

**Thomas Keating**

y Betty Sue Flowers

# **Heartfulness:**

*Transformación en Cristo*



## Contenido

Prólogo

Prefacio

Conversación 1. La Búsqueda de la Felicidad

Conversación 2. La Condición Humana

Conversación 3. La Oración Centrante

Conversación 4. El Pecado

Conversación 5. El Sufrimiento

Conversación 6. La Redención

Conversación 7. El Amor y la Trinidad

Conversación 8. La Inhabitación Divina

Conversación 9. La Transformación Divina

Epílogo

Sugerencias Para Profundizar en otras obras de Thomas Keating

## Una Conversación entre Thomas Keating y Betty Sue Flowers



### Nuestra Señora de Snowmass

*El Padre Thomas Keating reside en el Monasterio de San Benito, que es donde se encuentra el precioso ícono de Nuestra Señora de Snowmass. Escogimos esa imagen para la serie titulada "Heartfulness: Transformación en Cristo" debido a la profunda conexión entre el Monasterio de San Benito y Contemplative Outreach. También porque ella simboliza la plenitud del amor entre el Hijo y la Madre.*

*Dios nos llama a unirnos en ese amor...*

*tan tierno,*

*firme,*

*acogedor,*

*y de completa entrega.*

### Nota de Traducción:

Es muy difícil, casi imposible, traducir al español el título de esta obra, ya que el término “*Heartfulness*” es poco usual en inglés y no aparece en la mayor parte de los diccionarios. Se trata, más bien, de un neologismo creado por el Padre Thomas Keating para distinguir la Oración Centrante de la práctica conocida como *Mindfulness*, que ha sido traducida como “Consciencia,” “Atención” o que simplemente ha conservado en español su nombre original en inglés. *Mindfulness* frecuentemente se identifica con una disciplina meditativa basada primordialmente en la concentración mental.

Una traducción literal nos llevaría a considerar algo así como “plenitud de corazón.” Es importante aclarar, sin embargo, que cuando el Padre Thomas se refiere al “corazón” (“heart,” en inglés) no lo hace considerándolo exclusivamente como la sede de la afectividad y las emociones, sino que, en este contexto, significa el centro de la totalidad de nuestro ser, un órgano de percepción espiritual, intuitiva, abarcadora e inmediata, que trasciende e integra tanto lo racional como lo puramente afectivo. Se trata de la disposición de estar plena y simplemente *presentes* para poder *ver* o *percibir* con y desde la totalidad de nuestro ser. En su *Cántico Espiritual*, San Juan de la Cruz aclara: “El corazón significa aquí el alma.” Es decir, el centro del ser.

Nuestro equipo de traducción consideró muchos otros títulos posibles (*Plenitud de Ser, Con Todo el Corazón, Presencia Plena*, entre otros) pero finalmente no encontramos otro término más feliz para el título de la versión española de esta obra que el original en inglés: *Heartfulness: Transformación en Cristo* y así lo ofrecemos a los lectores, con las salvedades señaladas en esta nota.

*Dedicatoria de esta traducción*

Extensión Contemplativa Internacional ofrece esta versión española del libro *Heartfulness: Transformación en Cristo*, como muestra de agradecimiento al Monasterio de San Benito y su comunidad, que tanta hospitalidad, amor y sabiduría nos han brindado siempre. Sus monjes son y han sido una muestra viva de lo que significa *heartfulness*.

## Prólogo

Por Gail Fitzpatrick-Hopler

Durante los últimos 25 años, Contemplative Outreach/Extensión Contemplativa se ha dedicado a transmitir la tradición viva de la herencia contemplativa cristiana por medio de las enseñanzas del Padre Thomas Keating y de programas que apoyan la experiencia contemplativa en la vida cotidiana. Después de más de un cuarto de siglo de crecimiento, nos complace presentarles una nueva serie de videos, *Heartfulness: Transformación en Cristo*, así como este libro complementario a los vídeos.

Tanto la serie como este libro, que recoge una versión editada de las transcripciones, nos muestran al Padre Thomas Keating y sus sabias percepciones más recientes, compartiendo acerca de temas importantes: la búsqueda de la felicidad, la condición humana, la oración centrante, el pecado, el sufrimiento, la redención, el amor y la Trinidad, la Inhabitación Divina y la transformación divina. La entrevistadora, Betty Sue Flowers, elicitó del padre Thomas sus comentarios acerca de la importancia del silencio y la práctica contemplativa como medios para abrir el corazón, la mente y todo el ser a Dios o la Realidad Máxima.

Como dice el padre Thomas en su libro reciente *Dios se Manifiesta*: "En este momento hay alrededor de 2 mil millones de cristianos en el planeta. Si una parte significativa de ellos abrazara la dimensión contemplativa del evangelio, la sociedad global emergente experimentaría un poderoso impulso hacia la paz duradera. Sin la dimensión contemplativa de la religión cristiana, el evangelio no se predica adecuadamente.

Creemos que la renovación de la tradición contemplativa cristiana en nuestra época es esencial para la supervivencia de un mundo en el que el sufrimiento y la división se hacen evidentes por todas partes. El noticiero de las seis de la tarde es un perfecto ejemplo. El mundo exterior no ofrece soluciones, sólo disoluciones. Nuestra única esperanza es fortalecer nuestro mundo interior, una vida en Cristo.

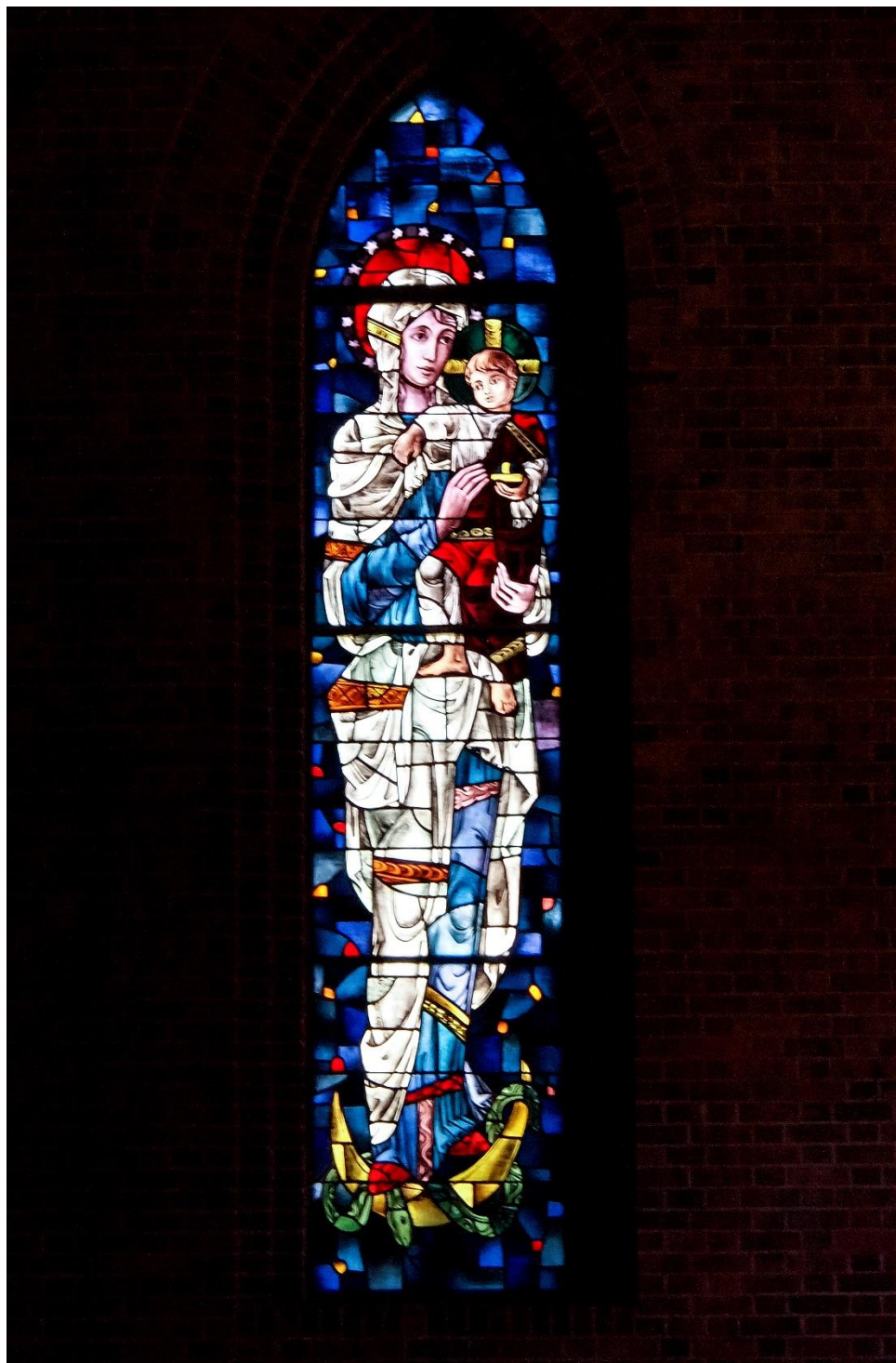
La práctica regular de la Oración Centrante es una forma contemporánea de entrar en la tradición viva de la transformación en Cristo. "Heartfulness" es mucho más que apertura del corazón. Es una forma de expresar el fluir conjunto de la apertura de la mente, el corazón y de todo el ser como sostén de nuestro compromiso contemplativo.

Grabado durante un período de dos días y en nueve horas de sesiones de entrevistas, el Padre Thomas guía al lector hacia la comprensión de la dimensión

contemplativa del Evangelio y sus implicaciones y aplicaciones para la vida diaria. Les sugerimos que saboreen esta experiencia, que participen de ella gradualmente, y que permitan que el significado más profundo de su contenido se les revele a través de múltiples lecturas, intercambios y discusiones en grupo y que, más tarde, lleven su significado al corazón en una experiencia de profundo silencio. Les recomendamos acercarse al material siguiendo los movimientos de la Lectio Divina, es decir, leyendo con los ojos del corazón, reflexionando, respondiendo en el corazón y regresando al silencio, para luego repetir ese suave movimiento una y otra vez. Es posible que deseen utilizar la serie y este libro complementario como guía durante un retiro personal de Oración Centrante. No se preocupen si no comprenden todos los conceptos teológicos de una vez... el mensaje los encontrará dónde se encuentren.

Esperamos que *Heartfulness* les brinde apoyo y guía en su travesía espiritual, y le pedimos al Espíritu que les revele lo que sea más necesario en este momento para su crecimiento en la vida contemplativa.

*Heartfulness* fue preparado con mucha oración y unción. El padre Thomas y los editores les ofrecemos nuestro apoyo de oración en su proceso de consentir a una relación más profunda con Dios. Que reciban abundantes bendiciones y que cada uno de ustedes sea una bendición para su familia, amigos y seres queridos, y que sean transformados en Cristo, para el beneficio de toda la creación.



Vitral de Nuestra Señora de Snowmass en la Capilla del Monasterio de San Benito



## Prefacio

Por Betty Sue Flowers

*Los espectadores de los vídeos de Heartfulness descubren que, a menudo, el padre Thomas dice algo tan esclarecedor que anhelamos detenernos y pensar en ello, así como poder regresar a ese tema para reflexionar y comprender más profundamente. Prestar ese tipo de atención abierta es difícil en el contexto de una conversación. Esta versión editada de las transcripciones nos ofrece otra forma de experimentar la conversación de Heartfulness: una manera de permitir que la conversación penetre y eche raíces en el corazón.*



Me encontré por primera vez con la obra del Padre Thomas a través de sus efectos en una clase de estudiantes a los que enseñaba en el Seminario Episcopal del Suroeste en Austin, Texas. Como antigua profesora de inglés, había enseñado literatura mundial durante muchos años y ahora impartía clases sobre las religiones del mundo utilizando un enfoque académico, más bien que espiritual o religioso.

Si bien muchos de los estudiantes del Seminario eran ejemplares, la última clase que enseñé allí era bastante especial. Desde el primer día me di cuenta de que los estudiantes de la clase eran —bueno, es difícil describirlo exactamente... Estaban hondamente *presentes*. Había una atención tranquila y una especie de alegría profunda. Eran jóvenes, pero notablemente maduros. ¿Cómo explicar esto?

A mitad del semestre, surgió una discusión sobre la meditación budista y el hecho de que casi todos los estudiantes de la clase eran practicantes de una forma de meditación cristiana llamada Oración Centrante, aprendida de las obras del Padre Thomas Keating. Inmediatamente después de la clase, fui a la librería del Seminario y encontré *Mente Abierta, Corazón Abierto: La Dimensión Contemplativa del Evangelio*. Poco después conocí al Padre Keating en una conferencia. Su presencia plena y gozosa me confirmó que había un regalo en la práctica de la Oración Centrante que él enseñaba, así como en sus escritos.

Unos años más tarde, una estudiante de esa clase, Mary Anne Best, que trabajaba en estrecha colaboración con Contemplative Outreach, una organización dedicada a

hacer accesibles la Oración Centrante y las obras del Padre Thomas, me pidió que participara en una serie de entrevistas grabadas que titulamos *Heartfulness*.



Desde el principio, el proyecto *Heartfulness* se caracterizó por la gratitud, la buena voluntad y el sentido del humor. El equipo principal (Mary Anne, el padre Carl Arico, Gail Fitzpatrick Hopler y el productor de videos Ray Mueller) le dedicó mucho tiempo y esfuerzo, superando numerosos obstáculos con un espíritu muy positivo. Otros nos ayudaron en esta feliz tarea, incluyendo a Mark y Ruth Dundon, el Instituto Feltzer, el Círculo de Amigos y otros miembros de la comunidad de Contemplative Outreach que apoyaron el proyecto.

El propio padre Thomas fue constantemente paciente y se mantuvo asombrosamente enérgico. Hablamos por largos ratos, durante un período de dos días, y nunca parecía cansarse. Conservó ese brillo característico de sus ojos que te hace saber que, aunque los temas en discusión sean profundamente serios, en definitiva las posibilidades otorgadas por amor a los seres humanos son tan maravillosas que no podemos dejar de estar agradecidos.

Nuestra conversación abarcó muchos temas, lo que hizo que la edición fuera difícil. Gradualmente, a medida que trabajábamos en la filmación, surgieron nueve tópicos principales: la búsqueda de la felicidad, la condición humana, la Oración Centrante, el pecado, el sufrimiento, la redención, el amor y la Trinidad, la inhabitación divina y la transformación divina.



La *búsqueda de la felicidad* sirve como punto de partida fundamental porque no importan la fe (o la falta de fe) o la nacionalidad o la edad o cualquier otro diferenciador, los seres humanos desean la felicidad. Casi desde el comienzo de nuestra conversación, el padre Thomas arroja una nueva luz sobre este tema al plantear que el deseo de felicidad "es, en sí mismo, el signo más seguro de la presencia de Dios", y luego ofrece apoyo tanto racional como empírico a esta afirmación.

Vale la pena detenernos aquí por un minuto para señalar una de las características más relevantes del Padre Thomas como maestro espiritual. Él habla con

autoridad—como alguien que sabe—pero no como una autoridad. No encontramos escondido en sus palabras algo como: “Cree esto porque te lo digo yo.” Con una sonrisa amable —a veces rayana en lo travieso, me parece—él ofrece una nueva posibilidad y la desliza en la mente y el corazón apelando al sentido común y la experiencia propia.

En este caso, la nueva posibilidad es que Dios esté en el centro de la búsqueda de la felicidad. Implícito en gran parte de la incompreensión que surge de órdenes como "Toma tu cruz y sígueme," está la creencia de que obedecer un mandato como ése significa renunciar a la búsqueda de la felicidad: "¡Deja de bailar y ponte sombrío!" Pero el Padre Thomas comienza donde todos comenzamos, con nuestra propia experiencia de niños atrapados en la *condición humana*, en la que construimos un falso yo a partir de nuestra necesidad de seguridad. Este falso yo nos conduce a buscar la felicidad en todos los lugares equivocados: seguridad, poder, riqueza, relaciones. El análisis del Padre Thomas de este proceso psicológico nos lleva tanto a comprender como a tener piedad de nosotros mismos y de nuestros errores humanos.

En este contexto, arrepentirse significa buscar la felicidad en otra dirección. La nueva búsqueda de la felicidad es un camino espiritual. "Todo el mundo, por el mero hecho de haber nacido, está en el camino espiritual. No hay otra opción". Y esta travesía espiritual incluye lo que el Padre Thomas llama "la Terapia Divina". Es aquí donde la disciplina de la Oración Centrante ofrece la oportunidad de escuchar y abrirse al "Verdadero Yo".

La elaboración de este proceso terapéutico o de sanación suscita uno de los muchos regalos que ofrece la obra del Padre Thomas: pasar de un lenguaje de condenación y juicio a un lenguaje de posibilidad, sanación y amor. Ese lenguaje nos permite desplegar percepciones psicológicas en nuestra travesía espiritual. Como todos los grandes maestros, el Padre Thomas emplea ejemplos y metáforas de nuestro tiempo para ayudarnos a entender la vida atemporal del Espíritu.

