

THOMAS KEATING

INTIMIDAD CON DIOS

ÍNDICE

Prólogo	3
1. Los orígenes de la oración centrante	4
2. Actitudes hacia Dios	10
3. La base teológica de la oración centrante	15
4. La tradición contemplativa cristiana	18
5. El proceso de la <i>Lectio Divina</i>	23
6. Voluntad e intención en la oración centrante	28
7. El símbolo sagrado como un gesto de consentimiento	35
8. La sicología de la oración centrante	39
9. La experiencia de profundización de la oración centrante	51
10. La dirección espiritual de los contemplativos	58
11. Una visión contemplativa para nuestro tiempo	63
12. El rosario como oración contemplativa	72
13. La renovación carismática y la contemplación	77
14. Hacia la intimidad con Dios	82
Glosario	89

PRÓLOGO

Dios se hace presente a todo como el objetivo de una cámara que lo ve todo tal como es. Sin embargo, nosotros, por nuestra parte, podemos no hacernos presentes a Dios. Como los sujetos de una fotografía ocasional, podemos no percibir que alguien ve un valor y una belleza maravillosos en nosotros y nos hace una fotografía.

Somos convocados a la presencia de Dios por el hecho de nuestro nacimiento, pero nos hacemos presentes a Dios sólo por nuestro consentimiento. A medida que se desarrollan y despliegan gradualmente nuestras facultades y capacidades de relacionarnos, crece la capacidad de entrar en relación con Dios y cada paso hacia una presencia más profunda requiere un nuevo consentimiento. Cada nuevo despertar a Dios cambia nuestra relación con nosotros mismos, con todos y con todo lo demás. El crecimiento en la fe es crecimiento en la percepción correcta de toda la realidad.

Al principio la luz de la fe se puede parecer a los rayos del sol que se filtran a través de una ventana con un vidrio de color e iluminan los diferentes tonos y las complejidades delicadas del vidrio, con sus grietas y defectos. Así, la luz de la fe se filtra a través de nuestras facultades humanas, manifestando, junto con la evidencia de la fragilidad humana, la belleza y la bondad de nuestra personalidad.

Una intensidad superior de la fe se asemeja a los rayos del sol que entran a raudales por un cristal transparente, una experiencia de la luz que es mucho más poderosa. En ocasiones parece que el cristal se transforma en luz. De modo semejante, la entrega a la luz de la fe conduce a una relación más íntima con Dios e incluso a un tipo de identificación que hace más profunda la experiencia de la presencia divina, al darle un significado y una perspectiva completamente nuevos.

Hay aún otra posibilidad. Supongamos que el cristal se hace añicos, dejando en su lugar un gran hueco abierto. En ese momento la luz ya no sería una relación sino una experiencia de unidad. El amor divino, el fruto maduro de la fe, transforma gradualmente la percepción de la realidad ordinaria en intuición y la presencia divina en unidad.

La función de los que buscan ardientemente a Dios, ¿es detenerse en los momentos de visión o simplemente dejar que la realidad hable por sí misma y, como el objetivo de una cámara, abrirnos a la luz?

1. LOS ORÍGENES DE LA ORACIÓN CENTRANTE

La oración centrante es un método de oración que procede de la tradición cristiana, principalmente de *The Cloud of Unknowing* (*La nube del no saber*), de un autor anónimo del siglo XIV, y de san Juan de la Cruz. Nos lleva a la presencia de Dios y así alienta las actitudes contemplativas de escucha y receptividad. No es contemplación en sentido estricto, vista siempre en la tradición católica como puro don del Espíritu, sino más bien una preparación para la contemplación por medio de la reducción de los obstáculos causados por la hiperactividad de nuestras mentes y nuestras vidas.

Las raíces históricas de la oración centrante se remontan a los años que viví en la Abadía de San José en Spencer, Massachussets, donde fui abad de 1961 a 1981. Durante aquella primera ola de renovación de la vida religiosa después del concilio Vaticano II se plantearon por primera vez muchas cuestiones y la Santa Sede alentó el diálogo entre las religiones. En Spencer algunos de nosotros entablamos relación con grupos de otras tradiciones espirituales que residían en nuestra zona. Invitamos a varios maestros espirituales de las religiones orientales, así como también a algunos teólogos católicos especialistas en eugenismo, a que nos visitaran y hablaran con nosotros. En aquellos años vivía aún el padre Thomas Merton y continuaba escribiendo extensamente acerca de sus investigaciones e intercambios en el diálogo interreligioso. Fue uno de los pioneros más elocuentes de la parte cristiana en el diálogo entre las religiones del mundo.

Con un espíritu semejante hospedamos a un maestro de zen que quiso visitar nuestro monasterio. Lo invitamos a hablar a la comunidad y más tarde a dar un sesshin (un retiro intensivo de una semana). A partir de entonces, durante nueve años dirigió sesshins una o dos veces cada año en una casa de retiro cercana. Durante aquellos años tuve el privilegio de hacer varios sesshins con él. Con ocasión del primer sesshin que dirigió en nuestro monasterio, llevó el hábito cisterciense y comió con nosotros en el refectorio. Conservamos una foto de la celebración de su septuagésimo cumpleaños en la que aparece comiendo un pedazo de pastel, sentado en la postura del medio loto.

Estuvimos expuestos también a la tradición hindú a través de la meditación trascendental. Paul Marechal, que había sido monje de la Abadía de la Santa Cruz de Berryville, Virginia, filial del monasterio de Spencer, se había hecho maestro de meditación trascendental y se ofreció para instruirnos en la práctica. En la comunidad muchos quisieron experimentarlo.

La exposición a esas tradiciones, así como las conversaciones con personas que visitaban nuestro monasterio y se habían beneficiado previamente de ellas, suscitaron naturalmente muchas cuestiones en mi mente mientras trataba de armonizar la sabiduría de Oriente con la tradición contemplativa del cristianismo que había estudiado y tratado de practicar durante treinta años.

La práctica de meditación básica de los monjes benedictinos y cistercienses es la *lectio divina*, una manera de leer la Escritura con una atención orante profundizadora que lleva a la contemplación. Con el paso de los años caí en la cuenta de que la propia práctica se había tornado oscura por causa de la plétora de materiales de lectura disponibles bajo el título general de *lectio divina*. La práctica original se había extendido, desde la lectura atenta de la Escritura o de los comentarios de los primeros Padres de la Iglesia, hasta incluir lecturas espirituales en el sentido más amplio de la palabra. En el proceso se había desplazado el acento de la profundización de la oración personal al estímulo intelectual. Mientras tanto, la propia oración se había vuelto tan rígidamente dicotomizada – meditación discursiva, oración afectiva, y la multiplicación de aspiraciones devotas – que se había perdido la tendencia inherente de la *lectio divina* a dirigirse hacia la contemplación. Se veía la contemplación como un don excepcional, no como el fruto normal de la *lectio divina* y la oración cristiana.

Era consciente de que el método de la *lectio divina* en muchos casos no cumplía la función de llevar a las personas, ni siquiera a los monjes y las monjas que vivían en los monasterios, a los estados contemplativos de oración que describe santa Teresa en sus escritos: oración infusa, oración de quietud, oración de unión y oración de unión plena. Todos ellos son experiencias profundas de la presencia de Dios.

Entré en el monasterio para llegar a ser un contemplativo. Escogí la orden más dura que pude encontrar porque en aquel tiempo se pensaba que la austeridad de vida era un medio necesario para alcanzar la contemplación. Los trapenses eran una buena opción para ese proyecto. Tenían una larga tradición de ejercicios penitenciales que se remontaba a la reforma monástica de La Trappe en el siglo XVII. La reforma estaba influida, al menos en parte, por el jansenismo, la visión realmente negativa de la naturaleza humana y del cuerpo, condenada posteriormente por la Santa Sede. El silencio era la regla del monasterio, de hecho, los novicios hablaban normalmente sólo con el abad y con el maestro de novicios durante los primeros tres años. Había pocas oportunidades de conversación fuera de esas breves entrevistas. Durante aquellos primeros años no tuve ni la más remota idea de la historia y aspiraciones de otros monjes. Ni siquiera conocía los nombres de sus órdenes.

¿Por qué los jóvenes discípulos de los gurús orientales, los roshis zen y los maestros de meditación trascendental, que llegaron a la abadía en la década de los años setenta para dialogar, tenían experiencias espirituales significativas sin haber pasado por los ejercicios penitenciales que exigía la orden trapense? Esos jóvenes manifestaban un gran aprecio hacia los valores del silencio, la soledad y la fidelidad a una práctica de meditación regular. Era sugerente encontrarse con jóvenes que hacían veinte o treinta minutos de meditación dos o tres veces al día, a pesar de encontrarse en la universidad o en la vida profesional, mientras que religiosos de vida activa, sacerdotes y monjes y monjas contemplativos parecían tener dificultades para hacer media hora de oración mental al día.

También caí en la cuenta de la profunda hambre contemporánea de espiritualidad. En el movimiento de nuevo despertar espiritual que, al parecer, puso en marcha el concilio Vaticano II miles de jóvenes de todo el mundo se dirigieron a la India en busca de maestros espirituales. Algunos permanecieron varios años en condiciones físicas terribles. Se adaptaron a la pobreza, al riesgo, a la enfermedad y a la mala alimentación a fin de satisfacer su hambre de un camino espiritual auténtico.

Mi reflexión era: “Bien, eso está bien”. No criticaba la seriedad de la práctica del zen ni negaba que muchas personas se estuvieran beneficiando de él y también de otras prácticas orientales. Pero, ¿Por qué miles de jóvenes iban a la India cada verano a encontrar alguna forma de espiritualidad cuando los monasterios de contemplativos, tanto de hombres como de mujeres, estaban llenos junto a ellos en su país? Esto suscitó la siguiente pregunta: ¿por qué no vienen a visitarnos? Algunos lo hacían, pero muy pocos. Lo que me impresionaba con frecuencia en nuestras conversaciones con los que venían a vernos era que nunca habían oído que existiera la espiritualidad cristiana. No habían oído hablar acerca de ella en sus parroquias ni en sus escuelas católicas, si es que habían acudido a alguna de ellas. Por consiguiente, no se les ocurrió buscar una forma cristiana de oración contemplativa ni visitar monasterios católicos. Cuando se enteraron de que existían, se sorprendieron, les impresionó y algunos sintieron curiosidad.

Nuestro monasterio de Spencer sirvió como mapa de ruta para algunos de los que vivían en el área de Nueva Inglaterra. Les gustaba venir y charlar sobre sus prácticas y experiencias. Muchos estaban teniendo experiencias muy semejantes a los que la tradición cristiana llama contemplación. Aun cuando yo había estudiado en profundidad la tradición cristiana y había tratado de practicarla, descubrí que cuando hablaba sobre ella en las conferencias dirigidas a la comunidad monástica, mu-

chos de los monjes dejaban de prestar atención. No querían oír hablar sobre contemplación. Y lo mismo les sucedía a los sacerdotes que hacían retiros en la hospedería. En el seminario habían sido formados para pensar que la contemplación era cosa de los claustros y no tenía relación con lo que ellos hacían. Si los sacerdotes seculares y los profesores de los seminarios católicos no sentían que la contemplación era conveniente para ellos o para sus alumnos, naturalmente tampoco los laicos lo sentían.

No sólo hubo una actitud negativa hacia la contemplación hasta el año 1975 aproximadamente, sino que la propia palabra “contemplación” se había vuelto tan ambigua que la mentalidad popular la identificaba con un estilo de vida más que con una forma de oración. El significado del término se limitaba generalmente a un estilo de vida que exigía una cantidad enorme de renuncia que posiblemente la persona media no podía afrontar, ya porque no se sentía atraída a ello, ya porque sus deberes en el mundo lo hacían imposible.

A mediados de la década de 1970, un buen día planteé la siguiente cuestión en una conferencia en nuestra comunidad monástica: ¿Podríamos formular la tradición cristiana de forma que resultara accesible a quienes desempeñan un ministerio actualmente y a los jóvenes formados en una técnica oriental y que podrían sentirse motivados a retornar a sus raíces cristianas si supieran que en la tradición cristiana hay algo semejante?”. Yo, que había dedicado mi vida a la búsqueda de la tradición contemplativa cristiana y había desarrollado un profundo aprecio hacia su inmenso valor, me sentía afligido al ver cómo la desestimaban completamente quienes iban a buscar a Oriente lo que podían encontrar en su propio país con tal de que se les presentara adecuadamente.

Cuando planté este desafío a la comunidad, el padre William Meninger se sintió motivado a tomarlo en serio. Basándose en un clásico espiritual del siglo XIV, *La nube del no saber*, estableció un método al que puso el nombre de “oración de la nube” y comenzó a enseñarlo a los sacerdotes en la casa de retiro. La respuesta fue tan positiva que decidió grabar sus conferencias en casetes, de los que se han vendido más de 15.000 copias. Para muchas personas han sido un punto de partida para usar la forma simple de oración recomendada por el autor de *La nube del no saber*, en la que una sola palabra como, por ejemplo, “Dios” o “amor” expresa la “intención desnuda dirigida hacia Dios”.

Por aquel tiempo el Comité Religioso de Superiores Mayores masculinos de los Estados Unidos pidió a nuestra comunidad que los ayudáramos en el tema de la oración. A principios de los años setenta el intenso activismo social que había dominado la década anterior había perdido parte de su fascinación. Después del concilio Vaticano II muchos sacerdotes y religiosos se habían precipitado a los guetos sin estar adecuadamente preparados para las cargas de semejante ministerio. Se quemaron y en algunos casos terminaron haciendo a los demás un servicio menor que el que habrían hecho si hubieran continuado donde estaban. Con la mejor de las intenciones habían asumido ministerios que requerían una profundidad de recursos interiores que sencillamente ellos no tenían.

Los superiores mayores de las órdenes religiosas estaban experimentando también los desgarrones de los profundos trastornos en la vida religiosa después del concilio Vaticano II. El comité solicitó la ayuda práctica del padre Basil Pennington, otro monje de Spencer, bien conocido por la Conferencia Religiosa masculina a causa de los encuentros sobre derecho canónico a los que había acudido. Nos preguntamos cómo y de qué manera podríamos presentar el método de oración basado en *La nube del no saber*, que el Padre William Meninger enseñaba a los sacerdotes en la hospedería.

El padre Basil dio el primer retiro a un grupo de superiores provinciales, tanto masculinos como femeninos, de varias congregaciones religiosas en una gran casa de retiro de Connecticut. Fue-

ron ellos quienes sugirieron el término “oración centrante” para describir la práctica. Es posible que éste proviniera de su lectura de Thomas Merton, el cual lo había usado en sus escritos.

En 1976 el padre Basil comenzó a enseñar la oración centrante en la forma de cursillos introductorios en la hospedería de Spencer, primero a sacerdotes y después a otras personas que quisieron venir. Después de un par de años nos dimos cuenta de que no podíamos alojar a todos los que querían acudir y decidimos preparar un cursillo avanzado que, según esperábamos, capacitará a los participantes para convertirse en maestros de este método a fin de que se pudiera ofrecer en otras partes. El cursillo avanzado requería una sesión de cuatro períodos de oración de veinte minutos cada uno con un paseo en silencio de cinco a diez minutos entre dichos períodos. Algunos miembros de la comunidad, y algunos de los que nos visitaban en la hospedería, se quejaban de que resultaba fantasmagórico ver a la gente pasear por la hospedería como “zombies”. Cuando dejé el cargo de abad en el otoño de 1981, Spencer abandonó los cursillos y volvió al anterior estilo no directivo de retiros.

