor renuncia al papel que desempeñamos es no tener un yo como punto fijo de referencia; es la libertad de manifestar a Dios mediante nuestra propia singularidad. Este monje había llegado al fondo. Pero el fondo en la travesía espiritual es también la cima. El ser nadie es ser todos. El no ser es ser el verdadero Ser. El ser nada es el ser todo. En un sentido, es ser Dios. Para los cristianos, es ser un tipo de quinto Evangelio: convertirse en la palabra de Dios y manifestar a Dios en lugar del falso yo, con sus programas emocionales que buscan la felicidad y con su apego a desempeñar diversos papeles, incluyendo el de mayor espiritualidad. Cuando te has liberado de todos ellos, te encuentras en un espacio que está al mismo tiempo vacío de ti mismo y lleno de Dios.

Este monje eligió el camino de la disciplina espiritual para convertirse en el otro. Existe al menos otra manera de negociar la escalera en espiral. Esta consiste en pasar por una gran tragedia o por sufrimiento físico y mental. A través de la angustia y el sufrimiento más terribles, Dios conduce a algunas personas al mismo punto. He aquí un ejemplo.

Un joven enfermo de SIDA se estaba muriendo en un hospital, y literalmente temblaba de miedo a la muerte. Cuando niño, le habían transmitido una idea cargada de emoción sobre un Dios Juez implacable, listo para pronunciar un veredicto de *culpable*; o de un policía severo, siempre vigilante –alguien con quien evitarías encontrarte. El joven

tenía miedo de morir y encontrarse con este Dios peligroso de quien había oído hablar en su niñez temprana.

Una de las enfermeras entró en su habitación y él le preguntó, “¿Puedes hacer algo para ayudarme?” ella le contestó: “Puedo darte un tratamiento llamado toque terapéutico”. A lo que él respondió, “Por favor, hazlo”. La enfermera comenzó el suave tratamiento. Hubo un momento en que sus ojos giraron hacia atrás, y la enfermera pensó que se iba a morir, pero continuó con el tratamiento. Cuando terminó, él abrió sus ojos y le dijo, “Nunca sabrás lo que acabas de hacer por mí. He experimentado el amor incondicional”. Aproximadamente una hora más tarde, murió.

Si no nos hemos experimentado a nosotros mismos como amor incondicional, nos falta mucho por hacer, porque eso es lo que verdaderamente somos.