Esta capacidad de profundizar nuestro entendimiento espiritual a través de la comprensión de otros campos, especialmente la psicología, es una de las razones por las que la obra del Padre Thomas es tan esclarecedora. Una afirmación como la siguiente combina una comprensión psicológica del yo que sirve para iluminar la teología, así como una idea de la teología que profundiza la psicología: “La raíz de todo pecado es la experiencia psicológica de la sensación de ser un yo separado. Líbrate de eso y ya no habrá ningún pecado grave”.

La claridad que surge del empleo de una amplia gama de comprensión en las enseñanzas del padre Thomas es especialmente útil cuando se trata de entender cuestiones teológicas como el pecado y la redención. Es posible que hayamos

escuchado, por ejemplo, que la palabra griega para "pecado" proviene de un término de tiro con arco que significa "no dar en el blanco". El Padre Thomas nos lleva a reflexionar más profundamente sobre las implicaciones de esto. Por ejemplo, consideremos la distinción entre la práctica necesaria para eventualmente convertirnos en un maestro arquero —que presupone fallar una y otra vez— y el deliberadamente alejarnos del blanco y disparar en la dirección opuesta. De manera similar, la discusión del Padre Thomas sobre el camino de redención está informado por analogías entre el desarrollo del alma y el proceso de evolución biológica.

Al final de *Heartfulness*, el padre Thomas nos lleva a lo más profundo del difícil mundo de misterios tales como el amor y la Trinidad, la inhabitación divina y la transformación divina. ("El servicio cristiano no es tanto lo que estamos haciendo por los demás como lo que Cristo en nosotros está haciendo por Cristo en ellos") . Cuando nos enfrentamos a un material denso como éste, la versión escrita de *Heartfulness* nos es muy útil. El padre Thomas establece una serie de distinciones -- por ejemplo, la distinción entre *actividad* (en el sentido de esfuerzo) y *acción* (aceptar la bondad de la presencia de Dios). Intentar comprender lo que significan estas distinciones en nuestra propia vida puede llevarnos a hacer una pausa y preguntarnos: ¿Cómo empleo mi tiempo, en actividad o en acción? ¿Qué diferencia habría si me acercara a la travesía espiritual con aceptación en lugar de esfuerzo? ¿Cuál es la mejor forma de pasar de la *actividad* a la *acción* sin que ese movimiento se convierta en simplemente otra forma de actividad?

Para mí, una de las discusiones más conmovedoras se centra en el sufrimiento. Al comparar la imagen del Buda sereno con la imagen de Jesús en la cruz, el padre Thomas dice: "Nuestra idea de la muerte y la vida cambia al mirar estos dos rostros. Cada uno tiene algo increíblemente profundo que decir sobre la Realidad Última y el significado del sufrimiento... El rostro de Buda atestigua la compasión de la Realidad Última. Dice que todo, en última instancia, está bien. No sólo eso, sino que todo es delicioso, perfecto, bueno, hermoso, verdadero, disponible. El rostro de Jesús nos dice que la Realidad Última se identifica totalmente con la condición humana en su punto más desesperado, más abandonado y más solitario".

Vivir en esta comprensión paradójica requiere no solo la brillantez mental que observamos en el Padre Thomas, sino también, y aún más importante, la profundidad de corazón que también experimentamos en su presencia y que está a la disposición de todos nosotros. Esperamos que la experiencia de *Heartfulness* los bendiga como nos bendijo a nosotros.

*Betty Sue Flowers*

*Día de Acción de Gracias, 2009*



Monasterio de San Benito en Snowmass, Colorado



# La Búsqueda de la Felicidad



...Y Dios creó al ser humano a su imagen...

hombre y mujer los creó...

Dios los bendijo...

Y así sucedió.

Génesis 1: 27-30

Como tú, yo una vez pensé que era libre.

Pero estaba preso... vacío por dentro.

Busqué continuamente algo en que creer.

Aunque actuaba confiadamente, internamente era sacudido como una ola por el viento.

Me atraían las cosas de las que se jacta esta época: las posesiones, el poder.

Un día di un solo paso, sencillo, necesario, hacia Dios.

Y en ese momento, fui transformado en un hombre nuevo.

Ahora te diré, simplemente, cuál es el primer paso en este camino del espíritu.

Ve ante Dios cada día, siempre con santa reverencia.

Como un niño inocente, confía en Él.

Abre tu alma a Aquel que es tu Padre y Creador.

(Primera Epístola de San Cipriano, siglo 3)

**Dra. Flowers:** *Conozco a tantas personas que anhelan algo. Que están hambrientas. Algunas saben que se encuentran en una búsqueda espiritual, que están buscando a Dios, aunque no lo llamen "Dios". Usted dice que Dios ya está allí, por así decirlo, esperándolos.*

**Padre Keating:** La felicidad, o el deseo de felicidad, es el signo más seguro de la presencia de Dios. No importa lo que estés buscando como objeto particular de la felicidad, el mero hecho de que estés buscando, ¿de dónde proviene? No es algo que heredamos de los animales. Éstos buscan la gratificación inmediata de sus necesidades instintivas, pero los seres humanos tienen la sensación de estar buscando algo más. Tratamos de encubrir eso con esfuerzos especiales por obtener bienes inmediatos o pasajeros. Pero el hecho de que nunca logren satisfacerse sigue recordándonos que existe algo más. Ese algo más es el sentimiento de inquietud que hace que las personas, si escuchan esa invitación, traten de encontrar un sentido más profundo a la vida. Mientras exista el deseo de felicidad—o el deseo de alejarse de la infelicidad, que es lo mismo—eso es prueba de la existencia de Dios y que Él está en nuestro interior.

**Flowers:** *Eso añade otra dimensión a "la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad." Pero "la búsqueda de la felicidad" generalmente se entiende como éxito en el trabajo, éxito en todos los demás aspectos.*

**Keating:** Sí. Por lo tanto, lo que entendemos por felicidad es de bastante importancia. El éxito, entendido como fama, fortuna y riquezas—todas éstas tienden a perder su lustre a medida que envejecemos, especialmente en la crisis de la mediana edad, sin mencionar la senilidad o el proceso de morir.

El paso de la vida a la muerte es realmente un momento muy especial en la vida de la mayor parte de las personas. Por su naturaleza misma, es un período de transformación. El proceso de morir nos quita la capacidad de perseguir cualquier tipo de satisfacción que antes anhelábamos. Todo se desvanece y no queda nada más que tú, quienquiera que seas. La travesía espiritual es realmente una anticipación deliberada del tránsito de la muerte, en la que, libre y deliberadamente, nos hacemos amigos de ese proceso y le permitimos que nos libre de las limitaciones de buscar la felicidad en actividades egocéntricas. También abre todo nuestro ser a posibilidades desconocidas que finalmente llegamos a conocer en el proceso de morir.

**Flowers:** *¿Pero qué pasa si no queremos esperar hasta morir para encontrar a Dios, o que Dios nos encuentre? ¿Qué pasa si queremos hacer esa conexión antes del final de la vida?*



**Keating:** ¡Si hiciésemos uso de la inteligencia, creo que eso es lo que haríamos! Pero la cultura, o la presión del grupo, o los miles de años de decisiones equivocadas por parte de nuestros antepasados, todas esas cosas pesan mucho sobre nosotros.

La condición humana, me parece, adaptada a un lenguaje sencillo, debería de enseñarse en el preescolar, continuar en el kínder y seguir así sucesivamente durante los demás grados hasta llegar a la escuela más avanzada de posgrado.

**Flowers:** *¿La condición humana? ¿A qué se refiere cuando dice que se debe enseñar la condición humana?*

**Keating:** Con eso me refiero a enseñar cómo surge el falso yo, cuáles son sus raíces y sus consecuencias, y luego mostrar cómo se experimenta en la vida cotidiana como una especie de círculo vicioso; cómo lidiar con las frustraciones de nuestros programas emocionales en búsqueda de la felicidad; cómo empeoran si les dedicamos más y más energía; y finalmente, a dónde ir para encontrar la verdadera felicidad.

Nacemos con un deseo innato de una felicidad perfecta, sin saber qué es ésta, dónde está o cómo llegar allí. De niños, para sobrevivir, buscamos la gratificación de nuestras necesidades instintivas de supervivencia y seguridad, poder y control y afecto, estima y aprobación. A medida que crecemos, estas necesidades se fosilizan en exigencias que tratamos de imponer a los demás y a la sociedad. Entonces nos encontramos compitiendo con otros seis mil quinientos millones de personas que tratan de hacer la misma estupidez. Es imposible que eso funcione, especialmente a medida que envejecemos. Pero el falso yo, basado en los "programas" para encontrar la felicidad en esos primeros tres centros emocionales, nunca se da por vencido. Esos programas, por cierto, corresponden a los primeros tres chakras del sistema hindú, las energías del yo "inferior", que, cuando se usan de forma meramente egoísta, son comparables a las tres tentaciones de Cristo en el desierto.

Para que un bebé sobreviva es esencial una cierta satisfacción de sus necesidades instintivas, pero es totalmente inadecuado para un adulto. Estos deseos o tendencias se convierten en una especie de centro de gravedad alrededor del cual nuestros pensamientos, deseos y preocupaciones tienden a girar como planetas alrededor del sol. Concebimos la felicidad como la máxima gratificación de esos deseos. Estos programas emocionales para la felicidad, junto con los hábitos mentales y las identificaciones culturales que dominan nuestra forma de pensar, crean el falso yo.

El resultado neto del falso yo es la sensación de estar separados de Dios, de las otras personas y de toda la creación. No entendemos lo que la esencia de las

religiones está tratando de decir, debido a la superposición de las ideas preconcebidas que nos fueron inculcadas en la primera infancia, antes de que tuviéramos uso de razón y, por lo tanto, confundimos las gratificaciones de nuestras necesidades instintivas con la felicidad. Los programas emocionales para la felicidad simplemente no pueden dar resultado, pero seguimos intentándolo con proyectos mejores y más grandes.

La sociedad está dominada por motivaciones subhumanas y la colectividad de falsos yoes. Estos no están fundamentalmente preocupados acerca del bien común o las necesidades de los demás. O si lo están, permanecen fuertemente influidos por motivaciones egoístas.

Algunas personas distinguen entre un ego superior y uno inferior. El ego es la identidad propia que desarrollamos con la ayuda del falso yo. Con mayor madurez, los aspectos negativos del falso yo pueden reducirse un poco y el ego puede convertirse en una influencia positiva. Pero sigue siendo muy limitado porque su principal preocupación es él mismo: el “yo soy” del falso yo. En la película *Casablanca*, el héroe Rick es un ejemplo clásico de alguien con un gran ego. Cuando Ilsa intenta persuadirlo de que les entregue las visas que posee para poder escapar de Casablanca con su esposo, ella argumenta: "Ayudaste a los rebeldes de España y ayudaste en otras causas" y él le responde: "La única causa que me interesa es yo mismo." Esta es la Carta Magna del falso yo. Rick lo expresa tan abiertamente que te golpea en la cara, pero olvidamos que eso es exactamente lo que hacemos la mayor parte del tiempo.

El movimiento de apertura al Verdadero Yo se encuentra obstruido por hábitos y formas de pensar profundamente arraigados en nosotros. Los defendemos intensamente y ellos perpetúan la búsqueda de la felicidad en los lugares equivocados. Por lo tanto, conducen a la frustración y a las emociones aflitivas que surgen espontáneamente. Si son lo suficientemente fuertes, pueden arruinar nuestra salud con el tiempo. ¿De quién es la culpa? Se debe a que no buscamos la felicidad en el lugar correcto y pusimos toda nuestra energía en proyectos que conducen a la infelicidad humana, la falta de salud y la incapacidad de relacionarnos con la Realidad Última, con otras personas y con nosotros mismos. Es una manera de crear nuestro propio infierno personal. Ese es realmente el resultado final del falso yo. No necesitamos ningún infierno en la vida próxima. Para la mayor parte de la gente, el infierno está justamente aquí.

*Arrepentirse* significa cambiar la dirección en la que se busca la felicidad. Esa es la enseñanza de Jesús en los Evangelios y el Sermón de la Montaña. En otras palabras, él trata de socavar la energía que ponemos en proyectos de felicidad que giran alrededor de los tres primeros centros de energía, así como los programas

emocionales para la búsqueda de felicidad que surgen de ellos. Cuando se sienten frustrados, dan lugar a emociones aflictivas tales como la ira, el dolor, el desánimo, la vergüenza, la codicia, la lujuria y la avaricia. Las tres últimas de la lista son realmente mecanismos compensatorios para alejarnos del dolor de la frustración de lo que hemos llegado a considerar como necesario para nuestra felicidad. A menos que estemos dispuestos a pasar por un proceso para reducirlos, no vamos a llegar demasiado lejos en la tarea de escuchar y relacionarnos con Dios a través de la meditación y la oración contemplativa.

**Flowers:** *Entonces, ¿cómo llegamos a la oración, "Hágase tu voluntad", que realmente nos permite ver la ayuda que ya está allí?*

**Keating:** Mediante el silencio. Deteniendo, por un período regular de tiempo y como una disciplina, la forma en que solemos pensar. La única forma de hacerlo es no pensar en absoluto, al menos deliberadamente, durante un tiempo específico, para poder abrirnos a la dimensión más profunda, no sólo de nuestra naturaleza espiritual, con su capacidad intuitiva de conocer, sino también a la voluntad espiritual, que es la fuente del amor espiritual en nuestro interior. Esta apertura nos conduce a niveles íntimos cada vez más profundos del Verdadero Yo y de la Inhabitación Divina, que es nuestro verdadero centro.

**Flowers:** *¿El Verdadero Yo?*

**Keating:** El Verdadero Yo es el yo que Dios creó. Es quién realmente somos, con nuestra singularidad particular como manifestación de la vida trinitaria.

**Flowers:** *¿Y usted dice que ya existe?*

**Keating:** Existe si tú existes. Estamos hechos a imagen y semejanza de Dios. Eso no va a desaparecer bajo ninguna circunstancia. Podemos tratar de cambiar la dirección en la que estamos buscando la felicidad, pero no lo lograremos sin la gracia de Dios. Durante mucho tiempo podemos pensar que sí lo haremos y esto retrasará el proceso. El esfuerzo no está dirigido a lograr el éxito, sino a descubrir que el esfuerzo no funciona.

Tan pronto como sueltas o dejas ir, aunque sea un poquito, se produce una grieta en nuestra consciencia y la presencia divina comienza a insinuarse. El propósito del silencio es brindar una oportunidad para que el anhelo de Dios resquebraje la corteza del falso yo y de nuestros mecanismos de defensa, y podamos ser motivados por el hambre y el amor para proseguir el proceso transformador sin desfallecer. Fortalece el alma para poder estar dispuestos a hacer cualquier cosa y renunciar a cualquier obstáculo que nos estorbe—de ahí la disposición de soltar las cosas que más amamos, no como un fin en sí mismo, sino como un medio para liberarnos del apego excesivo. Dios ciertamente quiere que amemos a nuestra

familia y todos los placeres de la vida. Es cuando nos encerramos en el deseo de convertirlos en sustitutos de Dios que es necesario aplicar un medicamento fuerte. Por eso llamo a este proceso "la Terapia Divina". La terapia no siempre es agradable, pero el terapeuta no pretende matarnos.

El Terapeuta Divino se nos revela como alguien que sana. Lo que obtienes es una visión auténtica e integrada de ti mismo que es muy realista en lo que respecta a tus faltas y dependencias excesivas. Pero cada vez te sientes menos molesto o humillado por ser consciente de ellas. "*Aunque esto es lo que soy, Dios me ama de todos modos.*" Eso no significa que no desees mejorar, sino que ya no tratas de tener éxito por tu propia cuenta. En otras palabras, esperas a que Dios te quite tus faltas, en lugar de tratar de eliminarlas tú mismo. O rezas para que Dios te las quite, pero si no lo hace, entonces lo soportas, así como Pablo tuvo que soportar su aguijón en la carne, aunque rogó librarse de él tres veces, símbolo de su desesperación. La respuesta de Dios fue: "Mi gracia te basta". No estar demasiado ansiosos por superar nuestras faltas nos da la capacidad de esperar pacientemente a que Dios las corrija.

A quien Dios quiere es a ti, es decir, el tú profundo, el tú que está más allá del yo superficial de tu currículum y del ego de tu vida emocional —el tú del Verdadero Yo, que es una manifestación de la imagen de Dios en ti. El propósito de la travesía espiritual es descubrir quién eres realmente.