Cuando me trasladé al Monasterio de san Benito, nuestra fundación en Snowmass, Colorado, no tenía intención de enseñar la oración centrante. Pero en mayo de 1982, el coadjutor de Aspen me pidió que hiciera una presentación sobre la oración una vez por semana durante cuatro semanas consecutivas. En el boletín parroquial se hizo una breve mención del acontecimiento y, para sorpresa nuestra, acudieron unas ochenta personas. Después de ello, di varios retiros en monasterios trapenses y benedictinos, en los que desarrollé gradualmente los materiales para la serie de videocasetes titulada “Camino espiritual”, filmada a finales de otoño de 1986.

En el verano de 1982 hice una visita a la Fundación Lama en Nuevo México, una comunidad ecuménica de buscadores espirituales. Casualmente Ram Dass se encontraba allí dirigiendo un cursillo aquel verano y, por invitación suya, di una charla al grupo. Al menos la mitad de los miembros eran católicos y un porcentaje significativo eran judíos, el resto eran personas que pertenecían a alguna confesión religiosa y otras que no. Me impresionaron esas cifras y me pregunté: “¿De dónde vienen estos católicos?”. Muchos de ellos habían rechazado la religión de su juventud por causa de la enseñanza legalista y excesivamente moralista que habían recibido en sus parroquias y escuelas católicas locales, en ese momento se sentían enriquecidos espiritualmente por sus experiencias en el budismo y el hinduismo.

En Lama les complació mi respeto hacia las religiones orientales, ya que muchos de ellos no habían conocido previamente un sacerdote que mostrara empatía hacia su experiencia. También a los católicos les pareció que yo comprendía los problemas con que se habían encontrado en su primera formación. Durante los dos primeros años en mi nueva casa de Colorado, visité varias comunidades orientales, donde seguía encontrando los mismos porcentajes de católicos. Con frecuencia éstos se dirigían a mí como sacerdote para manifestar su amargura e indignación, por lo que me parecía que estaba cumpliendo la función de un basurero. En aquella época, claro está, la Iglesia no proyectaba una imagen de espiritualidad, al menos no de forma que las personas ordinarias pudieran percibirla.

La Fundación Lama me invitó a ofrecer un programa en su Intensive Studies Center (Centro de Estudios Intensivos) en agosto de 1983 y acepté. Durante un tiempo había deseado preparar un retiro contemplativo cristiano que fuera comparable a su sesshin zen, con una cantidad significativa de tiempo dedicado a la meditación en silencio, una experiencia que no se había hecho previamente en la tradición cristiana, por lo que yo sabía. Es cierto que en los Ejercicios Espirituales de san Ignacio se prescriben tres o cuatro horas de meditación en un retiro cerrado de treinta días, pero esto está altamente programando con relación a los temas en los que se ha de reflexionar y a las compo-

siciones de lugar que se han de usar. Resultaría curioso observar que efecto tendrían en los católicos ordinarios largos períodos de oración no programada todos los días durante dos semanas.

Resultó una experiencia que marcó un antes y un después. Elegí un retiro de dos semanas porque pensé que necesitaríamos dos semanas para hacer lo que en sesshin zen se hace en una semana. Tampoco quería abrumar a los participantes, de modo que sólo hicimos cinco horas de oración contemplativa cada día. También presenté el material que más tarde apareció en la serie de videocasetes “Camino espiritual”, con una introducción a la *lectio divina* y, por supuesto, instrucciones para la práctica de la oración centrante. Durante todo el día se guardaba el silencio y por las tardes había un tiempo para el diálogo.

Este retiro tuvo lugar bajo condiciones muy precarias. La impresión producida por el hecho de no tener agua caliente ni servicios dentro de la casa, ni luz eléctrica, ni teléfono, excepto uno situado a más de medio kilómetro, sacó a los doce participantes de sus rutinas habituales, cuando menos, y los unió estrechamente. La mitad de los participantes de aquel primer retiro en Lama son ahora pilares de la red Alcance Contemplativo. Entre ellos se encuentran Gail Fitzpatrick-Hopler, el padre Carl Arico, el padre Hill Sheehan y Mary Mrozowski, que después, con David Frenette, fundó Chrysalis House, una comunidad de vida contemplativa de laicos en Warwick, Nueva York. Pat Jonson y Mary Ann Matheson eran miembros de la comunidad Lama en aquella época y atendían los cursillos intensivos (Intensive Workshops) mensuales en el monasterio de Snowmass. La experiencia de Lama me llevó al convencimiento de que la tradición contemplativa cristiana estaba bien viva y era posible transmitirla en un cursillo con efectos radicales para la fundamentación de una práctica contemplativa personal.

En noviembre de 1983, Gus Reiniger, que se encontraba en un retiro de San Benito me sugirió la idea de formar una organización que enseñara la oración centrante en las parroquias. A modo de experimento acepté dirigir un cursillo parroquial que Gus y su mujer Gale organizaron para el mes de diciembre de 1983 en la iglesia de San Ignacio de Loyola en la ciudad de Nueva York. En la primavera y en el verano siguientes tuvieron lugar otros cursillos dirigidos por mí, por el padre Basil Pennington y por el padre Carl Arico. Más de 175 feligreses acudieron a estos cursillos y, gracias a esta respuesta calurosa y al apoyo del párroco, el difunto Victor Yanitelli, s.j. verificó nuestra intuición de que la oración centrante tenía un lugar en la vida parroquial.

Entretanto, Ed Bendar, que trabajaba en el centro Thomas Merton de la Universidad de Columbia bajo la dirección del capellán de Columbia, el reverendo Paul Dintel, me expresó su interés por formar una red de contemplativos. Esto parecía un buen complemento al experimento que se estaba desarrollando en San Ignacio. Ed y Gus tuvieron encuentros preparatorios con varias autoridades religiosas del área metropolitana de Nueva York; el padre David Toolan, s.j., el padre James Lopresti, s.j. el hermano David Steindl-Rast, o.s.b., el padre Daniel Berrigan, s.j. el padre Paul Dintel, el padre Carl Arico y otros. El entusiasmo compartido que generaron estos encuentros dio como resultado una organización a la que bautizamos con el nombre de Alcance Contemplativo. Nuestros objetivos, ambiciosos en aquella época, eran ofrecer la oración centrante en contextos parroquiales y diocesanos, formar animadores y maestros, y preparar materiales. Gracias al apoyo del cardenal John O'Connor y del obispo Joseph O'Keefe, fuimos capaces de conseguir dos subvenciones para fundar un programa piloto para la archidiócesis de Nueva York. La primera actividad de oración centrante de Alcance Contemplativo fue un cursillo en la iglesia de la Santísima Trinidad, al que acudieron más de 350 personas y del que surgieron cursillos posteriores y grupos de apoyo en otras parroquias. Amén de este esfuerzo, coordinamos grupos de apoyo ya existentes, fundados por Mary Mrozowski, en Nueva Jersey y Long Island. Alcance Contemplativo estaba en marcha.

Un pequeño grupo, que era un consejo de Alcance Contemplativo, comenzó a reunirse regularmente en el centro Thomas Merton a fin de coordinar las diferentes actividades de apoyo, adoptar una declaración de misión y preparar un curso para el futuro. Primero Ed Vendar y después Mary Mrozowski desempeñaron el cargo de directores ejecutivos a tiempo parcial. Gail Fitzpatrick-Hopler fue nuestro primer director ejecutivo a tiempo completo.

En la declaración de visión original de Alcance Contemplativo nos identificábamos como “una red de comunidades de fe dedicadas al proceso y a la transmisión de la transformación cristiana”. Al servicio de esa visión y de los miles de personas que se dedican a la contemplación cristiana. Alcance Contemplativo patrocina actualmente cursillos y retiros que alientan la formación extensa en el camino cristiano y la experiencia de la oración centrante. Además de los retiros intensivos de diez días, se han desarrollado retiros para las personas avanzadas y retiros postintensivos a fin de profundizar el proceso.

Varias veces al año tiene lugar una formación para el Servicio de Cursillos de Alcance Contemplativo cuyo objetivo es servir de preparación para el estudio intensivo de los elementos esenciales de la oración centrante y el camino cristiano. Los cursillos sobre Temas Contemplativos proporcionan oportunidades para analizar cuestiones que surgen a medida que se desarrolla la experiencia que la gente tiene del camino. Nuestra declaración de visión concluye con la siguiente afirmación: “Es Cristo quien nos capacita para vivir la dimensión contemplativa del Evangelio en la vida cotidiana”. Es esta afirmación la que nos ha permitido llegar hasta donde nos encontramos y es el lugar desde donde surgirá todo crecimiento nuevo.

2. ACTITUDES HACIA DIOS

El camino espiritual cristiano se basa en una confianza cada vez más profunda en Dios. Es la confianza lo que nos permite en primer lugar dar el salto inicial en el vacío, encontrar a Dios en niveles más profundos de nosotros mismos. Y es la confianza la que guía la nueva configuración íntima de nuestro ser, la transformación de nuestro dolor, nuestras heridas y nuestra motivación inconsciente en la persona que Dios quiere que seamos.

Debido a que la confianza es tan importante, nuestro camino espiritual puede quedar bloqueado si llevamos actitudes negativas hacia Dios desde los primeros años de vida. Si tenemos miedo de Dios o lo vemos como un padre putativo furioso, un policía inclinado a la sospecha o un juez implacable, será difícil suscitar entusiasmo y ni siquiera interés, por el camino.

Estas imágenes de Dios implantadas en nosotros en gran medida como resultado de la primera formación religiosa, son de hecho una herencia de las generaciones pasadas y un conjunto omnipresente de actitudes religiosas que representan una distorsión –en algunos casos una distorsión de 180 grados– de los valores bíblicos y evangélicos. Esto es cierto tanto en el caso de los protestantes como en el de los católicos, aunque su impronta se ha sentido particularmente viva en la iglesia católica.

Antes del concilio Vaticano II (1962-1966), en las clases de catequesis y en la instrucción religiosa se transmitía un conjunto de actitudes sobre Dios etiquetado como “*modelo occidental de espiritualidad*”. El padre Richard Hauser, s.j. profesor de la Universidad de Creighton, utiliza este término en su libro *In His Spirit*. Habría que poner “*espiritualidad*” entre comillas porque la comprensión de Dios que se transmitía no representaba fielmente la enseñanza de la Escritura; más bien ponía de manifiesto una gran influencia de la Ilustración del siglo XVIII con sus procesos de pensamiento dominado por el dualismo filosófico de René Descartes y su cosmovisión configurada por la física de Newton, con la gran imagen de Dios “ahí fuera” dirigiendo un universo mecánico desde una distancia majestuosa. Según el Padre Hauser, lo principal era un sentido rígidamente dualístico del “yo fuera de Dios” y “Dios fuera del yo”. Se podría caracterizar este dualismo por la convicción de que aquí abajo en la tierra, nosotros, completamente separados de Dios, buscamos, sufrimos y luchamos, mientras que desde un cielo distante Dios vigila y juzga.

Según el Padre Hauser, muchos estudiantes colegas continuaron reflejando estas disposiciones incluso después del Concilio Vaticano II. Éstas suelen ser actitudes inconscientes, pero mantenidas fuertemente, que surgen espontáneamente mientras no hayan sido valoradas y puestas al día por un juicio maduro. Es posible reconocer algunas de ellas si recordamos nuestra primera instrucción religiosa.

La primera actitud que brota espontáneamente del modelo occidental de espiritualidad es que los actos exteriores son más importantes que los interiores. El término “actos exteriores” se refiere a los rituales o al ejercicio de buenas obras como, por ejemplo, ayunos, limosnas y penitencias corporales. El término “actos interiores” se refiere a los motivos de los que surgen dichos actos. Los primeros pueden provenir del orgullo y del egocentrismo tan fácilmente como del amor a Dios y del respeto a los otros. La enseñanza de Jesús en los Evangelios es clara: “Limpia primero la copa por dentro y después preocúpate de limpiar el exterior”.

La segunda actitud que brota del modelo occidental de espiritualidad es que el yo inicia las buenas obras y Dios recompensa por ellas. Cuando se formula teológicamente, esta creencia se asemeja a la herejía pelagiana. Trae a la mente la imagen de la lucha en el anfiteatro para aplacar a Dios por los pecados personales o para ganar el favor de Dios, mientras Dios se sienta pasivamente

en las gradas observando el combate. Si ganamos, levanta el pulgar; si perdemos, lo baja. El Evangelio, por el contrario, enseña que Dios inicia todas las buenas obras a través de la inspiración del Espíritu que habita en nosotros, mientras que nosotros escuchamos atentamente y ponemos por obra lo que el Espíritu sugiere.

La tercera actitud que brota del modelo occidental de espiritualidad es un interés omnipresente por ir al cielo más que por ejercitar el amor a Dios y al prójimo aquí y ahora, en el que tanto insiste la predicación de Jesús. Este interés expresa en ocasiones el interés por acumular méritos en esta vida a fin de pedir a Dios, por así decirlo, que nos recompense en la otra. El resultado de una caricatura del “buen” caballero católico anterior al concilio Vaticano II tal como lo percibe el modelo occidental. Va a misa todos los domingos. Nunca como carne los viernes, contribuye generosamente en la colecta todos los domingos. Se confiesa y comulga una vez al año y espera que a la hora de su muerte haya un sacerdote que le administre la extremaunción a fin de que pueda al menos ir al purgatorio y, después de un breve arresto, acortado con misas ofrecidas por el reposo de su alma, suba a los cielos para ser ampliamente recompensado por su vida católica ejemplar. Pudiera ser que a este hombre no se le hubiera ocurrido nunca que podría ser pecado exasperar o dominar a su mujer, gritar a sus hijos, no pagar justamente a sus criados y empleados o hacer caso omiso de los pobres de su calle o de su parroquia. En suma, profesa los dogmas y observa los ritos externos de la religión católica, pero no practica el Evangelio. El Evangelio es una ida que hay que vivir, no un conjunto de observancias.

Esta caricatura no es inverosímil. Antes del concilio Vaticano II había un clima que favorecía la negociación con Dios, por así decirlo, a fin de evitar el infierno o acortar el purgatorio. Se exageraban desproporcionadamente los denominados actos meritorios, una actitud acompañada por un menosprecio ingenuo de los que la Escritura afirma claramente respecto del bien que somos capaces de hacer en nosotros y por nosotros mismos. Por ejemplo, el Evangelio nos urge a amar a Dios aquí y ahora y amar al prójimo con el mismo amor incondicional con que Jesús nos ha amado. La preocupación excesiva por las recompensas o los castigos futuros solía desviar la atención de los cristianos de su deber primario de manifestar aquí y ahora al prójimo el amor de Cristo. Ese énfasis en la recompensa futura llevó al pueblo cristiano a subestimar el deber de la acción social, una responsabilidad que en los últimos siglos se dejó en gran medida a las órdenes religiosas.

La naturaleza humana prefiere ofrecer sacrificios sustitutivos para aplacar a Dios antes que ofrecer el sacrificio que, como Dios afirma claramente en la Escritura, es el único aceptable, a saber, el don de nosotros mismos. La razón fundamental de gran parte de la práctica religiosa exterior está en el terror de un dios que condena al infierno y en la necesidad de aplacarlo. Ésta es la actitud de la conciencia tifónica, el nivel de conciencia propio de los pueblos primitivos y de los niños de dos a cuatro años. Hay una cierta aproximación mágica en este estilo de observancia: “Si voy a misa todos los domingos y me confieso por mis pecados, aun cuando nunca cambie el sistema de valores que los provoca, todo irá bien”.

El modelo bíblico de espiritualidad redescubierto por los estudiosos cristianos y ratificado con insistencia por los documentos del Concilio Vaticano II, permitió a la Iglesia reconocer, captar de nuevo y comenzar a renovar la enseñanza y los valores cristianos a partir de la fuente pura de la Escritura. Se puede decir que, gracias al estudio exegético del significado original de las palabras y del contexto cultural en que se escribieron los libros bíblicos, probablemente tenemos en nuestro tiempo una comprensión mejor de la verdadera intención de los autores bíblicos que todas las generaciones posteriores a la muerte de los apóstoles.

El modelo bíblico representa un giro de 180 grados con respecto al modelo occidental. La Escritura enseña que la motivación interior es más importante que los actos externos. Como dijo Je-

sús a los fariseos: “El sábado fue hecho para el hombre y no el hombre para el sábado”. Los fariseos de su tiempo seguían tradiciones establecidas por seres humanos, no la ley de Moisés y la tradición inspirada por los profetas.

Tradición no es lo mismo que tradiciones. La tradición cristiana es la *experiencia viva* del Evangelio. Su práctica destruye el sistema del falso yo, con sus valores falsos y sus exigencias excesivas basadas en un sentido deformado de quiénes somos y de nuestra necesidad consiguiente de compensar. La tradición se *vive*. La persona la expresa en su vida y en sus reacciones ante la vida como una respuesta genuina a Jesucristo. Las tradiciones son interpretaciones humanas y con frecuencia son exaltadas por encima del amor a Dios y al prójimo. Jesús condenó esas actitudes. Dijo a los fariseos: “Echáis cargas pesadas a las espaldas de la gente, y ni con el dedo queréis moverlas. No entráis en el reino ni dejáis que otros entren”. Los fariseos eran buenos moralistas y podían hacer buenas distinciones, pero los motivos de su observancia religiosa, al menos según los cuatro evangelistas, estaban sobrecargados de vanidad y orgullo. Hacían todo lo posible por captar la atención, hasta el extremo de tocar la trompeta para anunciar que daban limosna. Jesús denunció la hipocresía de los fariseos al mismo tiempo que mostró una profunda compasión hacia las prostitutas y los recaudadores de impuestos, que eran los mayores estafadores de aquel tiempo.

No es el modelo occidental del “yo fuera de Dios” el que inicia la obra verdaderamente inspiradas por Dios, sino el “yo en Dios” y “Dios en el yo”. En el modelo bíblico de espiritualidad el Espíritu habita en nosotros como la fuente dinámica de inspiración para todas nuestras buenas obras, y nosotros consentimos. El Nuevo Testamento pone el acento en escuchar y responder al Espíritu más que en iniciar proyectos que se espera que Dios secunde, aun cuando Dios tenga poco o nada que ver con ellos.

Una vez que el punto de partida en la vida espiritual se separó de la fe en la inhabitación divina, la gente comenzó a concebir a Dios como realidad “ahí fuera”. Si Dios está “ahí fuera”, especialmente en algún cielo distante, ¿cómo se podrá subir hasta Dios? Si caemos de bruces después de subir unos pocos peldaños, como sucede normalmente, podríamos concluir: “Me parece que esto no es para mí. Parece que Dios y yo no congeniamos”. Es imposible pasar por las pruebas de la vida espiritual si pensamos que Dios está a un millón de kilómetros y que nosotros tenemos que subir hasta él o tenemos que hacernos dignos de él.

El modelo bíblico de espiritualidad pone el acento en el desarrollo de la unión con Dios aquí y ahora y en el trabajo al servicio de los necesitados. Para hacer justicia al modelo occidental, tenemos que decir que había un cierto reconocimiento abstracto de la importancia del Espíritu Santo, pero estaba oculto en la instrucción catequética ordinaria. En mi juventud se solía llamar al Espíritu Santo “el huésped olvidado”. Es como si uno olvidara a la persona con la que ha estado casado durante cincuenta años y, el día que la familia celebra las bodas de oro, se preguntara qué hace en su casa esa persona extraña.

Este olvido de la presencia y la acción del espíritu Santo en nuestra vida no facilitó el camino espiritual. Los cristianos se sentían inclinados a concluir: “Dejaré el camino a los monjes y las monjas de vida contemplativa”. Y el corolario era; “Les escribiré una carta y les pediré que recen por mí”. Entonces podríamos sentirnos libres para dedicarnos a nuestros asuntos con tal de profesar el credo y cumplir las obligaciones rituales exigidas. Estábamos mal informados. Un cristiano bueno y fiel es el que vive el Evangelio en la vida cotidiana, no el que sólo lee acerca de él o trata de manipular a Dios para que satisfaga sus necesidades particulares.

En el modelo occidental de espiritualidad se transmitía con frecuencia la idea de que Dios nos recompensará siempre en nuestra vida por nuestras buenas obras. Esta asombrosa muestra de

ignorancia o de falsa interpretación del Evangelio justifica la creencia de algunos cristianos de que, como recompensa de su fe en Jesucristo, serán pudientes y nunca tendrán que preocuparse por nada, que todas sus empresas serán bendecidas con el éxito con la tierra y que en su camino nunca tendrán que enfrentarse a ninguna prueba. ¿Qué libro de la Escritura sirve de base a una creencia de este tipo? Esta idea popular afirma que si realizamos buenas obras como, por ejemplo, dar limosna, Dios nos recompensará aquí y ahora, y también en el cielo. Poseeremos una bonita casa, disfrutaremos de un gran éxito profesional o en los negocios y realizaremos maravillas en nuestro ministerio. El modelo bíblico no ofrece promesas de este tipo. De hecho, las bienaventuranzas que expresan el ideal de la felicidad tal como Jesús lo presentó, enseñan que los más felices son los más perseguidos por causa de la justicia. La recompensa del ciento por uno prometida por Jesús a los que renuncian a todo por su causa no se halla en el nivel del éxito material. La figura principal de los salmos es claramente la persona que sufre aflicción por causa de Dios. Los necesitados, los pobres, los oprimidos, los afligidos, constituyen el interés constante del salmista, que los presenta como una niña de los ojos de Dios. Los salmos y los escritos de los profetas de Israel revelan el interés divino por el bienestar, la protección y la liberación de los que sufren cualquier aflicción por causa de Dios.

La cuarta disposición que el modelo bíblico de espiritualidad presenta es la necesidad de cultivar el amor de Dios aquí y ahora más que el trabajar por una recompensa futura o por amontonar garantías celestiales. Todo el síndrome de la recompensa y el castigo es una disposición hacia Dios que brota de una actitud que es normal en los niños, pero que se debería transformar en una actitud más madura en los adultos, si su educación religiosa fuera verdaderamente adecuada. La mejor forma de impartir una verdadera educación religiosa es transmitir a los alumnos un método personal de oración y la práctica de la virtud que les permita comprender la dimensión contemplativa del Evangelio, que consiste en ser guiados por las inspiraciones del espíritu Santo tanto en la oración como en la acción.

En lugar de preocuparnos de las garantías para la vida futura, tenemos que confiar en Dios y creer que si hacemos lo que podemos por amor y servir a Dios y al prójimo en esta vida. Dios se preocupará del futuro. ¿Por qué desear un futuro que Dios no quiere para nosotros? Tenemos que buscar cada vez más en el momento presente, que es de hecho el único lugar en el que se puede encontrar a Dios. Puesto que Dios es eterno, hay que buscarlo en el presente, no en el futuro. Un método adecuado se tendría que concentrar en el trabajo que podemos hacer ahora para desarrollar actitudes cristianas maduras, especialmente una relación con la Realidad última a la que Jesús llama *Abbá* (Padre). El *Abbá* está apasionadamente interesado por todas las criaturas, especialmente por los seres humanos, llamados a manifestar la bondad de Dios más que cualquier otro aspecto de la creación. Dios es parte de la aventura humana. A través de la encarnación, Dios muestra su identificación con la condición humana tal como es. Es preciso que nuestra actitud hacia Dios esté gobernada por esa revelación y no por alguna filosofía o por algún descubrimiento científico que podrían cambiar en la próxima generación.

El Concilio Vaticano II ha liberado finalmente a esta generación de la enseñanza destructiva llamada jansenismo, una distorsión del Evangelio y una de las herejías que se introdujo en los seminarios y en la corriente principal de la enseñanza católica. El jansenismo enseñaba que el cuerpo está totalmente corrompido y que la salvación realizada por Jesucristo no fue universal. El símbolo de esta última doctrina es el crucifijo con los brazos de Jesús levantados directamente sobre su cabeza para indicar que no abrazó a todo el mundo, sino a unos pocos escogidos. Esta visión negativa de la naturaleza humana como desesperadamente corrompida llevó a la práctica de penitencias extremas. La doctrina ejerció gran influencia en Francia y se extendió por toda Europa gracias a los *émigrés* que huían de la Revolución Francesa. Se infiltró en los seminarios irlandeses y posteriormente llegó a América a través de los sacerdotes emigrantes. Esta omnipresente actitud de desconfianza hacia la naturaleza humana, junto con un miedo patológico a Dios, dominó gran parte de las instituciones

educativas católicas anteriores al Concilio Vaticano II, mucho después de que el jansenismo fuera condenado por las autoridades eclesásticas.

Las actitudes del modelo occidental del “yo fuera de Dios” tendían a producir caricaturas de Dios. Es posible que en la infancia hayamos recibido de los padres o de los maestros estas actitudes erróneas hacia Dios. La instrucción religiosa bienintencionada pero mal concebida puede hacer que Dios parezca un tirano que exige una obediencia puntual a su voluntad, aun cuando sea arbitraria. Por los mitos y los cuentos de hadas, los niños saben que hay tiranos. Un niño que ve a Dios como un tirano no querrá acercarse nunca a él, a no ser que se vea obligado a ello.

Otra actitud que se puede comunicar a un niño es la de que Dios es un juez implacable cuyo martillo está siempre levantado para dar el veredicto de culpabilidad. También aquí se presenta a Dios con rasgos de miedo e incluso de horror. Una tercera actitud es la del policía que siempre está acusándonos, siempre vigilante para pillarnos en cuanto cometamos la más mínima falta. Siempre que ese niño piense en Dios emitirá el juicio emocional que dice: “Este Dios, digan lo que digan sobre él en la iglesia, es peligroso. Es un tirano, un policía que siempre me está acusando, y un juez siempre dispuesto a condenarme a las llamas del infierno”.

Estas actitudes persisten. Es posible que ni siquiera la formación teológica afecte a las emociones que han grabado el programa de los primeros años de vida y condicionan decisivamente la capacidad personal para escuchar la enseñanza del Evangelio. Este sistema de creencias es como llevar una cadena alrededor de los pies. Dios tiene que hacer unos esfuerzos increíbles para disipar estas ideas insanas, que se podrían evitar si se alentara a los niños a desarrollar una relación de confianza hacia Dios que los padres y los maestros, con su bondad y su cuidado, tendrían que modelar y cultivar. La vocación de los padres consiste en manifestar en la vida diaria la forma de amor que Dios tiene a sus hijos. Ésta es seguramente una de las gracias principales del sacramento del matrimonio.

Hay un “temor de Dios” genuino, pero está destinado a alertar a las personas con disposiciones crueles o maliciosas a fin de que caigan en la cuenta de que habrá un ajuste de cuentas por la violencia, la opresión y todo género de malicia premeditada. Pero una vez que uno se ha convertido a Dios y ha comenzado el camino espiritual, el temor es inútil, mientras que la fe se extiende en una confianza sin límites en Dios que es vivificadora. En realidad, “temor de Dios” es un término técnico del Antiguo Testamento que significa: “la correcta relación con Dios”. No se refiere a la emoción del miedo, que automáticamente suscita reacciones corporales de combate o de huida. La emoción del miedo tiende por naturaleza a mantener a la persona tan alejada de Dios como sea posible. La confianza crece gracias a los esfuerzos realizados a fin de servir a Dios por amor y profundizar la relación. Esto no se puede realizar si tenemos miedo de Dios.

Es muy difícil comenzar bien el camino espiritual si llevamos un peso de actitudes negativas no examinadas y no cuestionadas hacia Dios. Con frecuencia algunas circunstancias y tentaciones de regresar a niveles anteriores de relación que eran infantiles e indignos de Dios importunan nuestras actitudes básicas hacia Dios. Con facilidad hacemos juicios sobre Dios que en realidad son proyecciones de nuestros niveles infantiles de conciencia. También proyectamos en Dios los modelos de autoridad que vemos en trono a nosotros. Si hemos tenido un padre dominante y autoritario, entonces es fácil que veamos a Dios como dominante y autoritario. Si estas influencias fueron horrendas, entonces se hace más difícil posteriormente en la vida relacionarse con Dios como Dios. Reconocer las actitudes infantiles hacia Dios y ponerlas a un lado nos permitirá evaluar de nuevo nuestra relación con Dios y considerar la posibilidad de entablar amistad con él.

3. LA BASE TEOLÓGICA DE LA ORACIÓN CENTRANTE

¿De donde procede la oración centrante? Su fuente es la Trinidad que habita en nosotros. Su raíz es la vida de Dios en nosotros. Creo que no reflexionamos suficientemente sobre esta verdad. Con el bautismo viene a nosotros toda la presencia no creada de la Santísima Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo. Participamos como seres humanos en la vida de Dios, simplemente por el hecho de estar vivos, pero mucho más por la gracia. Participamos en el movimiento entre el Padre que se da totalmente al Hijo y el Hijo que se da totalmente al Padre. Se vacían uno en el otro. El Espíritu de amor reconstituye, por así decirlo, a fin de que puedan entregarse por siempre. Esta corriente de amor divino que se renueva constantemente en la vida de la Trinidad se infunde en nosotros a través de la gracia. Lo sabemos por nuestro deseo de Dios. Este deseo, aun cuando se pueda ver sacudido por las fuerzas de la vida diaria, se manifiesta en el esfuerzo que hacemos por desarrollar una vida de oración y una vida de acción penetrada por la oración

La vida trinitaria se manifiesta en nosotros primariamente por nuestra hambre de Dios. La oración centrante procede de la vida de Dios que actúa dentro de nosotros. Por tanto, su fuente es trinitaria. Su enfoque es cristológico. Nos establece en una relación cada vez más profunda con Cristo. Nuestra relación con Cristo, que comienza con la *lectio divina* (la lectura orante de la escritura) y con otras devociones, y especialmente con los sacramentos, llega a nuevas profundidades y a nuevos niveles de intimidad a medida que crecemos en la práctica de la oración centrante.