**Flowers:** *¿Y Dios estaría allí, aparentemente, en el fondo de las cosas?*

**Keating:** Yo diría que sí. En cualquier caso, eso es lo que Jesús sugirió en una de sus famosas expresiones de sabiduría: "Si tratas de salvar tu vida—es decir, la vida que crees ser tu vida basada en los programas emocionales para la felicidad y las identificaciones excesivas con un grupo en particular—te arruinarás a ti mismo. Pero el que se reduzca a nada, descubrirá quién es ". Esto no significa convertirse en nada en el sentido de aniquilación, sino convertirse en nada en el sentido de no apegarse a algo. No objetivarnos a nosotros mismos. *Ninguna cosa en particular*, más bien que "nada", es lo que quiere decir. Identificarse con algo impide que nos convirtamos en lo que es Dios, que lo es todo. Al dejar pasar todas nuestras identificaciones excesivas, comenzamos a darnos cuenta de quiénes somos realmente: manifestaciones de la Palabra Eterna de Dios o de Cristo. Como dice Pablo: "Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí". En otras palabras, quien soy realmente se está convirtiendo cada vez más en el movimiento del Espíritu en mi interior—no se trata del "yo soy" de mí mismo, sino del gran Yo Soy de Dios.

Desde esta perspectiva, es fácil negociar todo el camino espiritual, porque lo único que tienes que hacer es aceptarlo. Ya está ocurriendo. Nos ha sido comunicado. Ha sido puesto en nuestras manos, ha sido colocado en nuestra boca, ha sido

derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo. ¿Estamos dispuestos a permitir que Dios nos ame con esa gratuidad tan inmerecida?

## 2

### La Condición Humana



2 Corintios 4: 7

Tenemos este tesoro en vasijas de barro para que se vea que tan sublime poder viene de Dios y no de nosotros.



...Cuando vieres oscurecido tu apetito, tus aficiones secas y apretadas, e inhabilitadas las potencias para cualquier ejercicio interior, no te penes por eso, antes lo ten a buena dicha; pues que te va Dios librando de ti misma...

San Juan de la Cruz, *Noche Oscura*, Canción 2, libro 2, cap.16

**Dra. Flowers:** *Una de las cosas que me parece muy útil e incluso encantadora en sus escritos sobre la Oración Centrante es la forma en que los conecta con las teorías del inconsciente. ¿Podría hablar un poco sobre el inconsciente en relación con la travesía espiritual y la Oración Centrante?*

**Padre Keating:** El inconsciente es un aspecto muy importante de la travesía espiritual. Como saben, fue descubierto hace más de ciento cincuenta años por Freud y ha sido bastante aceptado por toda la comunidad de psicólogos, ya sea que estén de acuerdo con algunas de sus otras ideas o no. El hecho de que exista un inconsciente es ciertamente algo que todas las religiones deben tener en cuenta, especialmente si presentan la religión como un proceso o una travesía espiritual con una serie de etapas.

La religión no es un proceso de lavado de cerebro, sino un proceso liberador en el que aceptamos libremente la travesía y sus consecuencias en nuestra consciencia psicológica. Dependiendo de lo que haya en el inconsciente, experimentamos alegría o angustia cuando llegamos a la plena consciencia. Cómo manejamos esa consciencia y nuestra actitud hacia ella es un punto crucial en la dirección espiritual y el recorrido adecuado del camino espiritual.

Se nos dice que, a medida que el niño comienza a separarse de la madre y a desarrollar el sentido de tener un yo separado (tras, aproximadamente, los 11 meses), comienza a buscar la gratificación de sus necesidades instintivas de seguridad, aprobación, afecto y poder y control como las fuentes de felicidad. Al mismo tiempo que busca la gratificación de estos programas, también anhela evitar su frustración. Su ego se va desarrollando a medida que estos programas para la felicidad se consolidan en centros de gravedad —llamémoslos "centros de energía," por falta de un término mejor—en los que sus pensamientos, deseos, reflexiones, preocupaciones y comportamientos comienzan a circular como planetas alrededor del sol. Por lo tanto, se juzga a cualquier objeto, evento o persona que ingrese a esa esfera de gravedad en función de si satisface uno de esos programas emocionales o lo frustra, más que considerando el valor objetivo de ese objeto, evento o persona.

Este es el comienzo de una vida de ilusión, ya que estamos mirando un mundo que tiene que ajustarse a nuestros deseos, suposiciones y expectativas, y todo lo que no encaja es considerado irreal o deleznable. Como resultado, no estamos en contacto con las cosas mismas, ni con su valor objetivo si lo tienen. A medida que este proceso continúa creciendo durante el período de socialización de aproximadamente los cuatro a los ocho años, se vuelve mucho más complejo, porque ahora nos relacionamos con otros egos en desarrollo, además de sostener interacción con adultos importantes más allá de nuestros padres. Ahora hay que



lidar con niñas, hermanos y maestros, así como con otros niños y compañeros de escuela.

Ya para el momento en que llegamos a la vida consciente, venimos cargando un peso que puede ser dinamita, dependiendo de la situación. Y tan pronto como una experiencia desagradable nos estalla en la cara, o en la mente, o en el corazón, surgen, instantánea e irreprimiblemente, sentimientos de dolor, ira, humillación, vergüenza, desánimo, miedo y odio, por mencionar sólo unos pocos.

Estas reacciones también se tornan más complejas. Las reacciones más complejas, llamadas "pecados capitales" en la tradición cristiana, no son pecados personales, sino tendencias a pisotear los derechos y necesidades de los demás en la búsqueda de nuestro propio "yo soy" y de las propias necesidades y deseos.

Estos pecados capitales son la soberbia, la apatía, la desesperación, la avaricia, la envidia, la lujuria y la gula. La vida cotidiana consiste en tratar de lidiar con estas emociones aflitivas que se desencadenan con consecuencias más o menos severas. Y cuando estas consecuencias se vuelven muy dolorosas, como por ejemplo, un trauma emocional que produce sentimientos tales como rechazo, opresión, abandono, soledad, humillación y todos los otros peligros que enfrentamos en la niñez, reprimimos algunos de ellos en el inconsciente, para no tener que sentirlos nunca más. Su energía negativa, sin embargo, persiste y se almacena en el cuerpo, oculta para quien lo sufre, pero perfectamente evidente para las personas cercanas a nosotros o con quienes vivimos.

Tan pronto se dispara cualquier sentimiento, como dijo Santo Tomás de Aquino en el siglo XIII, el cuerpo se afecta, un hecho comprobado ahora por la medicina moderna. Tomemos como ejemplo la ira: la adrenalina se vierte en el torrente sanguíneo cuando estamos irritados. Los comentarios de la imaginación parecen ser cintas pregrabadas. Si no hacemos algo de inmediato para protegernos de la intensidad del sentimiento, las defensas se disparan, y aparecen los comentarios correspondientes, por ejemplo, "¿Cómo pueden hacerme esto?" "Siempre me tratan mal". "Nadie me quiere" o "Volví a pifiar". Los clichés de nuestra cultura pueden exacerbar sentimientos que nos dicen: "Siempre debo sacar excelentes calificaciones" o "¿Qué dirá mamá?". Todo eso es puro ego.

Si de vez en cuando logramos lo que queremos, podemos caer en el otro extremo, que es inflarnos, caer en el orgullo y la auto exaltación, que son tan dañinos como la depresión, la ira y el dolor.

**Flowers:** *Suena como una especie de situación maniaco-depresiva espiritual— simplemente yendo de un polo al otro.*

**Keating:** Si es extrema, en realidad quizás seas bipolar. El falso yo tiene tendencias neuróticas, y no se necesita mucho para establecerlo como una enfermedad. La mayoría de las personas no piensan en su falso yo o en su ego como una enfermedad, pero les sería de mucha utilidad si lo hicieran, porque entonces entenderían por qué necesitan la Terapia Divina.

**Flowers:** *Y tal vez estarían más dispuestos...*

**Keating:** Sí, a tener esa motivación. Por eso los Doce Pasos de A.A. están más adelantados que el resto de la población, en el sentido de que las personas en recuperación están conscientes de lo ingobernables que son sus vidas. La vida de todos es ingobernable. Simplemente no lo sabemos hasta que se sale completamente de control. Entonces nos vemos obligados a hacer algo al respecto. O en el caso del alcoholismo, simplemente nos morimos.

**Flowers:** *Pero parece que todos somos adictos a nosotros mismos, o a nuestras identidades. Incluso más que al alcohol.*

**Keating:** Sí, y por eso la recuperación no es la curación definitiva de ninguna enfermedad. Muchas personas en recuperación, como lo observó Bill W., fundador de Alcohólicos Anónimos, caen en una depresión después de cinco o seis años de sobriedad. ¿Por qué? Quizás la razón sea que no han abordado el asunto de la sobriedad emocional, que es el desmantelamiento del proceso adictivo mismo.

El proceso adictivo es el falso yo. Es casi seguro que el falso yo se va a convertir en algún tipo de adicción si vivimos lo suficiente. La dinámica principal del falso yo es seguir escondiéndose del dolor causado por el material reprimido o las repetidas frustraciones que se vuelven intolerables.

La efectividad de la Terapia Divina depende, en gran medida, de nuestro compromiso con el consentimiento a ella. Y nuestro compromiso de consentir a la Terapia Divina depende, en gran parte, de la claridad con la que reconocemos que necesitamos ayuda. Si percibimos que tenemos una enfermedad grave, conseguir ayuda es una cuestión de vida o muerte. Eso es muy claro en la adicción al alcohol. Pero como no es tan claro en otras adicciones, ni en el propio proceso adictivo, muchos posponen, ignoran, o se escabullen de sus sentimientos de culpa y las emociones dolorosas de pena y humillación.

Una adicción es la obra maestra del falso yo, en la que te preocupas tanto por ella, desde el punto de vista del tiempo, los deseos atormentadores que experimentas y las preocupaciones, que no tienes tiempo para pensar en cuánto dolor tienes y te niegas a afrontar. La curación consiste en enfrentar lo que más te disguste de ti mismo, que es, en definitiva, la causa de la adicción. Ese servicio es lo que la Terapia Divina misericordiosamente nos ofrece. Jesús se refería a sí mismo como

médico. Estoy seguro de que habría incluido la profesión de psiquiatra, si ésta hubiese existido en su época.

El resultado de traer con nosotros a la vida diaria estos deseos inconscientes que luego se frustran, haciéndonos reaccionar de forma exagerada, no se debe a la situación, sino a la carga que traemos. El problema actual nos lo recuerda, y luego nuestros comentarios internos elevan la aflicción inicial a niveles cada vez mayores de intensidad. Si es ira, pasamos de la irritación a la ira, de la ira a la furia, y luego de la furia a la locura temporal. Cuando llegamos a la última etapa, obviamente terminamos en un especie de maratón emocional, que puede durar varias horas, o todo el día, o una semana y, a veces, para algunas personas, el resto de sus vidas.

Esta es la travesía espiritual en reversa, o más bien el camino espiritual que va en la dirección opuesta a toda velocidad. Se basa en la enfermedad emocional llamada el falso yo, que a su vez se basa en no saber dónde se encuentra la verdadera felicidad. Por lo tanto, es casi inevitable, tan inevitable que ha llegado a llamarse, en la tradición cristiana, las consecuencias del pecado original. Según el esquema judeocristiano, el patrimonio común de la humanidad es resultado de que nuestros primeros padres rechazaron a Dios, aunque, desde un punto de vista científico, también puede ser percibido como una falla en el proceso de evolucionar de formas inferiores de vida.

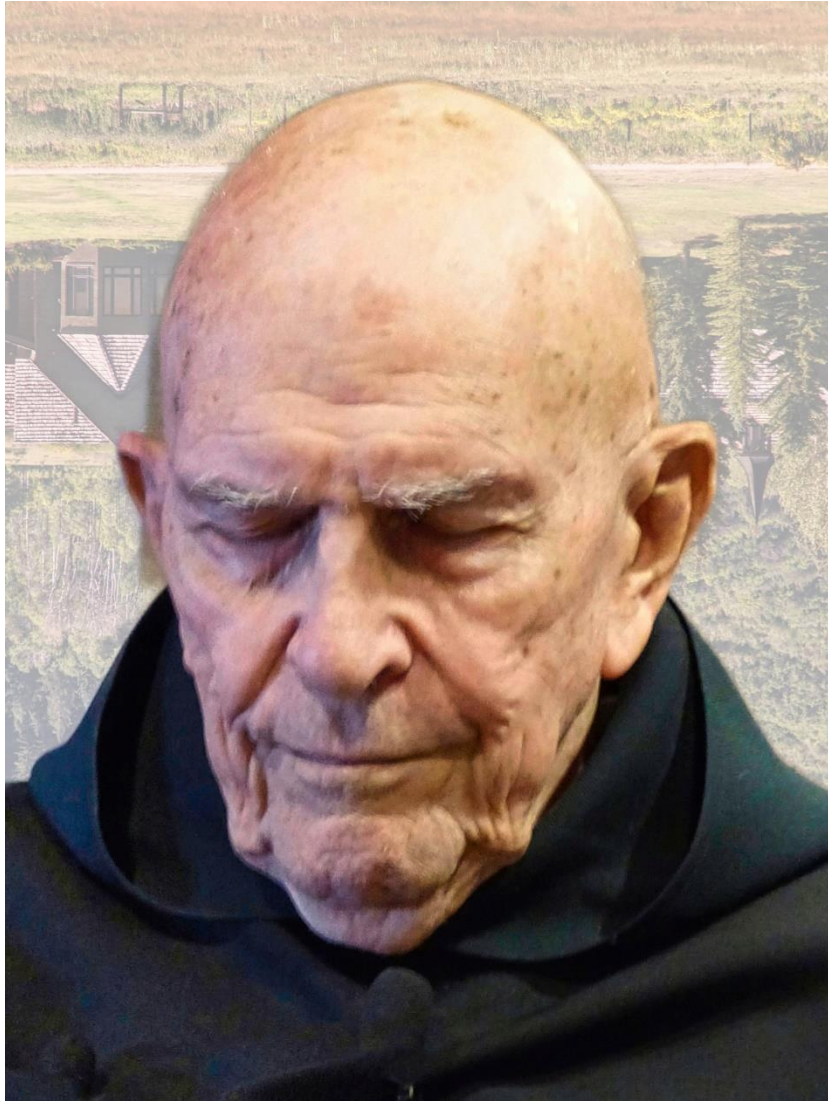
Como seres humanos, comenzamos la vida con este fuerte impedimento, a saber, el malentendido de que la gratificación de nuestros programas emocionales para la felicidad es la felicidad, o puede conducir a la felicidad. Cuando seguimos a programas emocionales que son incapaces de funcionar, estamos solidificando la base de una vida que conduce a la desgracia humana. Nos sentiremos constantemente frustrados al intentar encontrar la felicidad en la gratificación de uno de estos programas, o al identificarnos excesivamente con falsos sistemas de creencias que han sido interiorizados como resultado de la enculturación religiosa, patriótica, étnica o familiar. En todas las culturas existen valores, pero éstos no son absolutos.

Descubrir cómo hacer que la condición humana tome consciencia de esta situación, con toda su urgencia y vastas ramificaciones, así como reducir las distracciones que nos impiden exponernos completamente a la realidad de nuestro inconsciente, son cruciales para el cambio positivo indispensable para la sociedad. Ni la política ni las discusiones lograrán mejorar a la sociedad hasta que cambie un número suficiente de personas, para que las sociedades dispersas por el mundo no sigan derramando más energía negativa en la misma cloaca. No hay modo de poder separarnos de ser parte de este melodrama. De hecho, a medida que nos vamos liberando del falso yo, nos sentimos cada vez más inmersos en la situación humana.

La travesía contemplativa es la más responsable de todas las respuestas a Dios, puesto que tanto depende de ella: el futuro de la humanidad, la curación de las heridas de la humanidad, nuestra propia sanación más profunda. No se trata solamente de un método de meditación o una práctica para encontrar la paz personal. Es básicamente una aceptación total de la condición humana en todas sus ramificaciones, incluso en su condición desesperadamente herida, simbolizada en la Agonía en el Huerto de Getsemaní y en el cáliz que se le pidió a Jesús que bebiera. Ninguna persona meramente humana sería capaz de beber hasta las heces la brutalidad y el mal de los que son capaces los seres humanos. Y al mismo tiempo, lo que lo hace esta realidad aún más trágica, es que los seres humanos son completamente capaces de convertirse en Dios, no en el sentido completo del término, pero sí de un modo muy real, en el que la luz, la vida y el amor de Dios fluyen a raudales a través de ellos, siendo canales de una fuente de sanación, compasión y reconciliación dondequiera que vayan y hagan lo que hagan. Ya no manifiestan al falso yo, ni los desperdicios emocionales en el inconsciente, sino la luz pura de la imagen y *semejanza* de Dios en su interior, que es la asimilación de la mente y el corazón de Cristo en la vida cotidiana.

3

## La Oración Centrante



¡Si alguno tiene sed, que venga a mí y beba!

Juan 7: 37



Una palabra habló el Padre, que fue su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio, y en silencio ha de ser oída del alma.