Finalmente, la oración centrante es eclesial en sus efectos; es decir, nos vincula con todos los demás miembros del cuerpo mismo de Cristo y, en definitiva, con toda la familia humana. En realidad no existe la oración privada. No podemos orar en este nivel profundo si no incluimos a todos los seres humanos, especialmente a los más necesitados. También sentimos la necesidad de expresar este sentido de vínculo y unidad con otros en alguna forma de comunidad.

Examinemos detalladamente cada uno de estos puntos. La oración centrante procede de una relación existencial con Cristo como nuestro camino hacia las profundidades de las relaciones trinitarias. Al hacer oración centrante, entramos en conexión con la vida divina dentro de nosotros. La palabra sagrada es un gesto de consentimiento a la presencia y la acción divinas interiores. Es como si nuestra voluntad espiritual encendiera el interruptor, por así decirlo, y la corriente (la vida divina) presente en nuestro organismo pasara y la energía divina fluyera. Ya está ahí esperando ser activada. Por eso, cuando nos sentamos en la presencia de la Trinidad que habita dentro de nosotros, nuestra oración se despliega en la relación con Cristo.

Sabemos que la *lectio divina* y otras prácticas devocionales nos preparan para relacionarnos con Cristo. Pasamos a través de ciertos procesos evolutivos de conocimiento, simpatía y amistad. Esta última implica un compromiso en la relación. Todos tenemos la experiencia en la que nos relacionamos con un conocido a quien cultivamos y llegamos a conocer, y gradualmente llegamos a un compromiso con él. El compromiso es lo que caracteriza la amistad. Podemos alejarnos de conocidos ocasionales, pero no podemos prescindir de una amistad una vez que se ha establecido sin romper el corazón de la otra persona y también el nuestro. La amistad con Cristo ha llegado al compromiso cuando decidimos establecer una vida de oración y un programa para la vida diaria destinado a acercarnos más a Cristo y a profundizar en la vida de amor trinitaria.

Éste es un punto importante. Al hacer oración, no estamos simplemente yuxtapuestos a Cristo. El movimiento interior hacia la inhabitación divina sugiere que nuestra relación con Cristo es interior, especialmente a través de su Espíritu Santo que habita en nosotros y derrama el amor de Dios en nuestros corazones. En realidad nos estamos identificando con el misterio pascual. Sin ne-

cesidad de realizar una reflexión teológica todas las veces, se convierte en una suerte de contexto para nuestra oración, de modo que cuando nos sentamos en una silla o en el suelo, nos relacionamos con el misterio de la pasión, muerte y resurrección de Cristo, no como algo exterior a nosotros, sino como algo interior. Por eso experimentamos muy pronto una identificación con Cristo en sus tentaciones en el desierto. Después experimentamos nuestra identificación con Cristo en el huerto de Getsemaní y finalmente nuestra identificación con Cristo en la cruz. En nuestra perspectiva cristiana, Jesús ha cargado sobre sí todas las consecuencias de nuestros pecados y de nuestra condición pecadora, en otras palabras, el falso yo con la acumulación de las heridas que llevamos con nosotros desde los primeros años de vida y nuestras formas infantiles de tratar de sobrevivir.

Al sentarnos, es posible que recibamos la consolación del Espíritu. Pero después de varios años haciendo esta oración siempre nos encontramos en el desierto, porque éste es el camino hacia la unión divina. No hay ninguna otra forma de curar las heridas de los primeros años de vida que no sea la de pasar por la cruz. La cruz que Dios nos pide que aceptemos es primeramente el sufrimiento que llevamos con nosotros desde los primeros años de vida. Nuestras heridas, nuestras limitaciones, nuestros defectos personales, todo el daño que otras personas nos han hecho desde el comienzo de nuestra vida hasta ahora, y nuestra experiencia personal del sufrimiento de la condición humana tal como lo hemos vivido individualmente – ésta es nuestra verdadera cruz-. Esto es lo que Cristo nos pide que aceptemos y que le permitamos compartir con nosotros. De hecho, en su pasión él ha experimentado ya nuestro dolor y lo ha hecho suyo. En otras palabras, sencillamente entramos en algo que ya ha sucedido, a saber, nuestra unión con Cristo y todo lo que implica, el hecho de que ha cargado sobre sí todo nuestro dolor, ansiedad, miedo, odio a nosotros mismos y desaliento.

La cuestión principal es si todo ello está incluido implícitamente en el grito de Jesús en la cruz: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”. Aquí está el hijo de Dios, el amado a quien tenemos que escuchar – Cristo que ha basado toda su misión y su ministerio en su relación con el Padre – y todo ello ha desaparecido. Sus discípulos han huido. Su mensaje ha quedado destruido. Las autoridades religiosas y romanas lo han condenado. Humanamente hablando, no ha quedado nada de su mensaje. Sin embargo, ése es el momento de nuestra redención. ¿Por qué? Porque su grito en la cruz es nuestro grito de una alienación desesperada de Dios, asumido en el suyo y transformado en resurrección. Al sentarnos, armarnos de paciencia y permitir que aparezca el dolor, nos damos cuenta de que es Cristo quien sufre en nosotros y nos redime.

La oración centrante está centrada en el corazón del misterio cristiano, que es la pasión, muerte y resurrección de Cristo. Cada vez que consentimos a una nueva luz en nuestra debilidad y pobreza, nos encontramos en un lugar más profundo con Cristo. Ocupar el lugar más bajo es estar en el lugar más alto a los ojos de Dios. No puedo explicaros por qué es así. Quizá se sencillamente la forma de ser de Dios. Cristo en su pasión es el maestro quien mejor enseña quien es Dios. Pura humildad. Total desinterés. Servicio absoluto. Amor incondicional. El significado esencial de la encarnación es que este amor es totalmente asequible. La oración centrante es simplemente un método humilde de tratar de acceder a esa bondad infinita renunciando a nosotros mismos. Consentir a la presencia y la acción de Dios simbolizadas por la palabra sagrada no es otra cosa que la confianza y la entrega de nosotros mismos.

Nótese como las virtudes teologales corresponden a cada uno de los contextos sagrados. Ponemos nuestra fe en la inhabitación divina de la Trinidad. Ponemos nuestra esperanza en la pasión, muerte y resurrección de Cristo y le confiamos completamente nuestra vida. Al soportar el despertar gradual del conocimiento de nosotros mismos, expresamos por medio de la paciencia nuestro amor a Dios en un grado eminente.

Hay otro aspecto referente al contexto en el que oramos. Al sentarnos a los pies de la cruz, identificándonos con el Crucificado que soportó todas las consecuencias de nuestra alienación personal de Dios, somos curados de nuestras heridas emocionales y de las heridas que hemos infligido en nuestra conciencia. En los momentos de resurrección interior se puede producir un avance hacia la resurrección permanente, cuando el falso yo finalmente cae, dándonos la libertad constante de los hijos de Dios.

La vinculación con los demás tiene lugar a medida que se va derramando el amor del Espíritu en nuestros corazones. Sentimos que pertenecemos a nuestra comunidad, a la familia humana, al cosmos. Sentimos que el universo es nuestro hogar. Sentimos que nuestra oración no es un viaje privado, sino que ejerce una influencia significativa en el mundo. Podemos derramar sobre el mundo el amor que el Espíritu nos da en la oración. Podemos suplicar la misericordia divina por los lugares del mundo destrozados por la guerra y la violencia. Tenemos los mismos sentimientos de Dios que sufre siempre que alguien sufre. Lo más terrible de la guerra y la violencia es que se destruye a Dios. Dios se ha identificado tanto en nuestra vida y en nuestra muerte que Jesús pudo decir: “Lo que hacéis al más pequeño de éstos, a mí me lo hacéis”. Hay que reparar esta violencia. Hay un desequilibrio que necesita la suerte de amor que nace en el silencio interior cuando renunciamos a nosotros mismos y permitimos que Dios sea Dios en nosotros.

El gran privilegio de los contemplativos es que se nos invita a participar primero en nuestra propia redención, aceptando nuestra alienación personal de Dios y sus consecuencias en nuestra vida, y después identificándonos con la compasión divina, sanando al mundo por los gemidos del Espíritu en nuestro interior. “Los gemidos inefables del Espíritu”, como Pablo los llama, son nuestros deseos de llevar al mundo la paz y el conocimiento del amor de Dios. El amor que es la fuente de esos deseos se proyecta de hecho en el mundo y cura secretamente sus heridas. No conoceremos en esta vida los resultados de nuestra participación en la obra redentora de Cristo. Una cosa es cierta: al vincularnos con el Crucificado, nos vinculamos con todos los demás, pasados presentes y futuros.

En la oración centrante, pues, no se pasa por alto la humanidad de Cristo, como dicen algunos críticos, sino que se afirma de la forma más positiva y profunda. La oración centrante presupone una fe viva en que la humanidad sagrada de Jesús contiene la plenitud de la divinidad. Cristo nos lleva al Padre, pero el Padre tal como *él* lo conoce. En virtud de la muerte sacrificial y la resurrección de Cristo, participamos por la gracia en la divinidad de Cristo. Se nos invita a adorar al Padre en Espíritu y verdad. Esto es seguir a Cristo hasta el seno del Padre, donde, como Hijo eterno de Dios, se entrega a la fuente divina de la que emerge –y a la que retorna– eternamente en el amor del Espíritu Santo.

4. LA TRADICIÓN CONTEMPLATIVA CRISTIANA

Uno de los legados permanentes del concilio Vaticano II fue el llamamiento a volver a los Evangelios y a la teología bíblica como fuentes primarias de la espiritualidad cristiana. La palabra de Dios en la Escritura y encarnada en Jesucristo es la fuente de la contemplación cristiana. La encarnación de la Palabra es la inserción de Dios en la familia humana y la inserción de la familia humana en Dios en la persona de Jesucristo. El Padre, el Hijo y el Espíritu Santo son juntos, en una naturaleza, tanto el Misterio último como la Realidad última. Su relación interior de dar y recibir totalmente es la vida divina y Cristo fue enviado para compartirla con nosotros.

Los Padres de la Iglesia en sus homilías explicaban frecuentemente las Escrituras desde una perspectiva contemplativa o, como se decía en aquel tiempo, “en el sentido espiritual”. Se consideraba que el sentido espiritual contenía mucho más que una interpretación alegórica de un texto particular. Era más bien una intuición de la naturaleza inherente de los textos divinamente inspirados que revelaba niveles de significado que el Espíritu, al fortalecer la fe por los dones de la sabiduría y el entendimiento, permitía al cristiano percibir gradualmente. Se creía que los múltiples dones del Espíritu se ejercitaban plenamente mediante la práctica regular de la oración y el crecimiento de la fe hacia la contemplación con sus etapas de desarrollo progresivas.

Durante los seis primeros siglos de la era cristiana la contemplación tuvo un significado específico. En los últimos siglos la palabra ha adquirido otros significados y connotaciones.

Para captar toda la importancia de esta palabra clave en la espiritualidad cristiana es necesario saber que evolucionó a partir de dos fuentes distintas, a saber, la Biblia y la filosofía griega. A fin de hacer hincapié en el conocimiento de Dios por la experiencia, la Biblia griega usa la palabra *gnosis* para traducir la palabra *da'at*, que implica un modo de conocimiento que involucra toda la persona, no sólo el intelecto (véase, por ejemplo, el Salmo 139, 1-6).

También san Pablo usó la palabra *gnosis* para referirse al conocimiento de Dios propio de los que aman a Dios. Constantemente oraba para que sus discípulos tuviesen este conocimiento íntimo como si fuera un elemento indispensable para el desarrollo completo de la vida cristiana (véase Efesios 3, 14-21; Colosenses 1,9).

Los Padres griegos, especialmente Clemente de Alejandría, Orígenes y Gregorio de Nisa, tomaron de los neoplatónicos el término *theoria*. Éste significaba originalmente la visión intelectual de la verdad que los filósofos griegos consideraban como la actividad suprema de la persona humana. Al usar este término técnico griego, los Padres, empapados en sus propias raíces espirituales, incorporaron el significado de la palabra hebrea *da'at*, esto es, el conocimiento por experiencia que se produce por medio del amor. Con esta acepción ampliada se tradujo después *theoria* al latín por *contemplatio* y así nos la transmitió la tradición cristiana.

Fue san Gregorio Magno quien sintetizó esta tradición a finales del siglo VI. Describió la contemplación como “el conocimiento de Dios que está impregnado de amor”. Según Gregorio, la contemplación era tanto el fruto de la reflexión sobre la palabra de Dios en la Escritura como un don precioso de Dios. Él le dio el nombre de “descanso en Dios”. En este “descanso” la mente y el corazón no se dedican tanto a buscar a Dios como a tener experiencia de él, “a gustar” lo que han estado buscando. Este estado no es la interrupción de toda la actividad, sino la reducción de muchos actos y reflexiones a un solo acto o pensamiento para mantener el propio consentimiento en la presencia y la acción de Dios en las profundidades del propio ser durante el tiempo de oración.

La comprensión de la contemplación como el conocimiento de Dios basado en la experiencia íntima de la presencia de Dios permaneció a lo largo de toda la Edad Media. Las prácticas ascéticas (por ejemplo, ayunos, vigiliias, soledad prolongada, periodos de silencio, obediencia ascética, simplicidad del estilo de vida) y otras prácticas espirituales (por ejemplo, la meditación discursiva, la oración efectiva, la veneración de iconos, la salmodia, el canto, el rosario) siempre incluían la contemplación como parte de su meta cristocéntrica.

La *lectio divina* es la forma más tradicional de cultivar la oración contemplativa. Pilar de la práctica cristiana monástica desde los primeros días, consiste en escuchar los textos de la Biblia como si se conversara con Dios y éste sugiriera los temas del diálogo. Quienes siguen el método de la *lectio divina* cultivan la capacidad de escuchar la palabra de Dios en niveles de atención cada vez más profundos. La oración espontánea es la respuesta normal a su relación creciente con Cristo y el don de la contemplación es la respuesta normal que Dios les da.

La parte reflexiva, la meditación en las palabras del texto sagrado en la *lectio divina*, se llama *meditatio*, meditación discursiva. El movimiento espontáneo de la voluntad en respuesta a esas reflexiones se llama *oratio*, oración afectiva. A medida que esas reflexiones y actos particulares de voluntad se simplifican uno tiende al descanso en Dios o *contemplatio*, contemplación.

Estos tres actos – meditación discursiva, oración afectiva y contemplación – podían todos ellos tener lugar durante el mismo periodo de oración. Están entrelazados. Uno puede escuchar al Señor como si compartiera una entrevista privilegiada y responder con reflexiones personales, con actos de voluntad o con el silencio –con la atención extática de la contemplación-. La práctica de la oración contemplativa no es un esfuerzo por dejar la mente en blanco, sino por ir más allá del pensamiento discursivo y de la oración afectiva, hasta el nivel de la comunión con Dios, que es una forma de intercambio más íntima.

En las relaciones humanas, a medida que el amor mutuo se profundiza, hay un tiempo en que las dos personas amigas comunican sus sentimientos sin palabras. Pueden sentarse en silencio compartiendo una experiencia o simplemente disfrutando de la presencia del otro sin decir nada. El gesto de tomar la mano de la otra persona o una simple palabra de vez en cuando pueden mantener esta comunicación profunda.

Esta relación de amor apunta al modo de silencio interior que se desarrolla en la oración contemplativa. La meta de la oración contemplativa no es tanto el vacío de pensamientos o de conversación como el vaciamiento del yo. En la oración contemplativa dejamos de multiplicar las reflexiones y los actos de la voluntad. Emerge una forma diferente de conocimiento arraigado en el amor en la que la conciencia de la presencia de Dios suplanta a la conciencia de nuestra propia presencia y a la tendencia habitual a reflexionar sobre nosotros mismos. La presencia de la experiencia de Dios nos libera de hacer de nosotros mismos o de nuestra relación con Dios el centro del universo. Cuando los místicos hablan de vaciamiento o del vacío no hay que interpretar al pie de la letra su lenguaje. Jesús realizó el vaciamiento al hacerse un ser humano, se vació de sus prerrogativas de las consecuencias naturales de su dignidad divina. El vacío no significa vaciedad en el sentido de ausencia de todo, sino vacío en el sentido de adhesión a nuestra propia actividad. Nuestras reflexiones y actos de voluntad son condiciones preliminares necesarias para familiarizarnos con Cristo, pero tenemos que superarlas si queremos compartir la oración más personal de Cristo al Padre, que se caracteriza por el autovaciamiento total*

La oración contemplativa, correctamente entendida, es el desarrollo normal de la gracia del

**Kenosis* o autovaciamiento, tal como se describe en las vigorosas palabras de Filipenses 2, 5-10

bautismo y la práctica regular de la *lectio divina*. Es la apertura de la mente y el corazón –todo nuestro ser– a Dios más allá de pensamientos, palabras y emociones. Movidos por la gracia de Dios que nos sostiene, abrimos nuestra conciencia a Dios que, como sabemos por la fe, está dentro de nosotros, más íntimo que la respiración, más íntimo que el pensamiento, más íntimo que las elecciones, más íntimo que la propia conciencia. La oración contemplativa es un proceso de transformación interior, una relación iniciada por Dios, y que conduce, si consentimos en ello, a la divina unión.

Algunos autores distinguen dos formas de contemplación: *catafática* y *apofática*, conocidas también en ocasiones como *vía positiva* y *vía negativa*. Esta distinción, en cuanto sugiere oposición entre las dos, es equívoca. La *contemplación catafática* es más bien una preparación para la contemplación. Es la respuesta afectiva a los símbolos sagrados y un uso disciplinado de la razón, la imaginación, la memoria y la emoción a fin de asimilar las verdades de fe y desarrollar una relación personal con Cristo. Incluye prácticas como la meditación de composición de lugar y la veneración de iconos.

La *contemplación apofática* es una etapa más avanzada en esa relación. Es descansar en Dios por encima del ejercicio de actos particulares, excepto el mantenimiento de una atención general cordial a la presencia divina. Puede adoptar diferentes formas según diferentes personas que reciben este don. Convendría reservar el término “contemplación” para este tipo de oración.

En este contexto es importante corregir la grave equivocación de considerar que la contemplación apofática consiste en meditar en la realidad totalmente insondable de Dios. Lo “inconcebible” del camino apofático no significa “meditar en un Dios del que no se puede saber”, sino más bien *no meditar en absoluto*, descansando simplemente en Dios más allá de nuestras facultades humanas ordinarias de pensar y sentir. Están implicadas diferentes facultades, que *de hecho* captan un Dios que está presente, pero a un nivel de conciencia más sutil. La enseñanza cristiana tradicional ha dado a esas facultades el nombre de “sentidos espirituales”.

Lo “desconocido” para el intelecto racional en la contemplación apofática es un puente importante en el diálogo entre Oriente y Occidente porque nos permite formar un lenguaje común de experiencia sin el cual el diálogo sobre los estados superiores de conciencia es virtualmente imposible. Es también un camino de retorno al cristianismo para muchos cristianos que han ido a Oriente en busca de sabiduría espiritual y al enterarse de que hay una tradición cristiana contemplativa en la que tiene cabida la experiencia de Dios en un nivel más profundo que el de nuestros pensamientos y sentimientos, han sido capaces de retornar a la religión de su juventud.

En esta línea podríamos tomar nota brevemente de otra fuente de confusión y controversia para la tradición contemplativa, que procede de la enseñanza de santa Teresa de Jesús, según la cual no se debería omitir nunca el pensamiento de la sagrada humanidad de Cristo, independientemente del estado de oración contemplativa que se haya recibido. Puesto que toda la esencia de la oración contemplativa es ir más allá del pensamiento, parece que la doctrina de santa Teresa pone en tela de juicio la legitimidad de la contemplación apofática como una práctica apropiada para el cristianismo, y así es como se ha interpretado en ocasiones: poner freno a la transición natural de la meditación discursiva a la oración contemplativa.

El desarrollo de un amor personal a Cristo se encuentra ciertamente en el corazón del camino espiritual cristiano, pero ¿se puede expresar este amor sólo a través del *pensamiento*? Quizá Teresa, que conocía el ámbito de la contemplación profundamente y por sus experiencias de éxtasis, estuviera reaccionando ante ciertas exageraciones de su tiempo – un misticismo personal deformado que pierde contacto con la visión que Cristo tiene del reino como realidad fundada en la compasión hacia los que sufren y los pobres -. En todo caso no se deberían confundir los métodos de oración que no están inspirados en el Evangelio con el desarrollo normal de la oración personal con Cristo y

la dimensión más íntima que inicia la oración contemplativa: descansar en la presencia divina más allá de los pensamientos y los sentimientos.

Como “el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo”, como dice san Pablo, también nosotros, a medida que crece la oración contemplativa, participamos más plenamente en este movimiento de gracia. La presencia divina se convierte en una plenitud que ya no necesita los escalones de los pensamientos, sentimientos y actos particulares, al menos no habitualmente. San Juan de la Cruz, contemporáneo de santa Teresa y como ella doctor de la Iglesia, describe, en *Llama de amor viva* (estrofa 3, versos 26-59), el gran daño que los directores espirituales pueden causar si convencen a los que son llamados por el Espíritu al estado de esperar en Dios con la atención del amor, para que no sigan esta atracción. Una vez que la fe ha revelado el misterio de la humanidad de Cristo, la atención de la persona durante la oración queda absorbida por la presencia de la Persona divina que habita en su interior. Después retorna a la vida diaria con esta conciencia transformada, manifestando los frutos del Espíritu y las bienaventuranzas.

La oración contemplativa cuenta con una historia antigua y venerable dentro del cristianismo. Los Padres del desierto de Egipto, Palestina y Siria, entre ellos Evagrio Pónico, Juan Casiano y san Juan Clímaco, fueron los primeros que practicaron y enseñaron esta forma de oración que tiene representantes en todas las edades. En la edad patristica: san Agustín y san Gregorio Magno en Occidente, y el Pseudo Dionisio y los hesicastas en Oriente. En la Edad Media: san Bernardo de Clairvaux, Guillermo de St. Thierry y Guido el Cartujo, los místicos alemanes, entre ellos santa Hildegarda, santa Matilde, el Maestro Eckhart, Ruysbroel y Tauler, posteriormente el autor de la *Imitación de Cristo* y los místicos ingleses del siglo XIV, como el autor de *La Nube del No saber*, Walter Hilton, Richard Rolle y Juliana de Norwich. Después de la Reforma: los carmelitas, santa Teresa de Jesús, san Juan de la Cruz y santa Teresa de Lisieux; entre la escuela francesa de escritores espirituales: san Francisco de Sales, santa Juana de Chantal y el cardenal Berulle, entre los jesuitas: los padres De Caussade, Lallemont y Surin, entre los benedictinos: Dom Augustine Baker y Dom John Chapman, entre los cistercienses modernos: Dom Vital Lehodey y Thomas Merton.

A lo largo de los siglos se han atribuido diferentes nombres a las diferentes formas que han adoptado los modos de cultivar la oración contemplativa. Se habla, por ejemplo, de la oración pura (Casiano), la oración de la fe, la oración del corazón, la oración de simplicidad y la oración de la simple mirada. En nuestro tiempo algunas órdenes religiosas, especialmente los jesuitas y los carmelitas descalzos, han tomado iniciativas para renovar la oración contemplativa de sus fundadores y compartir su espiritualidad con los laicos. El benedictino John Main ha recuperado un método de cultivar la oración contemplativa que él atribuye a Juan Casiano. El método de la oración centrante, basado primariamente en *La Nube del no saber* del siglo XIV y en la enseñanza de san Juan de la Cruz, es otro intento de presentar la enseñanza de los primeros tiempos en una forma actualizada y de poner un cierto orden y regularidad en ella.

En el desarrollo de la contemplación hay varias etapas. Santa Teresa la describe en *Castillo interior*, comenzando con la cuarta morada. También san Juan de la Cruz describe el desarrollo de la contemplación y distingue dos caminos: la mística exuberante de santa Teresa y lo que él llama “la escala escondida de la fe”. A él debemos una comprensión mucho más clara del importante papel que tiene la oración contemplativa en el desarrollo de la fe, la esperanza y el amor. En su presentación del camino espiritual la fe que opera mediante la razón crece gradualmente de forma que desaparece la utilidad de los conceptos y los símbolos. La fe se vuelve más pura y forma un cimiento más fuerte para la confianza total en Dios y para las obras de amor incondicional.

Todo esto es más la obra del Espíritu que la de la persona humana. De hecho el crecimiento en la divina unión lleva consigo la necesidad de disminuir nuestra actividad humana y de aprender a

esperar al Señor. Presupone la purificación gradual de las facultades de los sentidos en la noche del sentido y de las facultades espirituales en la noche del espíritu. Así pues, no hay que identificar la esencia del camino contemplativo con experiencias psicológicas de Dios, aun cuando éstas puedan tener lugar ocasionalmente. La esencia de la contemplación es la fe que confía y ama por la cual Dios eleva a la persona humana y purifica los obstáculos conscientes e inconscientes que hay en nosotros y se oponen a los valores del Evangelio y a la obra del Espíritu. La oración contemplativa, en el sentido clásico o estricto del término, es “el camino estrecho que lleva a la vida”.

5. EL PROCESO DE LA *LECTIO DIVINA*

La *lectio divina* es el método de oración contemplativa que se desarrolló en el ámbito monástico. Es primariamente una forma de escuchar la Escritura. La comunidad cristiana es esencialmente un entorno bíblico. Se supone que también una parroquia debe serlo. Un monasterio es un lugar donde la persona está inmersa constantemente en un entorno bíblico: los oficios en diferentes momentos del día, la soledad, los lugares de silencio y una comunidad de personas de mentalidad semejante. Al escuchar la Escritura en la liturgia y al leerla en privado, parece que hay un dinamismo inherente a la palabra de Dios que lleva gradualmente a la persona de un nivel de fe a la siguiente.

Los monjes de la Edad media llamaron a estos diferentes niveles los “cuatro sentidos de la Escritura”. Los sentidos de las Escrituras no son cuatro formas de analizar un texto particular en un nivel racional. Son cuatro niveles de escucha del mismo pasaje. La enseñanza presupone que la Escritura contiene un dinamismo misterioso que lleva a la persona a niveles cada vez más profundos de comprensión de la palabra de Dios. Son el literal, el moral, el alegórico y el unitivo (en ocasiones) llamado analógico. Los exegetas modernos se centran primariamente en el sentido literal de la Escritura, buscando el significado filológico de las palabras y el trasfondo cultural a fin de comprender cómo interpretar esas palabras. Esta investigación es valiosa para conocer con más precisión lo que Dios quiso decir a través de los escritores sagrados. Pero éste no es el propósito de la *lectio divina*. Los monjes no la hacen para obtener información, sino para recibir intuición. No se trata de aprender algo, sino de encontrar a Cristo. Consiste en el desarrollo de una amistad.

Antes de la invención de la imprenta, había pocos manuscritos asequibles. Los monjes leían un libro de la Biblia como, por ejemplo. Isaías o uno de los Evangelios, a lo largo de un año. Se esperaba que aprendieran los salmos de memoria a fin de que pudieran recordar continuamente pasajes bíblicos. Cuando dedicaban tiempo a la *lectio divina*, era algo especial. Comenzaban a leer la Escritura y cuando algo les impresionaba, se detenían, reflexionaban sobre el texto y oraban sobre él, pidiendo a Dios las cosas buenas sobre las que leían. Pasaban de la meditación discursiva a la oración efectiva o a las aspiraciones de la voluntad, después repetían la misma aspiración una y otra vez y finalmente experimentaban el descanso en Dios. Ésta era la meta de todo el proceso. Algunos monjes dedicaban la mayor parte del tiempo solo a una palabra o a dos, descansando en la presencia de Dios. Todo el ambiente monástico, por estar tan empapado en la Escritura de todas formas, alentaba este movimiento hacia la contemplación. Cuando se está constantemente en contacto con la palabra de Dios, no es necesario leer extensamente a fin de ser estimulado de nuevo o de recuperar el estado de recogimiento. El ambiente y la estructura de la vida monástica mantenían a los monjes en la presencia de Dios en mayor o menor grado.

La *lectio divina* no era exactamente una actividad mental o puramente espiritual. Los monjes de la Edad Media solían susurrar las palabras para que su cuerpo estuviera implicado en la conversación. También leían muy despacio, de modo que todo el proceso de la *lectio divina* requiera en ocasiones un par de horas. En nuestros días hemos perdido casi completamente la sensibilidad hacia la lectura sagrada porque estamos muy acostumbrados a leer periódicos, revistas y otras publicaciones de una manera rápida. Tendemos a leer la Escritura como si fuera simplemente otro libro de consumo. La *lectio* es justamente lo contrario: es saborear el texto, es detenerse pausadamente en la revelación divina.

Especialmente notable en el proceso de la *lectio* es que se puede pasar de un nivel de relación con Jesús al siguiente en el mismo periodo de oración, experimentando diferentes respuestas a la iniciativa divina. Y gradualmente, a medida que la amistad con Jesús se hace más profunda, se comienzan a desplegar los “cuatro sentidos de la Escritura” como un dinamismo dentro de la vida personal. La palabra de Dios está dentro de nosotros. Es acción y no una estatua en nuestro interior.

¿Cómo opera este dinamismo? El sentido primero, o literal, de la Escritura es el mensaje y el ejemplo histórico de Jesús. Pero cuando abordamos el Evangelio a través de la *lectio divina*, comenzamos a poner en práctica lo que dice. Agustín afirma que comprendemos más haciendo lo que dice que leyéndolo mucho. Cuando comenzamos a ponerlo en práctica y a vivir según la Escritura, alcanzamos el sentido moral. Se comprende mucho más plenamente el mensaje de Jesús poniéndolo en práctica que leyendo y reflexionando sobre el significado filológico de las palabras, por muy valioso que pueda ser ese estudio.