San Juan de la Cruz, *Avisos Espirituales*, Puntos de Amor, 21

**Dra. Flowers:** *Muchas personas se confunden cuando piensan en lo que quiere decir orar. Piensan que significa hablar con Dios todo el tiempo. Pero la Oración Centrante parece ser diferente. La Oración Centrante parece estar principalmente relacionada con el silencio, que, según usted, es el lenguaje de Dios. Para alguien que lo considere extraño, o para alguien que nunca se ha encontrado con algo como esto en el cristianismo y piense: "Bueno, ¿se trata de un concepto de Nueva Era que parte de la meditación oriental?" --¿Cómo podría aclarársele esto?*

**Padre Keating:** La Oración Centrante nació del deseo de renovar, recuperar y reclamar la tradición contemplativa cristiana. También podría llamarse oración contemplativa. No tiene por qué llamarse Oración Centrante. El problema que existía en el momento en que hizo su aparición la Oración Centrante era que el término "contemplación" había adquirido varios significados diferentes, incluso significados opuestos. A veces se refería a mirar algo, como contemplar un árbol o un cuadro, o contemplar mentalmente algún recuerdo, o proyectar un plan para el futuro. El significado clásico de contemplación, que, para mí, surge de Mateo 6:6, y que Jesús llama "oración en secreto", se refiere a una relación cada vez más profunda que incluye la intención de conversar con Dios, de abrirse y consentir a la presencia de Dios. Conversar con Dios presupone una disposición a escuchar a Dios.

Escuchar es un acto de silencio. No puedes oír lo que dice otra persona si estás hablando todo el tiempo. La oración como relación surge como la esencia misma de lo que es la oración, que luego puede expresarse de muchas maneras diferentes. Las formas clásicas de oración son la petición, que consiste en pedir cosas; la adoración, que responde a la trascendencia y bondad de Dios; y la oración de gratitud, que es una respuesta a las cosas buenas que recibimos de Dios o que escuchamos en las Escrituras. La oración puede expresar confianza o amor en el misterio que se nos revela en las Escrituras, la naturaleza o de alguna otra manera. Por lo tanto, orar es cualquiera de estas disposiciones o actos interiores. Pero el término "oración" en sí mismo podría mejor reservarse para la relación con Dios basada en el nivel de comunión o de sintonía con Dios que existe en el momento presente en la vida cotidiana. Si estamos muertos de miedo de Dios, entonces tenemos una relación con Dios, pero no es muy atractiva. Tiende a hacernos desear huir o posponer el encuentro para otro momento. En las palabras de sabiduría de Jesús en Mateo 6: 6, se nos ofrece una fórmula de oración que es también una fórmula para cultivar el silencio interior. El primer paso es entrar en nuestra habitación interior. A veces se traduce como "habitación privada", pero la mayoría de la gente no tenía una habitación privada en esos días. Los Padres y Madres del Desierto interpretaron que esa máxima se refería al nivel espiritual de nuestro ser. La invitación que nos hace Jesús es a entrar en nuestro aposento interior, símbolo

del nivel espiritual de nuestro ser, que es el nivel de la intuición y de la voluntad espiritual, el ámbito de la verdadera capacidad de escoger.

**Flowers:** *Entonces, si quiero entrar en esta relación, seguir este camino, ¿qué debo hacer? Sé que es un "no-hacer," pero ¿cómo hago "no-hacer"?*

**Keating:** Antes que nada, hay muchas cosas que tienes que hacer para que tu vida, a nivel consciente, esté de acuerdo con tus aspiraciones. Hay que dejar ir las cosas que obviamente son obstáculos serios, y cultivar hábitos de mente, corazón y comportamiento que conduzcan a este proceso de escucha e intercambio.

**Flowers:** *Entonces, en cierto modo, lo que usted dice sobre la Oración Centrante es que no es como algunas de esas otras cosas ofrecidas en el mercado y que nos prometen descanso, relajación, felicidad, paz. La ha descrito como una serie de humillaciones del falso yo, algo que no parece ser una experiencia muy agradable. Luego, se habla de cosas como la "noche oscura del alma". De modo que, realmente, la Oración Centrante parece ser un viaje que no conduce al tipo de felicidad superficial que podríamos obtener en períodos de descanso dos veces al día.*

**Keating:** Sin duda, no es una alfombra mágica que conduce al deleite. Es un proceso transformador que implica, para decirlo sin rodeos, la muerte del falso yo. Eso no debería ser una sorpresa para los cristianos, porque en el bautismo ya acordaron hacer esto, si estaban conscientes en ese momento. El simbolismo del rito bautismal implica el descenso al agua, o más exactamente a la purificación que es uno de los símbolos del agua en las Escrituras. Y luego la salida del agua. La inmersión solamente no es suficiente. No sales de la nada, sales de algo. De lo que emergemos en la pila bautismal es del apego a los proyectos de vida pecaminosos y egocéntricos enraizados en los programas emocionales para felicidad, así como de la dependencia excesiva de los grupos a los que pertenecemos. Con esto quiero decir que generalmente no pensamos en nuestra propia individualidad, conciencia o integridad, sino que sometemos todas estas cosas a la aprobación del grupo para poder aceptarlos. Ésa no es una actitud saludable y Jesús la criticó fuertemente en la máxima de sabiduría que dice: "A menos que renuncies a tu familia, a tus hijos, a tu esposa, a tus bienes y a tu ser más íntimo por mí, no puedes ser mi discípulo". La vida que se construye en torno a esas necesidades instintivas de felicidad tiene que desaparecer.

**Flowers:** *Decir adiós parece ser la clave de todo el proceso.*

**Keating:** Poco a poco entramos en la oración sin ninguna otra intención que la de consentir. El consentimiento se convierte en entrega. Y la entrega se convierte en receptividad total, a medida que este proceso evoluciona. Y la receptividad total no



requiere esfuerzo. No tiene nada que ver con lograr algo o conseguir algo, o el deseo de iluminación, paz o experiencia espiritual. Esos deseos siguen proviniendo del ego, por muy devotamente enmascarados que se encuentren. Entonces, no pensar, no reflexionar, nada de expectativas, nada de palabras.

Todo es impermanente, que es otra forma de decir que todo cambia. Esa es la naturaleza de la realidad. O, dicho de otro modo, Dios no es un sustantivo, ni un objeto. Una mejor metáfora sería un verbo. Es decir, Dios siempre está sucediendo. Por lo tanto, lo que no cambia en Dios es que siempre está cambiando.

La disciplina de la Oración Centrante nos adapta gradualmente a este misterio de la Realidad Última al permitirnos cambiar y soltar todo lo que nos impide hacer eso. Como somos un pueblo penitencial, nuestra tarea principal es seguir soltando los apegos a medida que los percibimos, especialmente aquellos que se oponen al amor. Uno de ellos, obviamente, sería no tener la voluntad de perdonar. Otro sería una tendencia a juzgar a los demás con dureza, incluyéndonos a nosotros mismos.

Cuanto menos pensemos en nosotros mismos, mejor y más rápidamente transcurre este proceso. La fórmula que Jesús nos dio en Mateo 6:6, en la que se basa la Oración Centrante, es una especie de movimientos sucesivos hacia niveles cada vez más profundos de silencio, en los que, primero, deliberadamente dejamos ir el tumulto externo del mundo y todas nuestras ansiedades y preocupaciones inmediatas y las entregamos a Dios durante los veinte minutos a media hora que acordamos dedicar a la Oración Centrante.

No se trata de hacer algo, sino de estar con Dios intencionalmente durante esos veinte minutos. Cuando esto se ve desafiado por la corriente habitual de pensamientos, que son inevitables, simplemente, en silencio, sin enfadarnos ni angustiarnos, volvemos a nuestra intención original mediante algún símbolo. Este último no tiene ningún valor inherente en sí mismo, sino que es simplemente una forma de renovar nuestra atención amorosa a la presencia generalizada que llamamos Dios.

Como disposición práctica, cuando nos sentamos en Oración Centrante no es el momento para tener ningún juicio sobre nada en absoluto, ningún juicio sobre el período de oración y su contenido psicológico, menos aún sobre lo que está sucediendo en el mundo, y todavía menos juzgar a otras personas o circunstancias. Todo juicio, de hecho toda reflexión, es inapropiado durante el período de la Oración Centrante, que es un tiempo para compartir nuestro puro ser con Dios. No es el momento de actuar. Es un momento de completa receptividad, de consentir a cualquier cosa que esté sucediendo en el momento presente. Es un ejercicio de estar con Dios en el momento presente.

En la Oración Centrante, lo que más cuenta es lo que no hacemos. El término "pensamientos" se refiere a cualquier percepción durante el período de oración. Dado que los pensamientos son inevitables y que la imaginación es una facultad en movimiento perpetuo, consentir significa dejar que suceda lo que esté sucediendo. No nos resistimos a los pensamientos que descienden por la corriente de la consciencia. No los retenemos, lo que sería engancharnos en ellos. Tampoco reaccionamos emocionalmente ante ellos o ante la realidad de que los tenemos. En otras palabras, se trata simplemente de sentarnos y quedarnos quietos. De estar en silencio a todos los niveles. Aunque es tan sólo por un tiempo limitado, es lo suficientemente poderosa como para socavar las formas de pensar del falso yo en torno a los centros de energía y la identificación excesiva con nuestro grupo.

**Flowers:** *¿Cómo podemos contribuir a nuestra capacidad de recibir?*

**Keating:** Dejando atrás el falso yo. Éste es el que está ocupado haciendo algo todo el tiempo. Y lo que está haciendo es inútil. Al discontinuar esa actividad, tenemos mucho tiempo para dedicarnos a actividades constructivas, tales como el servicio a los demás, e incluso podemos descansar en medio de la acción.

**Flowers:** *Me parece que, aunque suene paradójico, las personas que están en este camino y que logran, hasta cierto punto, deshacerse de ese falso yo, parecen más auténticamente únicas. Parecen estar más individualizadas que las personas que trabajan arduamente por crear su propia individualidad. Se puede observar en ellas una singularidad real. Eso los hace extremadamente atractivos para las otras personas que desean convivir con la belleza de lo único.*

**Keating:** Todo lo que puedo decir a eso es, ¿qué estás esperando? Todo lo que tienes que hacer es dejar de ser quien crees que eres y no podrías ser más encantadora. Porque no hay nada más hermoso que la singularidad que Dios ha creado en nosotros. Simplemente está enterrada, como un diamante, debajo de un montón de basura. Eso no es culpa de Dios, sino del mal uso de nuestra libertad y de la imposición sobre nosotros de todas las fuerzas negativas del entorno y de nuestro medio social. Es difícil salir de esas influencias. Pero toda la tarea consiste en soltar esas influencias y no reforzarlas. No tienes que crear la belleza—tienes la belleza. No tienes que crear la libertad—la tienes. No tienes que crear la imagen de Dios en ti—la tienes. No tienes que ganarte el amor de Dios—tienes más de lo que sabes qué hacer con él. No tienes que volverte más bella, porque nada podría ser más bello que tu propia singularidad particular.

4

## El Pecado



“Mi gracia te basta, pues mi poder se perfecciona en la debilidad.”

2 Corintios 12: 9



“...Será gran cosa a la hora de la muerte ver que vamos a ser juzgadas de quien habemos amado sobre todas las cosas...No será ir a tierra extraña sino propia, pues es a la de quien tanto amamos y nos ama.”

Santa Teresa de Jesús, *Camino de Perfección*, capítulo 40

**Dra. Flowers:** *¿Qué es el pecado?*

**Padre Keating:** En primer lugar, me parece que su origen es la sensación de ser un yo separado. Una vez que hemos establecido eso, podemos ver que la causa del mal moral, ya sea social o personal, es la sensación radical de estar separados de Dios. Y no experimentar que Dios es un Padre amoroso, como lo enseña Jesús.

**Flowers:** *¿Y no tener esperanza de tal experiencia?*

**Keating:** Correcto.

**Flowers:** *Eso es la desesperación.*

**Keating:** La desesperación es el pecado supremo, pero aparte de eso está el rechazo deliberado o la indiferencia hacia las necesidades y los derechos de los demás y preferir nuestro propio interés a las necesidades reales o incluso desesperadas de los otros, porque nos consideramos ser la única causa en la que estamos interesados, es decir, en promover nuestras metas egocéntricas --fama, riqueza, éxito, placer-- cualquier cosa que la cultura presente como símbolo de seguridad, poder, afecto y estima.

La experiencia psicológica de la sensación de ser un yo separado es la raíz de todo pecado. Deshazte de eso y ya no habrá ningún pecado grave. Es la ansiedad, la sensación de separación, de soledad o alienación, así como todos los sentimientos negativos que fluyen de ellos, los que realmente nos inspiran a que busquemos lo que imaginamos como felicidad dondequiera que ésta se encuentre, sin preocuparnos por las consecuencias.

La palabra "pecado," en realidad, tiene una historia etimológica muy interesante. Proviene de una palabra griega que significa "errar el blanco", un término del arte del tiro con arco. ¿Qué implica realmente errar el blanco? Presupone un blanco y el centro del blanco, que se llama la diana. Un arco es el medio por el cual el arquero intenta lanzar una flecha al centro del blanco. El propósito del arte del tiro con arco es dar en el blanco siempre, o casi siempre.

Para los que se encuentran aprendiendo este arte, eso no se logra ni fácilmente ni en poco tiempo. Las posibilidades de dar en el blanco con el primer tiro son prácticamente nulas. ¿Es esto sorprendente? Nadie espera que des en el blanco al principio. Sólo mediante el dominio de las sutilezas de la disciplina podrás lograr colocar la flecha en el centro de la diana o acercarte a ella.

Los arqueros más exitosos han aprendido a desarrollar, en primer lugar, sus herramientas: al usar su arco y flecha mediante una práctica larga y frecuente, lo que implica errar la mayor parte del tiempo, desarrollan un sentido del espacio, el

tiempo, la distancia, el viento y otros factores. Entonces la flecha tiene una buena oportunidad de dar en el centro de la diana.

¿Cuál sería una respuesta adecuada a no dar en el blanco si fueras un aprendiz? Obviamente, intentarlo de nuevo.

**Flowers:** "Si al principio no lo consigues, inténtalo, inténtalo de nuevo"

**Keating:** Eso es todo lo que tienes que hacer.

Así que lamentarse de no dar en el blanco al primer tiro es ridículo. Se trata de una habilidad que se aprende poco a poco, y se adquiere ajustando el cuerpo, los nervios, los músculos, y la tensión de la cuerda y su relación con la flecha. Cuando todo se ha sintonizado perfectamente a través de la práctica y de un sentido de equilibrio físico e incluso espiritual, el arquero experto siempre dará en el blanco sin esfuerzo. Ese nivel de habilidad no se puede lograr con esfuerzo. El esfuerzo adecuado se dirige a la preparación y las habilidades que debe alcanzar. Una vez alcanzados, el arquero apenas tiene que mirar a la diana. Tiene un sentido de la práctica. Una mirada al blanco y la distancia, y sabe el momento exacto en el que debe soltar la flecha. Dejar ir bajo esas circunstancias y en el momento preciso es lo que lleva la flecha infaliblemente al centro del blanco.

**Flowers:** Dejar ir en el contexto de haber practicado.

**Keating:** Sí. En otras palabras, permitir que la energía divina obre a través de nosotros, por medio de la preparación que se ha hecho, que incluye muchos, muchos fracasos. No confiamos en nuestra propia habilidad, sino en estar en unísono con la acción divina que se manifiesta en esta habilidad específica. Sólo que ahora la habilidad está al servicio de los demás y responde a los acontecimientos de la vida diaria, bien sea comer, dormir, beber, caminar, trabajar, pensar, hablar, jugar. En la travesía espiritual, la pureza de intención y el amor de Dios nos permiten dar en el blanco en cada una de nuestras actividades cotidianas, sin esfuerzo.

**Flowers:** *¿Es posible haber adquirido la pericia del arquero experto, acertando en el blanco todo el tiempo con facilidad, de tal manera que el mundo exterior perciba el fruto del Espíritu en tu vida, y sin embargo en la dimensión interior tener una sensación de sequedad, desierto o aridez?*

**Keating:** El sentimiento doloroso en realidad no importa, porque es solo un pensamiento y no somos nuestros pensamientos. Simplemente tenemos una corriente interminable de ellos. La gente normalmente ve el ejercicio de esa habilidad y lo admira. Sin embargo, puede estar tan oculto en la rutina de la vida diaria que nadie se dé cuenta. Depende del nivel de percepción de los que estén

mirando y que puedan tener alguna apreciación de todo lo que debe haber ocurrido para que sea posible dar tal testimonio de la presencia divina.