Cuando se tiene experiencia por un momento del sentido moral, comienza a emerger una nueva toma de conciencia. Cuando leemos el Evangelio e interiorizamos los acontecimientos en que Jesús lleva a sus discípulos y amigos a nuevos niveles de fe, nosotros mismos pasamos más allá del sentido moral y llegamos al sentido alegórico de la Escritura. Lentamente comprendemos que el Evangelio trata sobre *nosotros*, que nuestra vida se encuentra reflejada en sus páginas. La misma suerte de experiencia de Dios, que hemos encontrado, ya por gracia, ya en el misterio del Espíritu, fue la que vivieron históricamente quienes tuvieron contacto real con Jesús y experimentaron su ministerio. Y este sentido de reflejo vale no sólo para el Nuevo Testamento, sino también para el Antiguo.

Cuando salí del noviciado en Valley Falls, Rhode Island, mi confesor dijo: “tendrías que leer todo el Antiguo Testamento”. En aquella época de mi vida estaba más interesado en leer a san Juan de la Cruz, pero como entonces era un moje obediente dije: “Así lo haré”, comencé a leer el Génesis con gran determinación. No fue demasiado duro. En él hay algunos relatos maravillosos. Después pasé al Éxodo. Me dije: “¿Tengo que leerlo palabra por palabra?”. Comencé a leerlo y de repente, apareció una luz misteriosa, por así decirlo, en la otra cara de la página, las palabras comenzaron a saltarme a la vista y empecé a sentirme entusiasmado. Me dije: “Este libro habla de mi vida. Quienquiera que escribiera este libro tuvo que ser un psiquiatra”. Estaba leyendo cómo los israelitas murmuraban contra su líder, y eso era lo que yo estaba haciendo. Estaban atravesando el mar Rojo contra la esclavitud del pecado, y éste era el relato de mi propia conversión. Unas pocas palabras contraponían enormes perspectivas de significado y comprensión: se convirtió en uno de los libros más apasionantes que yo haya leído jamás.

Esto es lo que el sentido alegórico hace en nosotros. Nos capacita para identificar nuestro propio camino espiritual personal con los acontecimientos de la historia de la salvación en el Antiguo Testamento: Noé, el paso del mar Rojo, la entrada en la Tierra prometida – todos estos acontecimientos bíblicos clásicos son asequibles en los sacramentos y accesibles por la oración -. La historia de la salvación es la misma gracia que actúa en nosotros. Estaba presente en el Antiguo Testamento salvando al pueblo de Dios en virtud de la futura venida de Cristo. La plenitud de la gracia estaba presente en el Evangelio y los sacramentos de la Iglesia guardan como un tesoro los frutos de dicha gracia. En el nivel alegórico escuchamos la voz de Cristo que nos habla en las lecturas que oímos en la liturgia, saboreamos en la *lectio divina* y reconocemos en los acontecimientos de nuestra vida. Es la misma gracia salvadora la que actúa, tan asequible ahora como lo estuvo entonces, y más aún. Cuando uno comienza a tener experiencia de ello, escucha las Escrituras de una forma muy diferente. Ya no son documentos históricos, sino relatos sobre la experiencia personal del camino espiritual.

El cuarto nivel de la Escritura es el unitivo (anagógico). Tiene lugar cuando uno está tan inmerso en la palabra de Dios que la palabra sale de él como una especie de revelación continua. Juan Casiano escribió que una de las indicaciones de la comprensión unitiva de la escritura es cantar los salmos como si uno los estuviera componiendo. Ha sido asimilado a la palabra y viceversa.

Hay otro aspecto del sentido alegórico de la Escritura que no debemos pasar por alto. Es la purificación o descarga del inconsciente. La purificación tiene lugar cuando, por la confianza y la sinceridad que se desarrolla para con Dios como resultado de una identificación viva con los textos de la Escritura, somos capaces de hacer frente a la cara oscura de nuestra personalidad. Comenzamos a experimentar el desierto bíblico. El desierto bíblico no es un lugar, sino un estado en el que experimentamos interiormente lo que la travesía de los israelitas por el desierto y otros textos similares simbolizan exteriormente.

El nivel alegórico de la Escritura implica el vaciamiento de la basura del inconsciente – es decir, el daño emocional que se nos ha hecho desde el momento en que fuimos concebidos hasta ahora -. Una vez que rompemos esta concha de nuestro nivel de conciencia psicológico ordinario con la ayuda de la oración contemplativa, aún tenemos que abrirnos camino mediante la evacuación. Hay que vaciarlo antes de que se pueda realizar plenamente la experiencia de la unión divina y el verdadero yo pueda comenzar a motivarnos, no el falso yo, con sus exigencias excesivas y sus programas ocultos.

Nótese el movimiento espiral de los cuatro sentidos de la Escritura. No giramos en círculos sin más. Al retornar al mismo pasaje en la *lectio divina*, comienza a adquirir un nuevo significado. Cuando interiorizamos gradualmente los cuatro sentidos de la Escritura en nuestra vida, volvemos a los mismos textos pero en un nivel de comprensión superior (o más profundo). Este movimiento en espiral es la forma en que se desarrollan todos los aspectos de la vida contemplativa. No es un cohe-te que sube en línea recta. Estamos volviendo constantemente a las mismas rutinas de siempre, pero no son en realidad las mismas porque *nosotros* cambiamos, aun cuando quizá nada cambie exteriormente en nuestra vida. Al parecer, ésta es la invitación que Cristo nos hace cuando dice: “El que tenga oídos para oír, que oiga”, dando por sentado que podemos escuchar mejor solo con escuchar con mayor profundidad.

Recordemos a los apóstoles en su camino hacia Jerusalén, cuando Jesús trataba de anunciarles su pasión y su resurrección y ellos no podían comprender nada en absoluto. “Pero ellos no entendían lo que les decía”, dice Marcos. No querían oír, y por eso no *podían*. Uno de los mayores obstáculos para la escucha de la palabra de Dios es nuestra identificación con el falso yo, con sus expectativas, demandas o “deberías” habituales que simplemente no quieren desaparecer. Incluso cuando nos entregamos a Dios conscientemente, la curación del inconsciente no se pone en marcha hasta que no llegamos al nivel alegórico. La oración contemplativa acelera el proceso de evolución al capacitarnos para escuchar la palabra de Dios sin cera en nuestros oídos – esto es, estar vacíos del apego a nuestras propias ideas, programas y planes -. ¿Cómo llegaremos a este punto sin una cierta disciplina? Pienso que no podemos. No obstante, la ascesis por la ascesis fomenta únicamente los programas emocionales y su patología. Una verdadera ascesis tiene que actuar en nuestra motivación inconsciente.

La oración contemplativa profundiza el proceso de escucha y lo hace a través de dos experiencias. Una es la afirmación de nuestro ser en el nivel más profundo, que llega mediante la paz y el consuelo espiritual y nos permite confiar a Dios toda nuestra historia. No es que Dios no la conozca ya; simplemente nos deja entrar en lo escondido. Sin la confianza en Dios no podemos reconocer la cara oscura de nuestra personalidad: nuestra motivación impura y nuestro egoísmo en su miseria natural. La oración profunda acrecienta nuestra confianza en Dios de modo que podemos reconocer todo y nos dejamos llevar por ella. Sin esa confianza mantenemos nuestros mecanismos de defensa. Tratamos de ocultarnos de la luz plena que supone caer en la cuenta de ello. Como Adán y Eva, nos escondemos en el bosque. Por otra parte, a medida que hacemos frente a nuestra cara oscura, ésta va desapareciendo. Al reconocerla, Dios se la lleva. El proceso de la oración contemplativa es un camino de liberación de lo que hay en el inconsciente. La psique tiene necesidad

de evacuar lo mismo que el cuerpo, y lo hace como resultado del descanso profundo de la oración contemplativa.

¿Cómo funciona el dinamismo de la palabra de Dios? Tomemos como ejemplo el paso de los israelitas por el mar Rojo. El significado literal es el acontecimiento histórico en el que los egipcios permitieron a los israelitas escapar y después se arrepintieron de ello. Los israelitas cruzaron un vado llamado el mar Rojo. Los egipcios salieron en su persecución y todos ellos se ahogaron cuando se los llevaron las aguas. Los israelitas escaparon para cantar un cántico de liberación en el otro lado. Tardaron cuarenta años en completar su travesía por el desierto tratando de alcanzar la Tierra Prometida.

El sentido moral surge cuando procuramos poner ante nosotros lo que Egipto representa, a saber, la tiranía del pecado. El sentido alegórico brota cuando experimentamos el desierto interiormente – es decir, purificación, espera de Dios y las rebeliones de la naturaleza humana cuando se enfrenta a las tentaciones del desierto-. Finalmente, el sentido unitivo es la experiencia de alcanzar realmente la Tierra Prometida, el símbolo de la paz y la unión divinas. La palabra “descanso”, *quies* en latín, tiene un significado clásico en la tradición cristiana. “Venid a mí todos los que estáis cansados, y yo os daré reposo”, es la famosa invitación de Jesús. El descanso mental y el descanso físico son grandes valores. Pero un descanso mucho más profundo se encuentra en la libertad de la tiranía de los hábitos y compulsiones pecaminosas. Un descanso más profundo aún es la libertad de raíces del pecado. Entonces nuestras emociones ya no están interesadas por los programas del falso yo, sino que reverberan ante los valores del Evangelio, gozándose en la práctica de la virtud y en la libertad de la cara oscura de nuestra personalidad. Finalmente, el descanso mayor de todos es el descanso del amor perfecto en el que podemos reposar en medio de la actividad más intensa porque no consumimos energía a causa de nuestros apegos o frustraciones.

Cuando no hay programas emocionales para la felicidad ocultos en el inconsciente que puedan ser frustrados, podemos estar motivados totalmente por la voluntad de Dios. El descanso más profundo procede del amor.

Cada vez que nos desplazamos a un nuevo nivel de fe, hay una experiencia inicial de desintegración, dolor, confusión y oscuridad. Si no estamos prevenidos para el camino espiritual, nos parecerá que algo ha salido mal – “¿He cometido un pecado secreto?”. Ésta es la forma normal en que el nivel presente de nuestra comprensión – nuestra actitud hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia Dios- experimenta que nuestra vida ya no funciona por más tiempo en ese nivel. Sentimos el desafío de movernos a un nivel más profundo o nos vemos forzados a ello.

La etapa de transición es siempre dolorosa, porque sabemos sólo quiénes somos ahora, y no estamos siempre dispuestos, especialmente en las etapas iniciales de este camino, a movernos hacia lo desconocido. Lo que conocemos mejor es lo que no conocemos. Nos resistimos al momento del cambio creativo.

¿Qué nos mueve de un nivel a otro? Ésta es la cuestión. ¿Es algo que hacemos? Según el método de la *lectio divina*, simplemente continuamos leyendo las Escrituras, esto es todo. Simplemente continuamos escuchando, creciendo en la confianza y creciendo en el amor como cualquier relación. El Espíritu que escribió las Escrituras está dentro de nosotros y nos ilumina para que comprendamos lo que las Escrituras nos dicen. En definitiva, la Palabra se dirige a nuestro ser más íntimo. Comienza con lo que es más exterior y opera hacia lo que es más interior a fin de despertarnos a la presencia permanente de Dios. Cuando nos encontramos en la comprensión unitiva de la Escritura, la palabra exterior confirma lo que ya conocemos y experimentamos.

Dentro de este dinamismo de la *lectio divina* podemos percibir el papel importante de la oración contemplativa. En la práctica monástica clásica parece que el movimiento en espiral de la oración dentro de un único período de *lectio divina* – de la reflexión discursiva sobre la palabra, pasando por la respuesta afectiva, hasta el descanso en la contemplación – es la “flecha dinámica” misteriosa en el movimiento más amplio a través de los cuatro sentidos de la Escritura, y particularmente hacia los niveles alegórico y unitivo donde se experimentan la purificación del inconsciente y el estado unitivo. En el desarrollo normal de la *lectio divina*, pasamos por las diferentes etapas de la oración sin ni siquiera pensar en ellas y sin el interés autoconsciente por nuestro lugar en el camino espiritual, una preocupación que entró en la tradición después de la Reforma, cuando se inventó el término “oración mental”. El término “oración mental” no aparece en la literatura anterior al siglo XVI.

En la forma en que la historia trata ordinariamente los movimientos espirituales, se suele encerrar a las personas en categorías. Con la tendencia a analizar tan característica de la escolástica tardía de la Edad Media, se perdió la espontaneidad del camino espiritual y se tendió a prescindir de la etapa final de la *lectio*, el descanso en Dios – el propósito de las otras etapas-. Se esperaba que se hiciera lectura espiritual y meditación discursiva durante un número x de años, si alguno llegaba a ser un anciano – o tal vez en el lecho de muerte – podía esperar una experiencia de contemplación. Pero de hecho raramente o nunca se esperaba y, por tanto, no se daban pasos a fin de prepararse para ello. Como consecuencia, se identificó cada vez más como una forma de oración que correspondía exclusivamente al claustro – y ni siquiera allí era común -. Se había roto el vínculo integral entre la *lectio* y la contemplación.

Hay que restablecer ese vínculo. Las dos prácticas crecieron como una en la tradición cristiana y se alimentan orgánicamente una a otra. La experiencia de descanso en Dios cuando la *lectio* nos lleva a la contemplación nos invita a hacer surgir y curar al inconsciente. Esto, a su vez, prepara el camino para que escuchemos y respondamos al Evangelio en niveles de nuestro ser cada vez más profundos.

6. VOLUNTAD E INTENCIÓN EN LA ORACIÓN CENTRANTE

San Juan de la Cruz escribió: “El Padre habló una sola palabra desde toda la eternidad y la dijo en silencio, y es en el silencio donde la escuchamos”. Esto sugiere que el silencio es el primer lenguaje de Dios y que todos los demás lenguajes son traducciones pobres. El método de la oración centrante y las demás prácticas tradicionales son formas de afinar nuestro aparato receptivo a fin de que podamos percibir la palabra de Dios que se comunica a nuestro espíritu y a nuestro ser más íntimo con una simplicidad cada vez mayor.

La práctica de la oración centrante, pues, no es contemplación en el sentido estricto del término, sino una preparación para ella. En el sentido amplio del término, se podría decir que es el primer peldaño en la escala de la oración contemplativa. Normalmente no sabemos cuándo nuestra oración se convierte en contemplación en el sentido estricto. Sólo sabemos que nos movemos en esta dirección por nuestra práctica y que el espíritu se dirige hacia nosotros (véase el diagrama 1). A medida que nuestra práctica se hace más habitual, la acción de los dones espirituales de la sabiduría y el entendimiento se hace más poderosa y gradualmente asume nuestra oración, capacitándonos para descansar habitualmente en la presencia de Dios. Durante la oración no se tiene necesariamente esta experiencia, pero sus efectos se experimentan en la vida cotidiana. Esperar en Dios en la práctica de la oración centrante fortalece nuestra capacidad para el silencio interior y nos hace sensibles a los movimientos delicados del Espíritu en la vida diaria que llevan a la purificación y a la santidad.