**Flowers:** *Conozco algunas personas a las que consideraría muy santas, que a veces hablan de una sequedad, o de un período de su vida en el que no sienten el consuelo de Dios. Entonces sólo las sostiene la pura fe.*

**Keating:** La fe pura es parte de la habilidad cuando aplicamos la metáfora del arte del tiro con arco a la vida espiritual, y sin ella no darás en el blanco. Tanto el amor como la confianza tienen que ser puros. Es decir, puros de los motivos que estaban ocultos en el inconsciente pero que ahora se han vuelto conscientes y los hemos dejado pasar deliberadamente en el curso del proceso de transformación, tanto en la oración como en la vida cotidiana. En otras palabras, se trata de soltar en el momento preciso, el lugar preciso y de manera correcta. Una vez hecha la preparación, entonces el logro no es realmente atribuible al arquero, sino a la destreza del entrenador, que en este caso es el Espíritu Santo. O, para citar las palabras de Dios a San Pablo: "Mi fuerza se perfecciona en la debilidad". No es nuestra habilidad la razón por la que damos en el blanco, sino nuestra disposición a ser un instrumento de Dios y cumplir con las condiciones necesarias, tanto físicas como mentales, para que esto ocurra.

Ahora bien, sucede que el comportamiento humano, especialmente el comportamiento humano divino, es una habilidad incluso mayor que el arte del tiro con arco o cualquier otro arte. Éstos son paradigmas o metáforas de la habilidad de estar simplemente presentes a lo que es y contentarse con lo que es, sin querer cambiarlo, aunque estando dispuestos a cambiarlo si ésta es la inspiración divina. Es vivir bajo la guía o la disciplina del Espíritu Santo, manifestando el amor divino en toda situación.

Sin amor no hay virtud, sólo hay virtud aparente. El amor divino es el centro de un círculo en el que están presentes virtudes aparentemente opuestas, tales como la misericordia y la justicia, la mansedumbre y la firmeza, la humildad y la confianza. ¿Cómo sabes cuándo practicar la misericordia y cuándo la justicia? No lo sabes. Pero el amor te enseña a reconciliar los opuestos para que tus acciones den en el blanco, en lugar de fallar.

**Flowers:** *Y no es un aprendizaje de una vez por todas. Es un aprendizaje en el momento. No es algo que se aprende a practicar. Es el aprendizaje que ocurre en el corazón del momento.*

**Keating:** La invitación del evangelio es a abandonar toda actividad dañina. En la metáfora del tiro con arco, si disparas al blanco y fallas, esa es una forma de errar el blanco. Pero si te das la vuelta y disparas en la dirección opuesta con la

intención de nunca dar en el blanco, se trata de una actitud completamente diferente. Cosecharás las consecuencias, una de las cuales es que nunca darás en el blanco. ¿De quién es la culpa? Culpar a Dios de ese fracaso es ridículo. Si elegimos hacer eso, debemos aceptar las consecuencias de nuestra elección.

Tenemos un verdadero nivel de libertad, por estrecho que éste sea, debido a factores psicológicos que disminuyen la libertad en situaciones de pasión. Por eso, el asesinato premeditado es mucho más grave que el homicidio pasional. Lo mismo ocurre con todas las demás formas de mala conducta humana donde haya circunstancias mitigantes, una limitada comprensión de dónde reside el mal o cuándo las consecuencias, la responsabilidad y la rendición de cuentas de nuestras acciones son obviamente mucho menores, o tal vez no existan en absoluto, como en el caso de factores neuróticos y aún más, en el caso de enfermedades mentales.

**Flowers:** *Entonces, ¿cómo debemos entender el Día del Juicio en ese contexto?*

**Keating:** No hay duda de que las Escrituras hablan de este último día y de un juicio final. Sea lo que sea que eso signifique como evento social, nuestro propio juicio final es nuestra propia muerte. Ese es el último día en lo que a nosotros respecta. A todos los efectos prácticos, nuestra muerte es el juicio. ¿Pero quién juzga? Jesús dice que él no juzga, y el Padre dice que él no juzga. Entonces, ¿quién queda? Tú y yo. De modo que cuando nos despojemos del cuerpo y del cerebro, con todas sus predisposiciones e inclinaciones a justificar o racionalizar, entonces tal vez por primera vez nuestra voluntad espiritual se encuentra realmente facultada para tomar una decisión de manera totalmente libre.

Cuando todas nuestras defensas, el cuerpo y las formas en las que hemos conocido la realidad se hayan derrumbado, lo que queda es solamente la luz divina, y esa luz, que es la imagen de Dios en nosotros, ve muy claro cuál es nuestro estado de alma y hacia dónde debemos ir. No necesitamos la ayuda de nadie. Veremos mucho más claramente de lo que nunca hemos visto exactamente cuál es el estado de nuestra alma, y lo que hagas con eso está entre tú y Dios. No hay necesidad de discusión.

**Flowers:** *¿Esa es la revisión de vida de la que habla la gente?*

**Keating:** Sí. En realidad, Dios estará de tu parte, porque el juicio se basa en la misericordia.



5

## El Sufrimiento



Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados según su propósito.

Romanos 8: 28



...El camino de padecer es más seguro y aún más provechoso que el de gozar y hacer; lo uno, porque en el padecer se le añaden fuerzas de Dios...y lo otro, porque en el padecer se van ejercitando y ganando las virtudes y purificando el alma y haciendo más sabia y cauta.

San Juan de la Cruz, *Noche Oscura*, Canción 2, libro 2, capítulo 16, # 9

**Dr. Flowers:** *Creo que el sufrimiento es un gran problema en el cristianismo y para la gente en general.*

**Padre Keating:** Es un tema central en todos los sistemas de creencias religiosas, o para las personas que no tienen un sistema de creencias, ya que es una parte importante de la vida. Hay dos símbolos muy notables de la felicidad que es posible en este mundo a través del camino espiritual. Expresan dos formas diferentes de experimentar el sufrimiento que, en conjunto, podrían ayudar a explicar la afirmación de muchos místicos de que el sufrimiento es el camino más corto y seguro hacia la sabiduría.

En el budismo, el símbolo del logro espiritual se llama "nirvana", un estado que los budistas consideran la felicidad perfecta. Este estado interior está simbolizado por la sonrisa de Buda. Esa sonrisa expresa una ecuanimidad perfecta, una serenidad que se ha elevado por encima de todo conflicto y de todo sufrimiento interior y exterior, y que parece estar mirando interiormente a la Realidad Última con un deleite que no es exuberante, pero sí absolutamente maduro.

**Flowers:** *Es una sonrisa que no es una reacción a algo que ha sucedido. Parece provenir de adentro.*

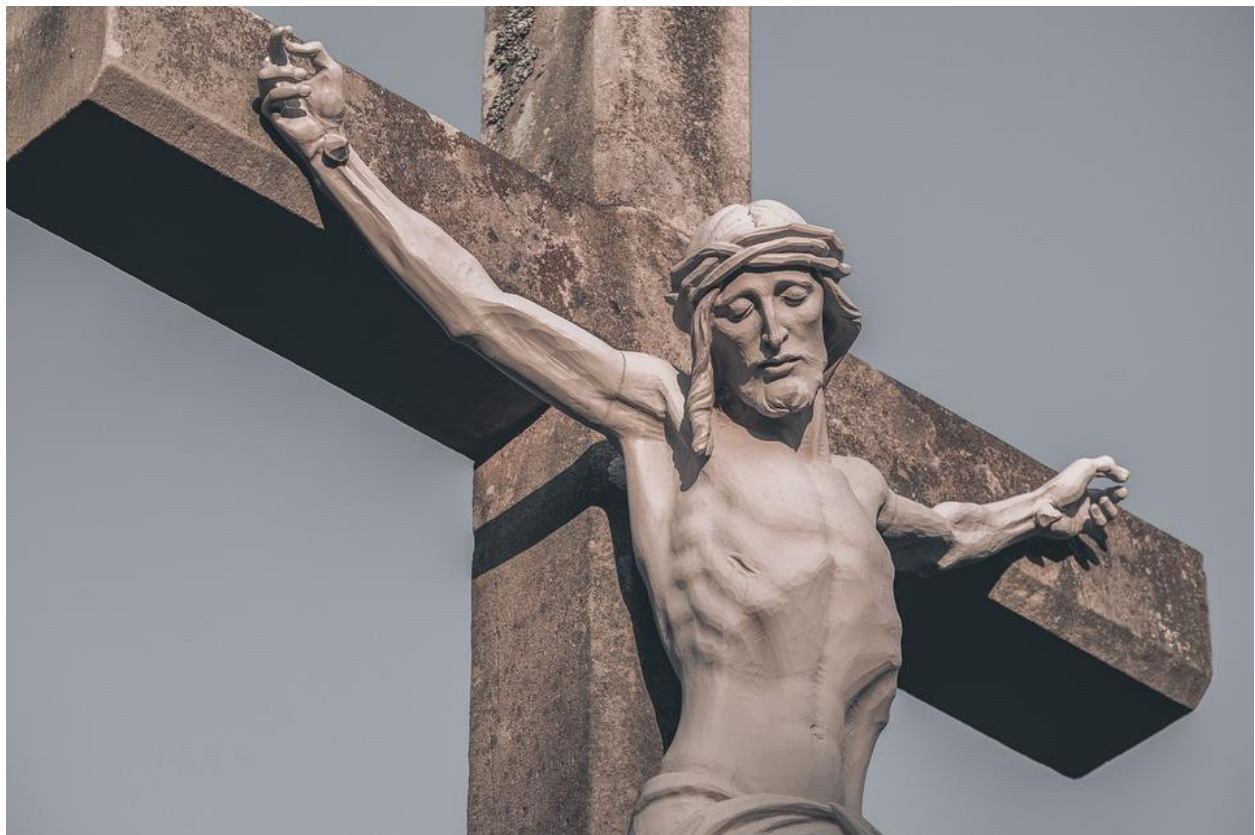
**Keating:** Es casi el epítome del enfoque budista, que consiste en reconocer el sufrimiento como parte esencial de la vida, pero también la superación de todo sufrimiento. El rostro de Buda, con su hermosa y muy delicada sonrisa, es símbolo de que todo sufrimiento ha sido superado. Al mismo tiempo, es símbolo de una compasión máxima que se hace una con todo el sufrimiento, sin experimentar el dolor. En otras palabras, expresa un estado interior en el que se ha trascendido el sufrimiento.



**Flowers:** *En su poema "Lapis Lazuli", Yeats tiene una hermosa imagen de unos sabios chinos en la ladera de una montaña que miran toda la tragedia que hay abajo, pero que llaman a la música. Dice: "... sus antiguos ojos brillantes estaban alegres". Ven la escena trágica, pero la ven desde la distancia, desde una cierta perspectiva.*

**Keating:** Sí, y esa perspectiva es, al menos en parte, un completo desapego –unidad y desapego al mismo tiempo. Es una imagen incomparable de la esencia de la práctica y la fe budistas.

Miremos otra imagen, el rostro de Jesús en la cruz. Este es un rostro que es el reverso de la ecuanimidad. Es el rostro de un hombre que se encuentra muriendo de sed, ensangrentado por los golpes que ha recibido en todo el cuerpo, que lleva una corona de espinas en la cabeza, y cuyos labios lanzan un grito de abandono. La naturaleza de la crucifixión en esos días era especialmente cruel, ya que las personas generalmente morían asfixiadas, mientras luchaban por respirar a pesar del dolor insoportable que seguramente les causaba cualquier movimiento de los brazos o las piernas.



Tenemos aquí dos imágenes que parecen estar casi invertidas. Entonces surge inevitablemente la pregunta, ¿cuál es el significado último del sufrimiento? O ¿qué experiencia del sufrimiento representan estos dos rostros que parecen tan opuestos, pero que personifican la enseñanza espiritual de cada uno de estos dos grandes maestros?

El rostro de Buda es de exquisita serenidad, paz, tranquilidad; trasciende todo sufrimiento aunque permanece unido a todos los que sufren. No hay esfuerzo por cambiar nada. Simplemente hay aceptación total de lo que es. Y la sonrisa sugiere que todo, tal y como es, es perfecto.

En el rostro de Jesús en la cruz, vemos una expresión completamente diferente. Jesús en su pasión y muerte, según san Pablo, se identifica con el sufrimiento de todos. Él personifica, física, mental y espiritualmente, el tipo de sufrimiento más intenso que podamos imaginar. Su expresión es justo lo contrario al gesto externo de ecuanimidad y trascendencia de todo sufrimiento del Buda. Jesús está inmerso en él, abrumado por él, totalmente impotente para controlarlo o reducirlo. Y, sin embargo, expresa a su manera la misma disposición de aceptación total de lo que es; “Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu”. Jesús acepta, por amor incomparable, la más cruel de las muertes y el rechazo a nivel social de todo lo que propuso y enseñó.

Surge naturalmente la pregunta: ¿cuál es el retrato más exacto del significado del sufrimiento? ¿Es el rostro de Buda, que trasciende todo sufrimiento? ¿O es el rostro de Jesús, que está totalmente inmerso en él? Son contradicciones tan notorias que nos obligan a abrirnos a la posibilidad de que ambas sean expresiones perfectas de la realidad. Como se contradicen, el sentido último del sufrimiento debe trascender a ambas.

La enseñanza que expresan estas dos imágenes es incomparable. El sufrimiento, por consenso general, es una parte inevitable e ineludible de la vida. Es la vida. Nuestra idea de la muerte y de la vida cambia al mirar estos dos rostros. Cada uno tiene algo increíblemente profundo que decir sobre la Realidad Última y el máximo significado del sufrimiento.

**Flowers:** *¿Y qué tienen que decir? Si se imagina mirando esas dos caras, ¿qué es lo que le dicen?*

**Keating:** Cada uno de nosotros tiene que responder esa pregunta por sí mismo. El rostro de Buda da fe de la compasión de la Realidad Última. Dice que, en última instancia, todo está bien. No solo eso, sino que todo es encantador, perfecto, bueno, hermoso, cierto, disponible.

El rostro de Jesús nos está diciendo que la Realidad Última se identifica totalmente con la condición humana en su punto más desesperado, más abandonado y más solitario. La pasión y muerte de Jesús es el resultado, en términos cristianos, de su identificación con la condición humana y la alienación de Dios, que es resultado del rechazo deliberado de Dios a cualquier nivel y en cualquier grado que se haya pecado deliberadamente. En Jesús en la cruz, estamos viendo las consecuencias del pecado en toda su cruda realidad, intensidad y horror. Lo que estamos viendo es nuestro propio sentido interno de alienación expresado

visiblemente. Las consecuencias de rechazar a Dios son una soledad insoportable y un sentido de lo infernal que es la consecuencia natural de rechazar a Dios y de rechazar todo lo que es bueno en los demás, en la creación y en uno mismo. Representa concretamente lo que es odiarse a sí mismo.

**Flowers:** *¿Odiarse a sí mismo?*

**Keating:** Odiarse a uno mismo es también odiar a Dios, puesto que Dios y nosotros estamos unidos. Lo que estamos viendo en el sufrimiento y la muerte de Jesús es la imagen inversa del Buda y su experiencia de paz insondable. El Verdadero Yo es la Realidad Última manifestándose en un ser humano. En Jesús en la cruz, es el pecado que se manifiesta como ser humano y la reacción de Dios ante eso, que consiste en identificarse con él y, al identificarse con él a todo nivel, incluso el más profundo, transmitir un amor que es tan intenso que transforma el pecado mismo en el amor puro de Dios. Pero este amor está tan oculto por la enormidad de la identificación con el pecado y sus consecuencias, que es posible que no concluyese con la muerte de Jesús.

El Credo de los Apóstoles, que contiene las doctrinas fundamentales a las que se adhieren los cristianos, dice que posteriormente Jesús "descendió a los infiernos". Lo que llama la atención aquí es que Cristo no solamente abraza sus propios sufrimientos, sino los de todos los demás y los hace propios. No solamente se identifica con ellos mediante su desbordante compasión, sino que se "hace pecado," como dice Pablo, tomando para sí sus consecuencias e impregnando todo sufrimiento con un significado divino que manifiesta la naturaleza íntima de Dios, que es la auto entrega infinita, el sacrificio de todo lo que uno es.

**Flowers:** *Mucha gente piensa en el sufrimiento como una especie de castigo, y por eso, como Job, preguntan: "Dios, ¿por qué me pasa esto a mí?". Sienten que si pudieran averiguar por qué, podrían hacer algo al respecto y el sufrimiento cesaría. ¿Es eso un error?*

**Keating:** Algo de sufrimiento es inevitable. Ocurre en los desastres naturales sobre los que no tenemos control, incluidos los asteroides que podrían caer sobre la tierra, como parece haber sucedido en los últimos milenios. Toda la creación y la vida misma emergen del caos y de las enormes colisiones de galaxias en el espacio exterior. Las moléculas de proteínas y otros elementos necesarios para la vida solo se hacen posibles cuando las galaxias chocan entre sí y alcanzan una cierta temperatura en la que se pueden formar nuevos elementos. El mensaje de la creación es que los desastres físicos o naturales a nivel galáctico crean las condiciones de las que pueden surgir formas de existencia más desarrolladas y, especialmente, es de ahí que eventualmente puede surgir la vida.

Un error fundamental que todos tendemos a cometer es atribuirle a Dios nuestros propios pensamientos y nuestras perspectivas muy limitadas sobre el sufrimiento, quejándonos: "¿Cómo puede Dios hacerme esto? Estoy sirviéndole y es de suponer que debería de ofrecerme un poco de ayuda." Incluso Pablo tenía este problema: naufragó, fue golpeado, rechazado por su pueblo y apedreado, a pesar de que predicaba el evangelio

incansablemente por todas partes. Podríamos pensar, ¿por qué Dios no lo ayudó? Más bien, Pablo fue encarcelado y le cortaron la cabeza. La persecución u oposición es señal de un llamado especial de Dios y no una señal de que Dios no te ama. Más bien, es una señal de que Dios te está guiando hacia la dinámica de transformación genuina que ves en la naturaleza. La transformación de las formas de vida inferiores es la única manera en que la evolución avanza hacia formas de vida superiores. Es dudoso que ese ritmo vaya a cambiar.

Es importante para los cristianos darse cuenta de que en Dios no existe el castigo. Esa es una simple proyección en Dios de nuestra propia forma de pensar. Incluso las amenazas que encontramos en el Antiguo o el Nuevo Testamento pueden ser el único modo de que la gente reconsidere sus comportamientos negativos o dañinos. Pero todas las amenazas divinas son reversibles.

La Terapia Divina es implacable en su afán por sanar nuestras heridas. Dispone las circunstancias de la vida, por horrendas que nos parezcan, de forma que nos permitan profundizar en el inconsciente y hacernos más vulnerables a su contenido, sin desanimarnos y sin caer en la desesperación en lo más mínimo –más bien, cuando amamos la honestidad, la verdad, la autenticidad y la integridad de ser exactamente quienes Dios quiere que seamos en el momento presente, y respondemos apropiadamente a esto, nos convertimos en canales de la gracia divina, en lugar de modelos de virtudes meramente humanas.



6

## La Redención





Si alguno está en Cristo es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!

2 Corintios 5: 17



Este camino de Dios no consiste en multiplicidad de consideraciones, ni modos, ni maneras, ni gustos... sino en una sola necesaria, que es saberse negar de veras.

San Juan de la Cruz, *Subida del Monte Carmelo*, Libro 2, capítulo 7, # 8

**Padre Keating:** Santo Tomás de Aquino enseña que Dios pudo haber perdonado el pecado del ser humano o más exactamente, el pecado de Adán y Eva, con sus consecuencias para el resto de la especie humana, mediante un simple acto de la voluntad divina. Dios no necesitaba exigir el sufrimiento y la muerte de su Hijo. Esto sugiere que el motivo principal de la encarnación y la obra redentora de Cristo es manifestar toda la extensión de la bondad de Dios, mediante un acto que revela la generosidad desbordante del amor de Dios por nosotros. La humildad de Dios lo motivó a identificarse con la realidad del sufrimiento humano y de la muerte en la persona de su Hijo encarnado. De ese modo, se levantó una esquina del velo que oculta la naturaleza más íntima de la Realidad Última.

Si el Hijo amado de Dios, a pedido del Padre, se identifica con la condición humana y el pecado, ¿qué nos dice eso acerca de la relación divina del Padre y el Hijo en la Trinidad? Nos revela que Dios está sacrificando eternamente lo que más ama por nosotros. Implica también, por parte de Jesús, la comprensión de que al aceptar las consecuencias físicas, psíquicas y espirituales del pecado, se aleja del amor infinito del Padre. Si su identificación con nosotros es real, Jesús debe soportar la sensación de ser rechazado por Dios, ya que el sentido de alienación es la esencia misma del pecado deliberado. ¿Es esto un gesto simbólico solamente? ¿O se trata un verdadero rechazo? Jesús grita al borde de la muerte: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?" En otras palabras, "¿Cómo pudiste hacerme esto a mí, tu Hijo amado?" La única respuesta es el silencio. Al consentir Jesús a hacerse pecado, el amor sin límites del Padre se revela de la manera más sublime, aunque parezca haber sido rechazado.

La redención por medio del sufrimiento y la muerte de Jesús no se limita a la tarea de salvarnos de las consecuencias del pecado. Esa acción liberadora, según las Escrituras, es la condición necesaria para que el género humano se transforme en Dios, y éste es el fin último del sacrificio de Jesús. A través de su pasión, muerte y resurrección, Jesús sana a la familia humana de toda su gama de limitaciones y fracasos, invitándonos a participar de la vida divina al grado más pleno que seamos capaces de recibir.

Permanece la inmensa importancia de la obra redentora de Cristo. La pregunta es: ¿Qué significa realmente el término "redención"? ¿Qué motivo hay tras de la decisión del Padre de pedirle a Cristo, su Hijo amado, que se haga pecado, es decir, que se haga lo opuesto a todo lo que es el Padre? Jesús revela con sus acciones la humildad del Padre, que está dispuesto a todo con tal de comunicar la vida divina en toda su plenitud a la familia humana, en la medida en que somos capaces de recibirla.

Hay una consideración adicional. La razón por la que Jesús consintió a hacerse pecado por nosotros es porque su gran amor por el Padre lo impulsó a manifestar, de la manera más visible y plenamente humana, el extraordinario amor que tenía por el Padre. Lo llevó a revelar la magnitud de ese amor mediante un sacrificio que implicaba un enorme sufrimiento humano e incluso divino. Dejó de ser Dios en su encarnación para hacerse uno con nosotros, permitiendo que nos convirtiéramos en hijos de Dios que participan de la vida divina. La obra de la redención no es tanto pagar un enorme precio para

rescatarnos a nosotros, los pecadores, sino que es una estupenda afirmación de la compasión de Dios por la familia humana en nuestra actual situación evolutiva, en la que hacemos la transición de la conciencia animal a la racional, que es la puerta a todas las etapas superiores de consciencia.

De modo que la caída en desgracia de nuestros primeros padres no es la única manera de explicar la condición humana. Puede explicarse también como una falta de desarrollo evolutivo de formas inferiores de vida. Quizás ambas perspectivas contribuyan a la realidad actual. En cualquier caso, la vida y la muerte de Jesús han dado a la familia humana un profundo impulso en la dirección de la transformación divina. Mientras nuestra evolución espiritual como seres humanos no haya madurado hasta cierto punto, nuestra idea de Dios y nuestras relaciones con las otras personas y con nosotros mismos continuarán retrocediendo a niveles de comportamientos infrahumanos o animales, especialmente en épocas de conflicto.

Nuestra vocación es ir más allá de esos niveles inferiores y contribuir a la edificación del Cuerpo Místico de Cristo, en el que se manifiesta gradualmente todo el potencial humano. ¿Será posible lograr esa transformación en este mundo? Los místicos cristianos creen que sí lo es. En su opinión, la redención, en el sentido de transformación en la forma divina de ser realmente humanos, está disponible para todos en esta vida.

No sabemos cuán grande será la proporción de la humanidad que podrá acceder a esta forma divina de ser verdaderamente humanos. Pero es razonable que nos hagamos la pregunta acerca de si la opinión teológica que considera la redención como un pago por el pecado es la forma más adecuada de presentar la verdad acerca de quién es el Padre. Y revelar quién es el Padre parece ser la mayor preocupación y el propósito de la vida y la enseñanza de Jesús.

**Dra. Flowers:** *Es una revelación que aún no ha sido entendida del todo.*

**Keating:** Sí, y no creo que lo sea hasta que suficientes personas hayan sorteado el proceso de transformación y sean capaces de interiorizar las implicaciones espirituales y el significado último del sacrificio de Cristo. Las Escrituras proporcionan ejemplos de personas que realmente tuvieron esa percepción. Por ejemplo, María de Betania parece haber intuido lo que Jesús estaba a punto de hacer en la cruz cuando lo ungió en la casa de Simón el Leproso, rompiendo un frasco de alabastro con un perfume muy caro sobre su cuerpo y llenando toda la casa con un olor maravilloso. Las autoridades estaban empeñadas en matarlo. Lo que su gesto extravagante simbolizaba era el significado más profundo de la pasión y muerte de Jesús. El cuerpo de Cristo es la vasija que contiene el perfume más precioso de todos los tiempos, a saber, el Espíritu Santo. Estaba a punto de ser quebrantado para que el Espíritu Santo pudiera derramarse sobre toda la humanidad —pasada, presente y futura— con una generosidad sin límites. Hasta que ese cuerpo no hubiese sido roto en la cruz, la totalidad del don de Dios en Cristo y sus posibilidades transformadoras para el género humano no hubiesen podido ser conocidas ni remotamente previstas.

Jesús, en su pasión y muerte, se alejó del amor más grande que existe, debido a un amor aún mayor al Padre, que quiso transformar a toda la familia humana. La transformación en Cristo –*deificación*— es, pues, el pleno sentido de la redención.

7

## El Amor y la Trinidad



De su plenitud todos recibimos gracia sobre gracia, pues la Ley fue dada por medio de Moisés, pero la gracia y la verdad nos han llegado por medio de Jesucristo.

Juan 1: 16-17



...Diciéndote en esta unión suya...: Yo soy tuyo y para ti, y gusto de ser tal cual soy por ser tuyo y darme a ti.

San Juan de la Cruz, *Llama de Amor Viva*, Canción 3, Verso 1 # 6

**Dr. Flowers:** *Usted dice muy a menudo en sus obras que Dios es un Dios amoroso y que su relación con nosotros es la de un amante. ¿Qué distingue la relación de Dios como amante de cualquier otra? ¿Y qué hay de la paradoja de que al aumentar la capacidad del amor en este camino cristiano aumenta también la capacidad de sufrir?*

**Padre Keating:** Sí, pero no es el mismo tipo de sufrimiento que ocurre al principio, porque se ve un cierto valor en el sufrimiento y el camino hacia la sabiduría divina. Hay algo acerca de la naturaleza de Dios que hace que el sacrificio sea primordial. Desde esta perspectiva, el sacrificio es el significado del universo.

**Flowers:** *¿El sacrificio?*

**Keating:** El sacrificio es el don total de uno mismo o de todo lo que uno es. Esto continúa eternamente en las relaciones al interior de la Trinidad, donde el sacrificio es delicioso. La bondad divina se entrega infinitamente, totalmente y sin cesar. Por supuesto, cualquier cosa que digamos sobre la Trinidad solo puede señalar ciertos aspectos que están más allá de cualquier concepto y que solo pueden experimentarse plenamente en la próxima vida. ¡El amor divino es acuciante! Si experimentáramos a Dios frente a frente, el alma sería forzada a salir del cuerpo y nuestra aventura humana se vería interrumpida antes de tiempo. Por eso las Escrituras dicen que nadie puede ver a Dios y vivir. Nos cuentan los que han tenido experiencias de muerte que desean volver allí.

**Flowers:** *Pierden todo miedo a la muerte.*

**Keating:** Sí. He aquí algunas reflexiones acerca de cómo funciona la Trinidad, aunque sabemos que estas reflexiones solo pueden servir de indicadores. Me parece que el propósito fundamental de Jesús era manifestar la bondad del Padre y las disposiciones ocultas en el corazón del Padre. ¿Cuáles podrían ser éstas? Los teólogos proponen que hay tres relaciones esenciales en un solo Dios, es decir, tres relaciones en una realidad común que podría llamarse la Deidad. El Padre disfruta de la plenitud de la Deidad como fuente, pero una fuente en relación con las demás. El Padre es infinita potencialidad. El Hijo es la realización de todo lo que es el Padre. El Padre le entrega totalmente al Hijo todas las riquezas de la naturaleza divina. La Palabra de Dios es creadora de todo lo que existe. No existe la posesividad en Dios, ni apego, ya que Él lo tiene todo y lo es todo como su fuente y sustento. No hay nada que recibir. El Padre no necesita ni de dones ni de servicios, sino que se entrega a sí mismo a más y más criaturas en la medida en que éstas puedan recibirlo.

El Hijo es el principio receptivo en la Trinidad, que recibe totalmente al Padre. El Hijo se devuelve totalmente al Padre y su recíproca entrega se expresa en la Tercera Persona, que es el movimiento de su amor común. Este movimiento no es un anhelo de amor y unidad, sino el suspiro de infinita satisfacción y deleite en el acto de amar, dar y ser Uno.

El Hijo de Dios se hace carne, como proclama el prólogo del Evangelio de Juan. Ahora estamos ante una situación en la que el sacrificio implica sufrimiento, ya que, al crear a los seres humanos, el Padre nos ha comunicado un grado significativo de libertad. Por lo

tanto, podemos rechazarlo o seguir nuestra propia búsqueda loca de la felicidad a través de los programas emocionales que solo pueden conducir a la desgracia y la frustración.

Así describe Pablo la Encarnación: "La Palabra de Dios no consideró el ser Dios como algo a lo que aferrarse, sino que se despojó de sí mismo". Es decir, abandonó totalmente todas las prerrogativas de ser divino, se identificó y se hizo uno con la forma más baja de seres inteligentes que conocemos, ocupó el lugar inferior entre ellos, fue rechazado por las autoridades civiles y eclesiásticas de su época y vio su misión destrozada ante sus ojos. ¿Qué está haciendo? Está tratando de manifestar y comunicar lo que el Padre hace eternamente entregándose al Hijo, de modo que él vive en el Hijo y no en sí mismo. El Padre se está vaciando eternamente de todo lo que podría llamar suyo. Todo en la Trinidad es amor abnegado, no posesivo. Además, si Jesús es el verdadero Hijo de Dios, tiene que manifestar la misma disposición de vaciamiento total que tiene el Padre al engendrar al Hijo. El Jesús pobre, sufriente y moribundo es la revelación del Dios invisible. Estamos invitados a participar en esa inmensa corriente de amor desinteresado.

Todo el mundo, por el mero hecho de haber nacido, está en el camino espiritual. No hay otra opción. Todos tenemos la capacidad innata de manifestar a Dios, porque ya somos esa imagen en virtud de haber sido creados. Las religiones del mundo tienen el deber de hacer que las personas despierten a ese destino, y de proporcionar los medios para adquirirlo, tales como rituales, sacramentos, buenas obras y una relación más profunda con la Realidad Última. En el cristianismo, la enseñanza principal es cómo vivir como seres humanos de una manera divina.

En la Trinidad, el amor infinito se expresa en la entrega total de sí mismo, o sea, en el sacrificio. Cristo, al hacerse hombre, no podía menos que dar un ejemplo completo, e incluso extremo, de su entrega total al amor del Padre. Ese amor es impresionante, porque implica, como dice Pablo, hacerse pecado por nosotros.

**Flowers:** *¿Qué significa convertirse en pecado?*

**Keating:** Pablo lo expresa de la siguiente manera: "El que no conoció pecado --es decir, la Palabra divina-- fue hecho pecado" (2 Corintios 5: 21). Jesús, en su agonía en el huerto de Getsemaní, pidió que se le librara de beber la copa que simbolizaba las plenas consecuencias de toda la violencia, el pecado, la indiferencia y los horrores de la mala conducta humana de todos los tiempos. Si aceptamos nuestra identidad como seres humanos, estamos en la misma onda que Jesús. Nos identificamos con Jesús, así como él se identificó con nosotros.

El descenso a los infiernos es el símbolo de la máxima identificación con la naturaleza humana. Como lo expresa un escritor espiritual: "Cristo, al hacerse humano, ha tomado el lugar más bajo a tal extremo que nadie puede quitárselo jamás". En Jesús, el amor se traslada a un nuevo nivel de profundidad. A Cristo se le pidió que dejara de ser el amado del Padre para cumplir la voluntad del Padre. El amor más grande reside en renunciar al amor por amor. De modo que ahora estamos hablando de un tipo de amor más allá de la compasión o más allá del ágape, a saber, el amor divino, que es una entrega tan total de



sí mismo que realmente no queda nada de él. Es una total ausencia de posesividad, una libertad total. Pero, aparentemente, eso es Dios: lo es todo, al no ser ninguna cosa en particular.

El movimiento hacia las actitudes transformadoras es un movimiento de amor. Cada vez que descendemos a un nuevo nivel de humildad, allí, instantáneamente, ocurre una resurrección. Soltar cualquier parte de nuestra falsa identidad permite que el Espíritu Santo entre corriendo en nosotros y nos dé nuestra verdadera identidad, nuestro verdadero yo. De esta manera, nuestra consciencia deja de ser *nuestra* consciencia. Más bien, se percibe que nuestra consciencia limitada está cobijada en la consciencia mayor de la Palabra de Dios, encarnada en nosotros.