En esta práctica nuestra actividad desempeña un papel, pero esa actividad es extraordinariamente moderada. Nuestra contribución comienza siendo casi imperceptible. La práctica principal en la oración centrante es elegir una palabra que representa nuestra intención de consentir a la presencia y la acción de Dios dentro de nosotros – podría ser “Dios”, “Abbá”, “Jesús”, “paz” o alguna otra palabra – y retornar a esa palabra cada vez que sentimos que nuestra intención se vuelve confusa.

La oración centrante es probablemente la más receptiva de las prácticas destinadas a facilitar el movimiento hacia la contemplación. ¿Qué quiero decir con “receptiva”? En el diagrama 2 se representa nuestra actividad en la oración centrante en un extremo de un *continuum* en el que se muestran varias prácticas receptivas y de concentración en una escala. La oración centrante no es una práctica de concentración ni un ejercicio de *atención*. Es un ejercicio de *intención*. Es nuestra voluntad, nuestra facultad de elección, lo que estamos cultivando. La voluntad es también nuestra facultad de amor espiritual que es primariamente una elección. Puede estar acompañada por sentimientos de amor, pero no los requiere. El amor divino no es un sentimiento. Es una disposición o actitud de permanente entrega de nosotros mismos e interés por lo demás similar al interés que Dios tiene por nosotros y por todo ser vivo.

Nótese que la oración centrante es una aceptación no sólo de la presencia de Dios, sino también de la *acción* de Dios. Hay que comprender nuestra experiencia durante un periodo de oración (y también fuera de él) en el contexto de nuestra relación con el Espíritu que es primariamente terapéutica. ¿Por qué? ¿Porque estamos enfermos! Si pensamos que estamos bien y experimentamos esta actividad medicinal (el término tradicional es “purgativa”), podríamos llevarnos una gran sorpresa. En ocasiones, en lugar del reposo bienaventurado que podríamos esperar por descansar en Dios, encontramos movimientos turbulentos de nuestro inconsciente, incluidas emociones fuertes e incluso lágrimas. Nuestra confianza creciente nos permite verlo como parte del proceso y someternos a él. Algunos medicamentos pueden ser dolorosos, no porque éste sea el deseo del médico, sino porque nuestra enfermedad requiere un remedio severo.

Diagrama 1

EL DINAMISMO DE LA ORACIÓN CENTRANTE

(Cómo evoluciona gradualmente hacia la contemplación bajo la inspiración del Espíritu Santo.)

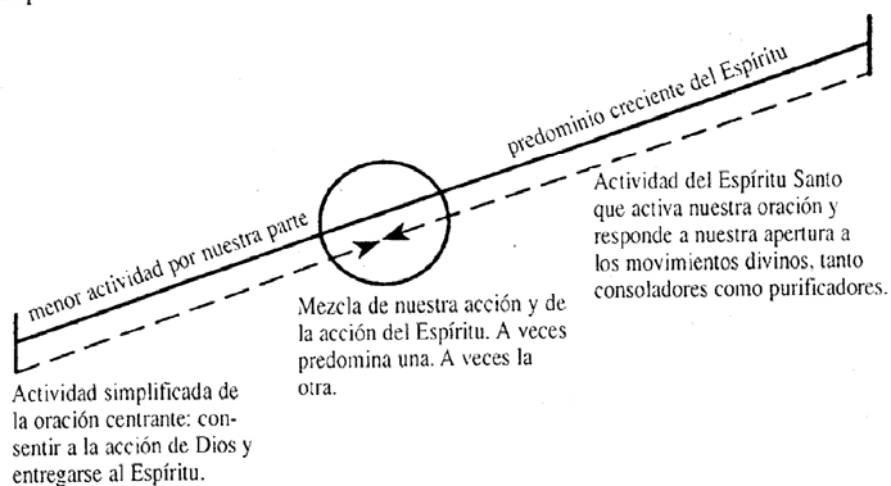
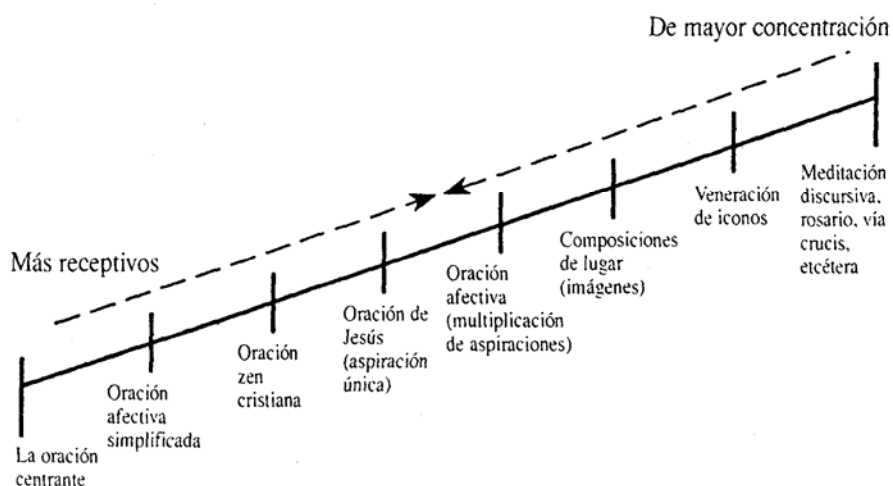


Diagrama 2

MÉTODOS DE ORACIÓN QUE PREPARAN PARA LA CONTEMPLACIÓN



La voluntad desarrolla el hábito de entregarse a la presencia y la acción crecientes de Dios. Entretanto, también la influencia del Espíritu es cada vez mayor en nuestra oración. Podríamos imaginarnos que viene hacia nosotros como en el diagrama 1. A medida que se profundiza nuestra prácti-

ca de la oración centrante, hay una interacción en la que a veces predomina nuestra actividad moderada y en otras ocasiones la del Espíritu.

En esta última experiencia podríamos encontrar lo que santa Teresa de Jesús describe en *Castillo interior* como los estados de oración, a saber, oración infusa, la oración de quietud, la unión y la unión plena. Son niveles de asimilación de las facultades percibidos por el que los recibe como la actividad de la presencia divina. En esas situaciones somos conscientes de la acción de Dios en mayor o menor medida. No obstante, la acción divina puede estar igualmente presente en un nivel más íntimo, en realidad tan íntimo que las diferentes facultades no pueden interpretarla o traducirla en experiencia.

Que recibamos el consuelo espiritual de la oración de quietud o que estemos completamente incorporados a Dios en la oración de unión no quiere decir que seamos santos. Puesto que la acción del Espíritu es terapéutica, podría significar que estamos tan enfermos que necesitamos una atención especial. De modo que no deberíamos hincharnos por esas cosas. Por otra parte, tampoco les oponemos resistencia, porque podrían ser justamente lo que necesitamos para nuestra curación. En la terapia profunda lo primero que tenemos que hacer a fin de ser curados es experimentar la transferencia con el terapeuta. Éste es un proceso emocional misterioso en el que nos identificamos con el terapeuta y transferimos a esa persona nuestra relación con figuras de autoridad de los primeros años de vida. Entonces el terapeuta puede reflejar la aceptación que quizá no sentimos siendo niños. Esta aceptación puede curar la privación emocional de pensar que no somos dignos de ser amados. Como somos personas frágiles, necesitamos la experiencia de otra persona que nos acepte completamente en el nivel emocional. De lo contrario, es difícil tener una identidad personal plena o, como dicen los psicólogos, un yo fuerte, esto es, provisiones valiosas para el camino espiritual.

Es este yo, a pesar de la gran cantidad de heridas que permanecen desde los primeros años de vida, lo que ofrecemos a Dios. Algunas personas se han visto tan despojadas que tienen la convicción emocional no sólo de que no son dignas de ser amadas, sino de que son un error. Ésa es la fuente de la enfermedad del odio a nosotros mismos, epidémica en nuestra cultura. Es necesario curar esta enfermedad en cierto grado para que se pueda realizar el camino espiritual, porque éste es la entrega de nosotros mismos y de nuestra identidad personal. Si no tenemos un yo o una identidad personal, no sabemos qué dar.

La afirmación del consuelo espiritual y los periodos de paz y refrigerio son una suerte de transferencia con Dios. Entonces Dios refleja la aceptación y la afirmación que quizá nuestros padres, consciente o inconscientemente, nos negaron en los primeros años de vida por causa de los daños que ellos sufrieron en su primera infancia. Si podemos superar el odio a nosotros mismos y las heridas de los primeros años de vida, podremos prestar una contribución importantísima a la próxima generación. Lamentablemente, los padres no suelen descubrir ordinariamente sus errores hasta después de que los niños han crecido. Mas, por favor, no hay que tener sentimientos de culpa en este momento, porque este drama se comenzó a representar desde Adán y Eva. Así es la condición humana. La respuesta correcta es aceptar nuestros fracasos, trabajar con ellos y tratar de superarlos. Este proceso realista es un aspecto importante del camino espiritual. Los descubrimientos psicológicos modernos pueden ser útiles en nuestra comprensión de lo que es realmente la condición humana desde una perspectiva de diagnóstico. Es una patología.

A medida que el Espíritu se hace predominante en nuestra oración, el uso de la palabra sagrada o del símbolo sagrado durante el tiempo de la oración centrante se vuelve cada vez menos necesario o importante. Mientras descubrimos que nos sentimos atraídos por pensamientos o sentimientos que pasan por el nivel de nuestra memoria o imaginación, usamos libremente la palabra sagrada no para apartar los pensamientos, sino para reafirmar nuestra intención original de consentir a la presencia

de Dios. Algunas personas que están orientadas visualmente prefieren usar un símbolo sagrado como una imagen de que descansan en los brazos de Dios o de que se encuentran bajo la mirada de amor de Dios. Seguir el ritmo de la respiración es otra práctica, particularmente atractiva para los que ya están familiarizados con las prácticas de respiración en los métodos orientales de meditación. No obstante, nótese una vez más que en la oración centrante no prestamos atención a esos símbolos sino que los usamos como la expresión de nuestra intención. Al igual que sucede con la palabra sagrada, los usamos para centrar la *intención*, no como objetos de atención y menos aún de *concentración*.

La palabra sagrada o el símbolo sagrado son semejantes al foco de una videocámara. Si estoy tomando una panorámica de una audiencia, tendré que ajustar el objetivo para captar a los que están delante, pero veré borrosos a los que se encuentran en el centro. Para tomar una panorámica de los que están en el medio tendré que ajustar de nuevo el objetivo a fin de enfocarlos bien, habré de hacerlo una vez más para los que se encuentran más a tras.

En la analogía anterior hablamos sobre claridad física, pero aquí estoy pensando en un contexto diferente. El proceso de enfoque al que sirve la palabra sagrada no es el de enfocar un rostro, objeto, o símbolo particular en la imaginación, sino enfocar nuestra *intención* cuando se vuelve borrosa. La intención es el factor más importante en toda práctica de oración contemplativa, pero especialmente en la oración centrante, en la que nuestra única actividad consiste en mantener nuestra intención de consentir a la presencia y la acción de Dios durante el tiempo de oración.

La intención se vuelve confusa cuando la atracción por – o la aversión a – algún pensamiento, sentimiento o impresión nos empujan de nuevo a nuestro nivel de conciencia ordinario. Ordinariamente esto sucede porque ese pensamiento ha estimulado uno de los programas emocionales para la felicidad en el inconsciente. Todos los tenemos; son un legado de nuestra infancia. Incluso después de que hemos rechazado conscientemente una actitud o conducta infantil por causa del Evangelio, es posible que la influencia del programa emocional siga aún presente en el inconsciente – como, por ejemplo, si uno ha realizado una gran inversión emocional en los símbolos de seguridad de una cultura particular-. Quizás el dolor de nuestra inseguridad haya sido tan insoportable en los primeros años de vida que reprimimos en el inconsciente la memoria de la privación. Pero el inconsciente recuerda. Las emociones son energía y no desaparecen aunque sean reprimidas. Quedan almacenadas en el cuerpo. El cuerpo es el almacén de la energía emocional que no es adecuadamente procesada. Como resultado, uno bloquea el flujo sano de energía en el cuerpo y en el sistema nervioso. Esto refuerza la necesidad compensatoria a fin de ocultar el dolor. Las adiciones son la forma última de distraernos del dolor emocional al que no estamos dispuestos a enfrenarnos.

Desde esta perspectiva el camino espiritual es una trayectoria en el crecimiento y la liberación de las fijaciones infantiles en niveles emocionales que se han convertido en causa de ruptura de nuestra vida adulta y que interfieren en nuestras relaciones. El camino es una forma de psicoterapia divina en la que Dios trata de curarnos en todos los niveles, comenzando normalmente con el cuerpo y las emociones.

Para cada uno de los niveles de intensidad emocional hay un conjunto correspondiente de comentarios casi interminables grabados previamente en nuestra memoria. Cuando se suscita una emoción fuerte nos vemos instantáneamente acosados por una oleada de comentarios, y todos ellos nos apartan cada vez más de la paz, la calma y el despojo que requiere la contemplación. Por eso necesitamos tener un foco u objetivo cuando nuestro consentimiento a la presencia y la acción de Dios comienza a volverse borroso porque los pensamientos que pasan por la superficie de nuestra conciencia estimulan los programas que hay en nuestro inconsciente. En la terminología de la ora-

ción centrante comparamos esos pensamientos a barcos que navegan por la superficie de un río (véase el diagrama 3).

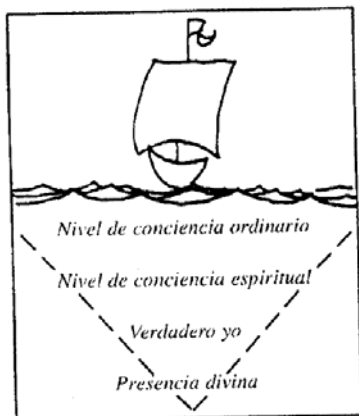
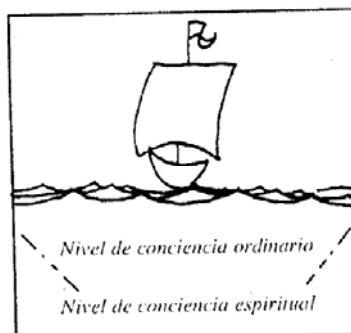
Diagrama 3

EL RÍO (Como metáfora de la conciencia humana)



La corriente de la conciencia se parece a un río que va hacia el mar. La superficie del río equivale a ese nivel de conciencia al que solemos prestar atención en la vida diaria. Las percepciones de los sentidos, los sentimientos, las imágenes, los recuerdos, las reflexiones y los comentarios pasan por la superficie de nuestra conciencia como los barcos en un río. Éste es el nivel de conciencia ordinario.

El río equivale al nivel de conciencia espiritual. Al practicar un método de oración como la oración centrante la mente está menos dominada por los acontecimientos externos y nuestras reacciones emocionales ante ellos. Por medio del cultivo de nuestras facultades espirituales de intuición y voluntad-hacia-Dios, comenzamos a experimentar el despertar de la atención espiritual.



La profundidad del río equivale al verdadero yo y la presencia divina, la fuente de la que brota nuestra vida en todo momento.