Creo que lo más conmovedor de las relaciones trinitarias es que todo sufrimiento, de alguna manera, está en Dios. De hecho, nada en nuestras vidas está separado de Dios. A medida que se desarrolla el proceso de transformación, los detalles de nuestra vida, las motivaciones, las elecciones y las acciones se inspiran cada vez más en la vida divina que está tomando forma en nosotros. Nuestras personalidades individuales, planes y deseos pueden permanecer, pero sin apego, de modo que somos libres de dejarlos ir cuando las circunstancias o Dios nos los quiten. Mientras tanto, los necesitamos, en cierta medida, para vivir en este mundo, manifestando en las difíciles circunstancias de la vida cotidiana, la gran misericordia y amor que Dios tiene por nosotros y por todos.

El servicio cristiano no es tanto lo que estamos haciendo por los demás como lo que Cristo *en nosotros* está haciendo por Cristo *en ellos*. El camino contemplativo es el *reconocimiento* cada vez mayor de quién es Dios, sin *saber* completamente quién Él es o qué es Él.

La Realidad Última lo usa todo para transformar a la familia humana en el Cuerpo Místico de Cristo. A cada uno de nosotros se nos invita a ser una célula en ese Cuerpo. Cada célula tiene el programa completo del Cuerpo Místico. El Espíritu Santo, como el alma en el cuerpo, llena cada parte y cada célula del cuerpo, dándole vida. El ADN divino es el programa del Espíritu Santo para cada uno de nosotros.

Todo el mundo tiene una vocación en ese Cuerpo. Cada vocación tiene su modo de ser divino, no importa que alguien sea basurero, policía, madre, abuela, maestra, persona enferma, etc., porque, a fin de cuentas, como dice Pablo, "Dios es todo en todo". Esto no significa que no haya nada más, sino que no hay proporción entre todo lo demás y esta vasta, ilimitada e inagotable fuente de bondad que es el fundamento del ser. El proceso de curación manifiesta lo que es más importante de conocer, es decir, la infinita misericordia de Dios, que es la única posesión que realmente necesitamos. Podemos prescindir de todo lo demás.

**Flowers:** *¿Podría hablar un poco sobre el Espíritu Santo?*

**Keating:** Se cree que el Espíritu es el santificador, ya que personifica la espiritualidad de entrega total que caracteriza al Padre y al Hijo. La palabra "persona" probablemente no es un término adecuado para describir las relaciones al interior de la Trinidad, pero hay

aspectos que sugieren que “Padre” e “Hijo” son palabras apropiadas para describir las actividades que las Escrituras les aplican. Sólo el Hijo de Dios se hizo carne. El Espíritu fluye del Padre y del Hijo como una expresión de su unidad.

"El Espíritu del Señor llena la tierra; lo abarca todo y conoce cada voz" (Libro de Sabiduría 1, 7). El Espíritu llena todas las cosas y ordena todas las cosas dulcemente. Trae orden al caos. El Espíritu es la fuente de todo el organismo sobrenatural: las virtudes teologales, las virtudes morales infusas y los Frutos y Dones del Espíritu Santo. El Espíritu es santificador, el Paráclito que intercede por nosotros, el Consolador y el Abogado que intercede por nosotros.

En mi juventud llamaban al Espíritu "el huésped olvidado". En otras palabras, la Iglesia estaba tan alejada de algunos de los recursos primarios de sus primeros días que no parecía ser consciente de lo que hace el Espíritu, aunque ciertamente estaba disponible en la tradición. Los aspectos externos y legalistas de la Iglesia habían dominado tanto la instrucción religiosa, que la presencia más importante de nuestras vidas era virtualmente desconocida. ¡Imagínate llamar al Espíritu Santo "el huésped olvidado!" . Si el personaje más importante del universo es un desconocido, estamos en una situación bastante difícil. Esto ha sido corregido gradualmente, especialmente con la teología inmediatamente anterior, durante y posterior al Concilio Vaticano II.

"Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo, que nos ha sido dado" (Romanos 5: 5). Y "¿No saben que ustedes son templo de Dios y que el Espíritu Santo mora en ustedes?" (1 Corintios 3: 16) Estos son textos que refuerzan la realidad de la Inhabitación Divina, y el hecho de que cuando nosotros mismos nos callamos, es para poder escuchar los movimientos y la guía del Espíritu, que habita en nosotros de tal manera que es la guía y la institutriz, por así decirlo, que nos enseña la etiqueta divina y que transforma nuestras disposiciones egocéntricas en la absoluta generosidad del Anfitrión Divino. Dios nos ha invitado al banquete de la vida y, aún más, al súper-banquete de la vida eterna, que es el alimento de la esencia divina – el alimento destinado a los participantes más maduros en la aventura de la vida humana.

## La Inhabitación Divina



...También estaré contigo;

No te dejaré

Ni te abandonaré

Josué1: 5



El centro del alma es Dios, al cual cuando ella hubiere llegado según toda la capacidad de su ser y según la fuerza de su operación e inclinación, habrá llegado al último y más profundo centro suyo en Dios, que será cuando con todas sus fuerzas entienda, ame y goce a Dios.

San Juan de la Cruz, *Llama de Amor Viva*, canción 1, verso 3, # 12

**Padre Keating:** Somos la imagen de Dios, y esto consiste en la gracia que se nos comunica a través de la fe, el hecho de que Dios habita en nosotros y que la Trinidad vive en nosotros –conocido también como la Inhabitación Divina. En su discurso de despedida en la Última Cena, Jesús habla de la unidad de nuestra unión con Dios, y de la promesa del Padre y del Hijo de venir y hacer su morada permanente en nuestro interior nosotros. El Evangelio de Juan afirma, una y otra vez, que Dios habita en nosotros como un Padre amoroso.

La Inhabitación Divina es la fuente de profundos poderes sobrenaturales. Las tres virtudes teologales de fe, esperanza y caridad son parte del legado de gracia y fluyen orgánicamente de la Inhabitación Divina. Nuestro legado natural incluye un intelecto y una voluntad, así como los sentidos interiores y exteriores. El organismo sobrenatural se asemeja a estas capacidades fisiológicas y mentales y las conduce a una cierta integración con nuestras facultades sobrenaturales.

Por lo tanto, la travesía espiritual no trata de obtener algo, sino de despertar a los dones que ya tenemos. Como resultado, nuestra respuesta principal al don de Dios es la gratitud y el consentimiento. No hablo de actividad en la manera de esfuerzo, sino de acción en el sentido de aceptar la bondad de la presencia de Dios y su hospitalidad ilimitada. Como escribe Pablo, "¿Qué tienes que no hayas recibido?" (1 Corintios 4: 7)

**Dra. Flowers:** *Pero puede haber una especie de circularidad aquí para algunas personas, que entenderían que es necesario tener fe para emprender la travesía para recibir la fe.*

**Keating:** Mi punto es que ya tienes la imagen de Dios dentro de ti, con todas sus potencialidades. La falta de fe implica una actitud de rechazo.

**Flowers:** *Eso es interesante. De modo que existe un poderoso malentendido acerca del "camino de fe."*

**Keating:** De hecho, todos estamos psicológicamente de cabeza y tenemos todo patas arriba. Nuestra tarea es virarnos al derecho. El término "fe" implica principalmente confianza en Dios. No es tanto una aceptación de proposiciones, como un compromiso de abandonarse a Dios. La fe consiste en entregarse totalmente a Dios.

**Flowers:** *¿Y la esperanza?*

**Keating:** Hay un sentimiento llamado "esperanza" que es espontáneo. Es la reacción instintiva a un bien que se puede alcanzar, pero que aún no está presente. Pero la virtud teologal de la esperanza no es ese tipo de esperanza. No tiene que ver con el futuro en lo absoluto. Tampoco tiene que ver con el pasado. Es, más bien, la confianza y aceptación de la infinita misericordia de Dios ahora mismo, en el momento presente. La misericordia infinita no se basa en lo que hayamos hecho o dejado de hacer, sino que es simplemente parte de la pura gratuidad de la gracia, en la que Dios está dispuesto a olvidar todo nuestro comportamiento negativo del pasado y preferiría que nos encomendáramos por completo a él y no pensáramos en ello tampoco. De modo que es un movimiento hacia el momento presente.

Esta clase de esperanza no se basa en lo bueno o malo que hayas sido, sino en quién eres ahora. Si en este momento tu voluntad está entregada a Dios, estás ejerciendo la virtud infusa de la esperanza. “Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha sido dado”. (Romanos 5: 5)

La esperanza nos libera de todo el peso del pasado. No se basa en nada temporal o ilusorio, sino en la naturaleza misma de Dios, que es infinita misericordia, poder y bondad. Nuestras virtudes no significan nada y nuestros pecados ya no son obstáculos. Ahora estamos completamente con Dios en el momento presente, sea lo que Dios quiera que éste sea. El ejercicio habitual de la esperanza es una enorme liberación de la tendencia a castigarnos por faltas pasadas, reales o imaginarias, y de un incesante escarbar en las motivaciones de acciones pasadas que ya no se pueden recuperar. La esperanza nos invita a tomar la dirección de olvidarnos de nosotros mismos y entregarnos a Dios.

La caridad es el crecimiento del amor desinteresado, que es la vida de la Trinidad. La corriente de caridad brota del Padre, se derrama en el Hijo y llega a su quintaesencia en la espiritualidad del Espíritu Santo. La corriente de caridad circula en la Trinidad constantemente, como una especie de río, algo que es más dinámico que un simple arroyo. Es un océano de amor en el que se nos invita a participar, y gradualmente se nos atrae a ese perenne movimiento circular de recibir, transmitir y devolver. Jesús expresa así su experiencia. "Salí del Padre y vine al mundo; ahora dejo de nuevo el mundo y vuelvo al Padre". (Juan 16: 28)

Toda la creación ha surgido del Padre y permanece en el Padre como su Fuente. Dios se manifiesta en las formas más materiales y elementales de la creación. La evolución es el retorno de todo a la Fuente, trayendo consigo toda la creación, cada cosa según su capacidad o naturaleza, para que todo lo creado pueda descansar en el seno del Padre y participar de la naturaleza divina.

La caridad implica asimilar las mismas disposiciones hacia la creación que están presentes en la Trinidad, principalmente el amor incondicional; la voluntad de perdonarlo todo; la libertad interior de cualquier forma de compulsión; el olvido de nosotros mismos y el desapego de la identificación excesiva con los pensamientos y los sentimientos de nuestro cuerpo. En resumen, reconocer la diferencia entre nuestra mente y nuestro verdadero yo. Estas virtudes teologales transforman gradualmente nuestro intelecto y voluntad en la mente y el corazón de Dios.

Luego están los Frutos del Espíritu enumerados en Gálatas 5:22, que son términos específicos para los actos espontáneos del Espíritu que expresan las virtudes teologales tanto durante la oración como en el contacto práctico con la vida diaria. La caridad, la alegría y la paz son los tres primeros. La alegría no es tanto exuberancia, sino una sensación de bienestar y una actitud positiva ante la vida, a pesar de las dificultades, las tragedias y el dolor.

La paz, en la definición clásica, es la tranquilidad del orden. Significa que no nos inclinamos compulsivamente a una u otra actitud ante las diversas cuestiones morales que

se presentan en la vida cotidiana. De ese modo, evita los extremos. Toda virtud tiene su contrario. La moderación es una manifestación de prudencia, equilibrio y estabilidad espiritual con respecto a las actividades de la vida cotidiana.

La bondad consiste en percibir la presencia de Dios en todo, especialmente en la naturaleza y en las demás personas. Este don se destacaba en la Madre Teresa, cuya fe, perfeccionada por este Fruto, veía a Cristo en los pobres y desamparados que ella recogía en las calles de Calcuta.

**Flowers:** *Por eso ella nunca perdió su energía para hacer ese trabajo. Siempre estaba abrazando a su Amado. O sea, que el trabajo la alimentaba.*

**Keating:** Sin ese don, solo hubiese podido ver la fealdad y la repulsión y sentir el deseo de pasar de largo, característicos de una reacción meramente humana a la indignancia.

**Flowers:** *Si servimos así, lo hacemos por un sentido de obligación. Y luego, a veces, es una carga para el espíritu de la persona a la que servimos.*

**Keating:** Sí, puede convertirse en una forma de dominación.

**Flowers:** *Y una especie de obligación. Pero cuando la Madre Teresa sostenía a esos leprosos, era más parecido a una fiesta de amor.*

**Keating:** Porque lo que ella veía no era lo que normalmente vemos con los ojos corporales. Ella veía con el ojo interior de la fe, elevado a un mayor grado de penetración mediante este Fruto especial del Espíritu. Las cualidades que Dios infunde en nuestros corazones gratuitamente conducen a la transformación. Con estos dones, estamos más que calificados para la transformación en Cristo.

Sigamos describiendo estos Frutos del Espíritu --la fidelidad es la lealtad incansable a nuestros compromisos, pase lo que pase. La paciencia es una actitud de esperar por Dios, o por la resolución de los dilemas, los problemas y las dificultades por mucho que duren y por el tiempo que Dios quiera. La paciencia refuerza la virtud moral infusa de la fortaleza, que consiste en perseverar, por más difíciles que sean las circunstancias, en la búsqueda del bien que es difícil de obtener. Es una virtud especialmente importante para la perseverancia en nuestras relaciones y compromisos con la travesía espiritual.

Los Frutos del Espíritu no son prepotentes. Pueden pasar inadvertidos para los demás, ya que no son impactantes o sensacionales. Intensifican gradualmente nuestra sensibilidad a la presencia de Dios, y a medida que se incrementa ese sentido de presencia general, los Frutos también aumentan. Durante todo ese tiempo, estamos absorbiendo la mente y el corazón de Cristo. En otras palabras, como células del Cuerpo de Cristo, estamos comenzando a expresar el ADN divino en nuestra ubicación particular en el Cuerpo. El organismo sobrenatural es la presencia y el ejercicio de la vida resucitada de Cristo en nosotros. Por lo tanto, de cierta forma, la mayor prueba de la resurrección de Cristo es su acción en nosotros, que se manifiesta a través de las virtudes infusas y los Frutos y Dones del Espíritu, así como de las Bienaventuranzas que brotan de ellos.

**Flowers:** *Siempre me ha llamado la atención que la única promesa que Dios hace repetidamente en las Escrituras es que va a estar presente. No promete que no sufriremos. No promete que no tendremos hambre. Pero sí dice: "Estaré contigo". Esa es su única promesa, siempre.*

**Keating:** Sí, él nunca dijo que el camino espiritual iba a ser una alfombra mágica para alcanzar la felicidad. Su exhortación "Ven y sígueme" sugiere que no solo debemos seguirlo por los polvorientos caminos de Galilea, sino hasta la cruz. Pero no nos debemos quedar en su muerte, ni tampoco en su descenso a los infiernos. Seguir a Cristo es ir a todos los lugares espirituales o estados de conciencia que Él experimentó, y luego compartir su Resurrección y su Ascensión, que es su regreso al seno del Padre. Ése es el pleno desarrollo de la Resurrección.

Como se atreve a decir San Pablo, todas las células del Cuerpo Místico ya estamos presentes con Cristo a la diestra del Padre. La cabeza del Cuerpo ya está allí, de modo que nosotros, poco a poco, vamos acercándonos a nuestra Fuente. La Ascensión es la máxima manifestación de la vida resucitada en nosotros. Es la capacidad de ver a Cristo activo y triunfante por encima del sufrimiento y la aparente destrucción de todo lo bueno y del descenso del comportamiento humano a situaciones cada vez peores. En todo ello, la luz de la Resurrección y el poder de la Ascensión permanecen ocultos.

Los Frutos del Espíritu, a pesar de que su profundidad conduce al pleno desarrollo de las virtudes teologales, son superados por los aún mayores siete Dones del Espíritu, enumerados en Isaías 11:2 y aplicados, en el Evangelio de San Mateo, a las Bienaventuranzas. .

"Bienaventurado" significa algo así como "felicidades". Nos encontramos aquí con una total inversión del sistema de valores humanos y son totalmente contraculturales. Las Bienaventuranzas son la idea y la experiencia que Jesús tiene de la felicidad. Nadie ha sido jamás más pobre que él en el sentido de que renunció a los tesoros de la divinidad para encarnarse, y mucho más aún en su pasión y muerte. La esencia divina es el valor supremo, y eso es lo que él entregó. Para usar las palabras de Pablo, "no consideró ser igual a Dios como algo a lo que aferrarse" (Filipenses 2: 6). Jesús se refiere a esta disposición en la bienaventuranza: "Bienaventurados los puros de corazón, porque ellos verán a Dios" (Mateo 5: 8). Esta bienaventuranza se refiere a la humildad perfecta.

El Fruto del Espíritu denominado "bondad" ve a Dios en todo. La Bienaventuranza de la pureza de corazón consiste en verlo todo en Dios. Ver a Dios en todo y a todo en Dios es no ver nada más que a Dios. Esto apunta al significado sublime y transformador de algunas frases de Pablo, tales como: "Cristo es todo y está en todos"(Colosenses 3: 11). O "Dios será todo en todo" (1 Corintios 15: 28).



## Transformación Divina



El que bajó es el mismo que también subió a lo más alto del cielo para llenarlo todo.  
...hasta que todos lleguemos a estar unidos por la fe y el conocimiento del Hijo de Dios, y alcancemos la edad adulta, que corresponde a la plena madurez de Cristo.

Ya no seremos como niños, que cambian fácilmente de parecer y son arrastrados por el viento...Más bien, profesando la verdad en el amor, debemos crecer en todo hacia Cristo, que es la cabeza del cuerpo.

Y por Cristo el cuerpo entero se ajusta y se liga bien mediante la unión entre sí de todas sus partes; y cuando cada parte funciona bien, todo va creciendo y edificándose en amor.

Efesios 4: 10, 13-16



Transformados en Dios, vivirán vida de Dios y no vida suya, aunque sí vida suya, porque la vida de Dios será vida suya. Y entonces dirán de veras: vivimos nosotros, y no nosotros, porque vive Dios en nosotros...Cuando este dibujo de transformación en esta vida se alcanza, es grande buena dicha... por eso le le dijo en los Cantares: "Ponme como señal en tu corazón, como señal sobre tu brazo." El corazón significa aquí el alma, en que en esta vida está Dios como señal de dibujo de fe...

San Juan de la Cruz, *Cántico Espiritual*, Canción 12, #8

**Dra. Flowers:** *Jesús habla de la "habitación interior". Me gustaría saber qué pasa en esa habitación interior.*

**Padre Keating:** Si recuerdas, es en el contexto de la oración que Jesús habla de la habitación interior. Comienza diciendo: "Si quieres orar", lo que implica que si deseas una relación con Dios, o una relación más profunda de la que tienes ahora, esta fórmula puede serte útil. Esta fórmula es la base para la práctica de la Oración Centrante, que es una forma contemporánea de llevarla a cabo.

En la habitación interior ocurren dos cosas. Una, es la afirmación de nuestra bondad fundamental. Dios afirma el hecho de que hemos sido creados a su imagen y semejanza. Lo hace mediante una variedad de experiencias afirmativas, como una sensación de paz, o de que todo está bien, o que Dios nos ama.

Lo segundo es la purificación del inconsciente. Eso incluye la descarga del material emocional reprimido de la primera infancia, que necesita ser evacuado haciéndonos conscientes de ellos por primera vez y experimentando los sentimientos que habíamos reprimido. También incluye nuestra identificación excesiva inconsciente con nuestro grupo, bien sea la familia, el clan, la aldea, la tribu, el país, la ciudad-estado, la religión, el grupo étnico, el grupo de amistades, la pandilla y, hoy en día, la aldea global.

**Flowers.** *¿Usted cree que es posible identificarse excesivamente con la aldea global?*

**Keating:** El falso yo es capaz de identificarse excesivamente con cualquier cosa. Para evitar que lo haga, la terapia divina nos invita a aceptar la purificación del inconsciente, de incluso la profundidad del inconsciente, que normalmente no puede ser alcanzada por un proceso reflexivo simple, sino que requiere la acción especial del amor divino. Ese amor profundo arroja una luz penetrante que revela, con el tiempo, lo que se oculta en nuestro inconsciente. El residuo del falso yo todavía está incrustado en el inconsciente, incluso después de que los efectos transformantes de los Frutos y los Dones del Espíritu han comenzado a aparecer. Es difícil decir si es posible corregir el falso yo por completo en esta vida. Por lo que puedo percibir, me parece que la acción divina sigue escudriñando y sanando durante toda la vida.

Los programas emocionales para la felicidad están arraigados en quiénes creemos ser y en lo que queremos llegar a ser para ser felices. La purificación del inconsciente cura el orgullo, la agresividad y el egocentrismo del falso yo desde sus raíces.

Uno de los siete Dones del Espíritu Santo, específicamente el don de ciencia, aborda todo el ámbito del apego a los programas emocionales de felicidad, al comunicarnos intuitivamente la convicción de que sólo Dios puede satisfacer nuestro deseo ilimitado de felicidad. La desaparición de las afirmaciones y consuelos que disfrutábamos en nuestra relación anterior con Dios es el remedio necesario para nuestro apego excesivo a esos programas emocionales y a los grupos con los que nos identificamos excesivamente. Es posible que interpretemos ese desarrollo como si fuese una pérdida de la amistad con Dios, lo cual puede llevarnos a un proceso de duelo.

No es suficiente practicar únicamente la Oración Centrante, incluso si se hace dos veces al día. Al mismo tiempo, es importante llevar a la vida diaria los efectos de la práctica. De ese modo hay un equilibrio de las actividades que ocurren en la habitación interior. No se debe descuidar ninguno de los dos aspectos de la Terapia Divina. La vida cotidiana desafía nuestras actitudes y activamente trae a la consciencia, por medio de lo que sucede, lo que pasivamente llega a nuestra consciencia en la purificación del inconsciente durante la Oración Centrante. La vida en comunidad puede traer a nuestra atención algunos aspectos del lado oscuro de nuestra personalidad que el silencio y la soledad, por sí solos, no serían capaces de hacer.

**Flowers:** *Eso suena como si las personas que encontramos difíciles también son útiles en nuestro camino, al confrontarnos con las cosas que necesitan ser purificadas a nivel personal e inconsciente.*

**Keating:** Sí, nuestros enemigos, o los que nos molestan, nos están diciendo algo acerca de nosotros mismos. No se trata necesariamente de que haya algo malo en ellos.

**Flowers:** *Perdónalos, porque no saben cuánto nos están ayudando.*

**Keating:** A menudo proyectamos en los demás lo que menos nos gusta de nosotros mismos. Por eso, confrontar nuestra vida de oración con la realidad de la vida cotidiana, con sus imprevistos y altibajos, es una parte muy importante del proceso de purificación y transformación y se le ha llamado "la disciplina del Espíritu Santo".

**Flowers:** *De modo que, incluso si quisieras, no es una buena idea, ni efectivo, permanecer en la habitación interior todo el tiempo.*

**Keating:** El fundador de la tradición benedictina, San Benito, legisló que a los recién llegados no se les debe permitir vivir como ermitaños, sino que deben someterse a la vida comunitaria durante muchos años antes de emprender la soledad del desierto, que tiene problemas específicos. Los Padres del Desierto del siglo cuarto, que experimentaron todas las formas de vida monástica, tanto en comunidad como en total soledad, descubrieron que el falso yo estaba tan igualmente activo en completa soledad como en la cotidianidad de la vida comunitaria. Las personas se enojaban tanto por tonterías en el desierto como cuando experimentaban las faltas de los hermanos en el cenobio, algunas de las cuales eran muy molestas e incluso insoportables. Los demás no suelen ser el problema, sino una invitación a investigar nuestras propias motivaciones y mentalidades. ¿Qué hay en mí que hace que esta persona o esta situación parezca tan inquietante?

A medida que pasa el tiempo, el Terapeuta Divino extiende las paredes de la habitación interior a toda la vida, para que todo se convierta en parte del proceso de liberación y fortalecimiento. Habiendo enfrentado el lado oscuro de nuestra personalidad a través de la experiencia íntima del egocentrismo en todas sus formas, la acción divina tiende entonces a centrarse en la identificación excesiva con nuestros roles, pensamientos, sentimientos, cuerpos e incluso con nuestra propia identidad. Como dijo Jesús: "A menos que niegues hasta tu ser más íntimo, no puedes ser mi discípulo ." (Mateo 16: 24)

Todo sirve para laborar integralmente con la Terapia Divina que estamos recibiendo en la habitación interior, llevándonos al punto en que seamos capaces de descargar todo el material que teníamos reprimido y podamos pasar a la purificación del amor, dirigida a los apegos a los grupos a los que pertenecemos y que nos invita a trascender nuestra dependencia de ellos en la percepción de nuestra propia identidad.

La oración en secreto es el olvido de uno mismo. Si surgen pensamientos de autorreflexión --"¿Cómo estoy?" o "¿Es ésta la oración de quietud?"-- sabemos que esto es simplemente el ego. Cualquier reflexión sobre uno mismo en la oración proviene del ego. A medida que se profundiza esa convicción, se vuelve más fácil decir adiós a los movimientos habituales del Falso Yo.

La actitud generalizada y no posesiva hacia nosotros mismos es el despertar del Reino de Dios en nosotros, o la consciencia de Cristo. Entonces, la purificación del inconsciente y el desarrollo del Organismo Sobrenatural en la consciencia de Cristo coinciden y se produce la transformación. Cada proceso, a su manera, conduce a la manifestación de la verdadera humildad y el amor puro. Los dos procesos son probablemente el mismo, o al menos las dos caras de la misma moneda. Ahora no hay lugar a dónde ir, puesto que ya estás ahí. Pero no llegaste allí por tu cuenta. Estar allí sin llegar allí es el epítome del proceso de transformación.

El Verdadero Yo es quien realmente somos como manifestaciones de Dios, pero es más o menos desconocido para nosotros, o enterrado en el inconsciente debido al desarrollo de nuestro falso yo.

Más allá del Verdadero Yo está el Yo Máximo o el yo más profundo, que es Dios, o en terminología cristiana, Cristo en nosotros. Como dice San Pablo, "Vivo ahora, no yo, sino Cristo que vive en mí" (Gálatas 2: 20). El teólogo Raymond Panikkar agrega: "... vive en mí como mi ser más profundo". O sea, que casi podríamos traducir la frase de San Pablo en términos de Panikkar. Tal vez podríamos incluso decir: "Ya no vivo yo, sino que Cristo es quien soy".

Eso no sería desconocido en la tradición cristiana. Como dijo Catalina de Génova en la Italia medieval: "No hay yo, sino Dios". Por otro lado, nunca podemos olvidar el hecho de que hemos sido creados y que tenemos un yo separado y una singularidad irrepetible.

Para ser verdaderamente real, tengo que permitir que mi identidad cambie y sea puesta a disposición de la Voluntad Divina, para que mi voluntad espiritual esté totalmente en unión con la voluntad de Dios. San Juan de la Cruz enseñaba que el estado de transformación en Cristo es la transformación de nuestro intelecto y voluntad en el intelecto y la voluntad divinos. Entonces no hay movimiento en nosotros excepto bajo la influencia del Espíritu Santo y todas nuestras acciones surgen de una disposición permanente de entrega, silencio y receptividad que es la integración completa de la oración y la acción contemplativas.

El proceso de transformación, y como éste se percibe al culminar, es la asimilación de la mente de Cristo. El ejercicio de los Frutos y Dones del espíritu son síntomas del Verdadero Yo y revelan la imagen de Dios en nosotros.

Si pudiéramos simplemente relajarnos y ser quiénes realmente somos --Cristo en nosotros, en definitiva-- entenderíamos lo que los Padres de la Iglesia querían decir con el término "deificación" o "transformación en Cristo". Se trata del plan divino para nosotros, como individuos y como familia humana.



## Epílogo





La grandeza de la vida no vendrá en la forma de una glorificación de nuestros propios egos. Más bien, la meta es la glorificación de Dios, que se encuentra operando en nuestra debilidad humana. Una Inteligencia inmensa y ciertamente infinita está siempre obrando en nuestro interior y, a menudo, a pesar de nosotros. .

Aunque Dios respeta nuestra libertad, Él encuentra formas de llevarnos a lo que quiere que hagamos, incluso, a veces, en contra de nuestra voluntad.

Esta inmensa Inteligencia se revela como un amor práctico y abarcador, mucho más sustancial que las señales y prodigios. Nuestras expectativas de perfección moral, de consuelo espiritual y de experiencias extáticas se van desmoronando gradualmente... El corazón de la travesía espiritual ... consiste en la transformación de nuestras facultades, actitudes y motivaciones espirituales en la mente y el corazón de Cristo, y en la creciente convicción de la cercanía de Dios en todas nuestras actividades.

Thomas Keating, *Dios se Manifiesta*

En efecto, *heartfulness* es la transformación en Cristo.





## Para Profundizar en los Temas de este Libro en Otras Obras de Thomas Keating

### Uno. La Búsqueda de la Felicidad

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación 1-3. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'La Descarga del Inconsciente,' *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'Los Programas Emocionales para la Felicidad.' 'Los Cuatro Consentimientos,' 'Bernie,' en *Invitación a Amar*.
- 'La Psicología de la Oración Centrante,' en *Intimidad con Dios*.
- 'Paso Ocho,' en *Terapia Divina y Adicción*
- *La Condición Humana*.
- ¡Video # 12: Los Cuatro Consentimientos y Video #27: ¿Qué es la Terapia Divina? De la serie *La Travesía Espiritual*

### Dos. La Condición Humana

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación 6-7. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'El Falso Yo en Acción,' 'Las Emociones Aflictivas,' 'La Condición Humana,' en *Invitación a Amar*.
- 'Paso Uno,' 'Paso Dos,' 'Paso Diez,' en *Terapia Divina y Adicción*.
- *La Condición Humana*.
- Videos # 6-11: Modelos de la Condición Humana, en la serie *La Travesía Espiritual*.

### Tres. La Oración Centrante

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación 14, 26-31. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'Introducción,' 'Dimensiones de la Oración Contemplativa,' 'Primeros pasos en la Oración Centrante,' 'La palabra sagrada como símbolo,' Las Divagaciones de la Imaginación,' 'El Surgimiento de la Atención Espiritual,' en *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'Actitudes hacia Dios,' *Intimidad con Dios*.
- 'La Experiencia Psicológica de la Oración Centrante,' en *La Mejor Parte*.
- 'Paso Once,' *Terapia Divina y Adicción*.
- Vídeos 1-5. El Desarrollo de la Oración Centrante, de la serie *La Travesía Espiritual*.
- DVD: *Invitación de Dios*.

### Cuatro. El Pecado.

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación 4, 5, 9, 12, 15. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'La Descarga del Inconsciente,' *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'Salvación,' *El Corazón del Mundo*.
- 'Bailando con Dios,' *Dios se Manifiesta*
- Pasos 3, 5 y 9, *Terapia Divina y Adicción*.
- *La Condición Humana*.

### **Cinco. El Sufrimiento.**

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación # 11 y 17. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- Preguntas acerca del sufrimiento, *La Mejor Parte*
- 'Espiritualidad Cristiana,' *El Corazón del Mundo*
- 'El Costo de la Actividad Redentora de Cristo,' *Dios se Manifiesta*
- 'El Objetivo de la Crisis de Fe,' *Crisis de Fe, Crisis de Amor*
- *Santa Teresa de Lisieux: Transformación en Cristo*.
- 'La Expresión Última,' *Despertares*
- *La Transformación del Sufrimiento*.

### **Seis. Redención**

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación # 9 y 38. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'Redención,' en *El Corazón del Mundo*
- 'El Costo de la Actividad Redentora de Cristo,' *Dios se Manifiesta*
- 'La Pasión,' *El Misterio de Cristo*
- 'La Base Teológica de la Oración Centrante,' *Intimidad con Dios*
- 'Pasos 5, 6 y 7,' *Terapia Divina y Adicción*
- *La Transformación del Sufrimiento*.

### **Siete. El Amor y la Trinidad.**

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación # 8, 9, 18, 21. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'Hacia la Intimidad con Dios,' *Intimidad con Dios*
- 'Sacrificio,' *El Corazón del Mundo*
- 'La Unción del Cuerpo de Jesús,' 'Las Mujeres Visitan la Tumba,' 'María Magdalena se Encuentra con Cristo Resucitado,' *El Misterio de Cristo*
- 'El Dios Oculto,' 'Domingo de Pasión,' 'La Vigilia Pascual,' *Despertares*
- 'Luz de Luces,' 'El Cuerpo de Cristo,' *Nuevos Despertares*

### **Ocho. La Inhabitación Divina.**

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación # 1-3, 32, 37. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'La Unión Transformante,' 'Las Primeras Cuatro Bienaventuranzas,' 'Las Cuatro Últimas Bienaventuranzas,' *Invitación a Amar*
- 'La Inhabitación Divina,' 'Los Frutos del Espíritu,' 'Los Dones del Espíritu,' *Frutos y Dones del Espíritu Santo*.
- 'Espiritualidad Cristiana,' 'Fe,' *El Corazón del Mundo*
- 'La Sabiduría de la Paradoja,' *Nuevos Despertares*
- Video # 20: 'Las Bienaventuranzas' *La Travesía Espiritual*

## Nueve. Transformación Divina

- Guías para la Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación # 1-3, 35-36, 40-42. En *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
- 'La Esencia de la Oración Contemplativa,' 'De la Contemplación a la Acción,' 'Contemplación en Acción,' 'La Espiritualidad de la Vida Cotidiana,' *Invitación a Amar*.
- 'El Don de Ciencia.' *Frutos y Dones del Espíritu Santo*
- 'Humildad de Corazón,' 'La Gracia de la Ascensión,' *El Corazón del Mundo*
- 'Estar Verdaderamente Presentes,' 'El Don de Consejo,' 'El Cuerpo de Cristo,' 'Descansando en Dios,' *Nuevos Despertares*
- 'Paso Doce', *Terapia Divina y Adicción*