No es nuestra atención la que tenemos que ajustar, porque la atención es secundaria en la oración centrante. No prestamos atención a un pensamiento o a un objeto particulares, ni siquiera a la palabra sagrada, como sería el caso de un tipo mántrico de oración. Nuestra atención es una conciencia general y cordial de la presencia de Dios. La obra real de la oración centrante es consentir a la presencia de Dios y dejar de prestar atención al momento presente con su contenido psicológico. Si un pensamiento o un sentimiento suscitan programas inconscientes junto con los comentarios de éstos, entonces, antes de “subir al barco”, retornamos a la palabra sagrada. Con tiempo, paciencia y muchos fracasos, desarrollamos el hábito de liberarnos pronto de pensamientos – no pensando sobre

el hecho de que estamos pensando, sino simplemente retornando siempre suavemente a la palabra sagrada-. Si nos encontramos en un barco, desembarquemos. No tendríamos que recriminarnos a nosotros mismos, ni suspirar, ni enojarnos por haber tenido un pensamiento. Toda reflexión de este tipo es otro pensamiento, otro barco.

Esta oración se recomienda como oración de gran simplicidad, una simplicidad característica de la niñez, que consiste en hacernos presentes en el momento presente y olvidarlo que ha sucedido antes. Éste es el motivo por el que los cambios de estado de ánimo de los niños son tan sorprendentes. Pasan del llano a la risa en un instante. El consentimiento de retornar a la palabra sagrada es toda la actividad que se requiere en la oración centrante. Todos los análisis, comentarios, sentimiento de culpa o recriminaciones distraen más que el pensamiento original. Es posible que el pensamiento original haya sido un plan para el futuro o un recuerdo. No es tan efectivo para sacarnos del silencio interior como un sentimiento o un pensamiento cargado de emoción como, por ejemplo, la vergüenza o el sentimiento de culpa.

En esta oración hemos de desarrollar una cierta aceptación gozosa de nuestros pensamientos. No podemos evitarlos. Si pudiéramos, seríamos ya perfectos en la contemplación. Supongo que si éste fuera el caso, no estarías ahora leyendo este libro. Si eres como el 99,9 por ciento de la raza humana, éste es un proceso que requerirá cierto tiempo y es posible que ni siquiera se complete en esta vida.

La oración contemplativa es una especie de purgatorio. En la teología católica el purgatorio es un estado en el que completamos el camino hasta la unión divina en la otra vida si no lo hemos concluido en ésta. Todo pequeño progreso significa un beneficio enorme para nosotros y para todos los demás seres humanos. Encontramos que este camino es realmente la contribución mayor que podemos hacer a la familia humana. Este camino no implica únicamente lo que sucede en la oración; más bien lo que sucede en la oración nos capacita para vivir la vida diaria como una continuación del proceso de purificación. Los altibajos de la vida diaria, incluida su propia cotidianidad, son el ámbito en que tiene lugar el camino cristiano. Dios es solidario con nuestra vida y nuestra muerte tal como son. La perfección no consiste en sentirnos perfectos o en ser perfectos, sino en hacer lo que se supone que hemos de hacer sin notarlo: amar a las personas sin pedir nada a cambio. Sencillamente hacerlo.

LÍNEAS DIRECTRICES PARA LA ORACIÓN CENTRANTE

1. Elige una palabra sagrada como símbolo de tu intención de consentir a la presencia y la acción de Dios dentro de ti.
 2. Siéntate cómodamente y con los ojos cerrados, sóségate brevemente e introduce silenciosamente la palabra sagrada como símbolo de tu consentimiento a la presencia y a la acción de Dios dentro de ti.
 3. Cuando tengas conciencia de pensamientos, retorna siempre suavemente a la palabra sagrada.
 4. Al final del periodo de oración, permanece en silencio con los ojos cerrados durante unos minutos.
-

En suma, usamos la palabra sagrada sólo como un objetivo a fin de clarificar plenamente nuestra intención, siempre que, a causa de la debilidad de la naturaleza humana y del hecho de que los programas emocionales para la felicidad en el inconsciente siguen aún vivos, necesitamos algún medio para retornar a nuestra intención original – esto es, consentir a la presencia y la acción de Dios dentro de nosotros- Si practicamos regularmente, desarrollamos una cierta facilidad para dejar de prestar atención a los pensamientos rápidamente. Entonces entramos en la nube del no saber, que se desarrolla por medio de la repetición de pequeños actos de consentimiento. Esto significa que hemos desmontado suficientemente los programas emocionales, de modo que estamos alerta cuando nos molestan y podemos retornar a nuestra intención original mucho antes y, de hecho, sin retornar necesariamente a la palabra o al símbolo sagrado.

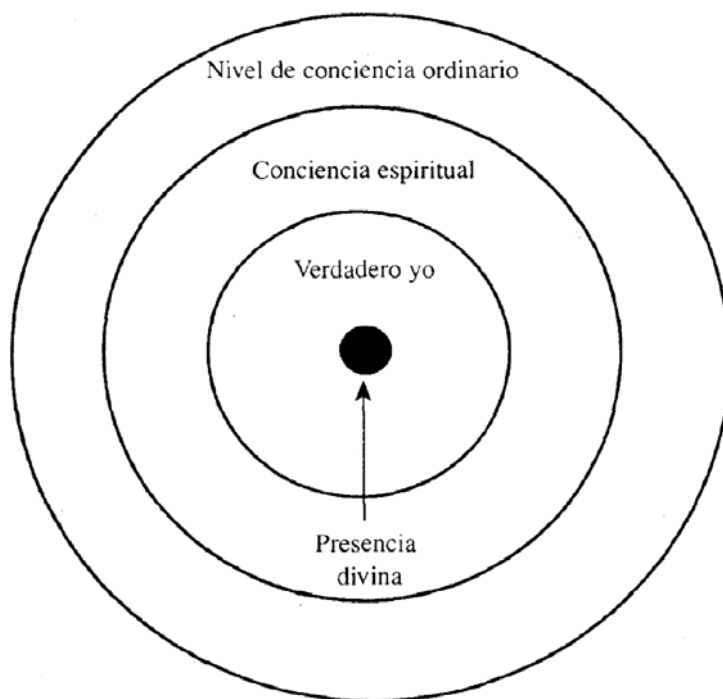
El movimiento establecido al introducir la palabra sagrada como el símbolo de nuestra intención de estar abiertos a la presencia y la acción de Dios nos lleva poco a poco al nivel espiritual de nuestro ser o, si usamos otra analogía, a una atención general al propio río de la conciencia y no a lo que pasa por la superficie del río. La palabra sagrada es simplemente el símbolo de nuestra intencionalidad. Por consiguiente, no hay una palabra especial que sea mejor que otra, pero deberíamos evitar algunas palabras porque provocan una asociación de ideas y la tendencia a pensar sobre otros temas. En esta oración desarrollamos la capacidad de esperar en Dios con la atención del amor. El carácter cordial se expresa con la fidelidad a la práctica y la paciencia en el proceso.

7. EL SÍMBOLO SAGRADO COMO UN GESTO DE CONSENTIMIENTO

Como hemos visto en el capítulo anterior, podemos comparar nuestra conciencia con un río, y nuestros pensamientos con barcos que navegan por su superficie. La superficie del río representa nuestro nivel psicológico ordinario de conciencia. Más un río también tiene sus profundidades, y así sucede también con nuestra conciencia. Junto al nivel psicológico ordinario de conciencia, está el nivel espiritual de conciencia en el que nuestro entendimiento y nuestra voluntad funcionan a su modo de una forma espiritual. Más profunda aún, o más “centrada”, es la inhabitación divina en la que la energía divina está presente como la fuente de nuestro ser e inspiración en todo momento (véase el diagrama 4). El esfuerzo personal y la gracia se encuentran en la parte más central o interior de nuestro ser, que los místicos llaman el “fundamento del ser” o la “cima del Espíritu”.

Diagrama 4

NIVELES DE CONCIENCIA



Muchos métodos de meditación utilizan “palabras sagradas”, pero éstas se emplean de formas diferentes, y apuntan a niveles diferentes de conciencia.

La palabra sagrada es un gesto del consentimiento de nuestra voluntad espiritual a la presencia de Dios en nuestro ser más íntimo. La palabra aparece en nuestra imaginación, pero no ejerce una función directa, tranquilizadora, en el nivel de nuestra corriente de conciencia ordinaria. Por el contrario, sólo expresa nuestra intención, la elección de nuestra voluntad de abrirnos y entregarnos a la

presencia de Dios. Ésta es la diferencia entre la oración centrante y la práctica que utilice alguna forma de *atención*, como mirar una vela, repetir un mantra o construir alguna imagen. Por eso no tenemos que repetir la palabra sagrada continuamente. Sólo la empleamos para mantener nuestra intención de fe y amor hacia Dios. Mientras los pensamientos pasen como barcos sobre la superficie del río sin atraer nuestro deseo ni causar una aversión, no necesitamos retornar a la palabra sagrada. En esos casos no hay una interrupción en la orientación de nuestra *intención* hacia Dios.

Cuando consentimos a la presencia y la acción de Dios usando la palabra sagrada como un símbolo de nuestra intención, este movimiento de nuestra voluntad se manifiesta con gran delicadeza en nuestra imaginación. No es necesario articular la palabra cuidadosamente. Tampoco se analiza ni se reflexiona sobre ella. Es simplemente un gesto o un símbolo. Comenzando por uno de los sentidos externos (podemos usar también una mirada sagrada o la respiración), pasamos al nivel espiritual y a los sentidos espirituales, que son análogos a los sentidos externos. La palabra sagrada procede del corazón y reverbera en la imaginación sólo momentáneamente, mientras que un mantra o un proceso de concentración tienen la función de retardar el flujo de los pensamientos.

La función primaria de la palabra sagrada no consiste en rechazar o en reducir los pensamientos. Es más bien expresar nuestra intención de amar a Dios, de estar en la presencia de Dios y de someternos a la acción del Espíritu durante el tiempo de oración. Sólo necesitamos retornar a nuestro símbolo sagrado cuando uno de los barcos no se limita a pasar, sino que nos atrae o nos repele. La razón es simple: cuando nos sentimos atraídos por un pensamiento particular, hemos comenzado a perder la pureza de nuestra intención general cordial de estar en la presencia de Dios.

La palabra sagrada, como hemos visto, es como el objetivo de una cámara, pero no enfoca una imagen sino nuestra intención. Al comenzar nuestra oración dirigimos nuestra atención general cordial hacia Dios, pero no hay ningún contenido. Por este motivo quizás a algunos les resulte difícil sentirse a gusto al principio con esta práctica. Dejamos que pasen todos los pensamientos particulares sin excepción, independientemente de si son agradables o dolorosos o de si nos aportan consuelo espiritual o un bombardeo de ideas y sentimientos. Ocasionalmente, si somos bombardeados por un asedio particularmente duro desde el inconsciente, puede resultar difícil o imposible retornar a la palabra sagrada. Entonces, simplemente permanecemos en ella, y el propio dolor pasa a ser nuestro símbolo sagrado. Esta entrega es un consentimiento más profundo aún a la presencia y la acción de Dios dentro de nosotros. Abordaremos de nuevo este tema en el capítulo 8.

Todos los métodos que llevan a la contemplación pretenden en mayor o menor medida evitar el proceso del pensamiento. La razón es que nuestro proceso de pensamiento tiende a reforzar nuestro proceso adictivo – nuestro frenesí por “captar algo” del mundo exterior a fin de alimentar nuestras compulsiones o enmascarar nuestro dolor-. Si somos capaces de descansar únicamente sobre la base regular durante veinte o treinta minutos sin pensar, comenzamos a ver que no somos nuestros pensamientos. *Tenemos pensamientos*, pero no somos nuestros pensamientos. La mayoría de las personas sufren porque piensan que son sus pensamientos y si sus pensamientos son inquietantes, dolorosos o malos, permanecen apegados a ellos. Sólo con que dejen de pensar por un momento cada día como disciplina, comenzarían a ver que no tienen por qué ser dominadas por sus pensamientos.

Recordemos que el término pensamiento en nuestra exposición de la oración centrante incluye no sólo conceptos e imágenes, sino sentimientos, impresiones de los sentidos internos y externos, e incluso sensaciones espirituales. Toda percepción cae bajo la categoría de “pensamientos”.

Los diversos métodos que preparan para la contemplación hablan a la psique de maneras diferentes. Si miramos a todo el espectro de estas variadas formas de preparación, podemos ver que abarcan desde los métodos receptivos hasta los métodos de concentración. Un método de concen-

tracción sería aquel en el que hacemos todo el trabajo o gran parte de él – es decir, cuando repetimos constantemente un mantra, nos concentramos en nuestra respiración, miramos a una vela o a un objeto semejante, mantenemos una cierta postura o pensamos acerca un koan zen (un enigma sin solución)-. En un método receptivo como la oración centrante no hay un intento de centrar la atención. Nuestro esfuerzo es mínimo.

Algunos métodos hacen más hincapié en la concentración, otros son más receptivos (véase el diagrama 2 en el Cap. 6). En el zen hay una práctica particular que es muy próxima a la oración centrante, porque el que la realiza únicamente se sienta en la postura prescrita, sin prestar atención a los pensamientos. Mantener la postura, al menos al comienzo, exige cierto esfuerzo. La oración centrante, que ni siquiera requiere otra postura que no sea “relajados pero alerta”, es el modo receptivo más profundo posible.

Es la intencionalidad lo que distingue la oración centrante de otras formas de oración. La diferencia entre la atención y la intención es una distinción difícil para quienes no hacen oración centrante. Ven las semejanzas externas entre la oración centrante y otras formas de meditación y piensan que tienen que ser iguales.

En la oración centrante ni siquiera prestamos atención a los pensamientos que pasan. De hecho, hacemos abstracción de todo el nivel de nuestra conciencia psicológica ordinaria a fin de cultivar la conciencia espiritual.

Todos comenzamos a vivir como una única célula. Éste es nuestro big bang personal, por así decirlo. Con todo, en esa única célula hay energía suficiente para sustentar todo el resto de nuestras vidas. Llamémosla nuestro centro más íntimo o el fundamento divino de nuestro ser (véase el diagrama 4 en este mismo capítulo)). Desde este centro se despliega el verdadero yo y la manifestación correcta de esa energía. Sabemos que por razones de la condición humana, no estamos en contacto con nuestro verdadero yo. En respuesta al dolor que se podría remontar hasta la infancia, el nacimiento, o incluso antes del nacimiento, como sugiere cierta práctica terapéutica reciente, desarrollamos muy pronto en nuestra vida lo que se llama el falso yo, que reprime el verdadero yo y nos oculta su potencial. Este falso yo interactúa con nuestro entorno bajo la influencia del dolor y la autoprotección con el resultado neto de que experimentamos que la mayor parte del tiempo nos encontramos dominados por acontecimientos externos y por nuestras reacciones emocionales ante ellos. El falso yo funciona cuando somos dominados por acontecimientos externos en lugar de actuar con libertad.

Nuestra conciencia psicológica ordinaria es en cierto modo como ver una película extremadamente interesante. Ser dominados por los acontecimientos y las reacciones emocionales ante ellos es como ver una película tan buena que nos identificamos totalmente con la trama o con alguno de los personajes y nos olvidamos de que se trata de un filme. De un modo semejante, la mayor parte del tiempo nos encontramos fuera de contacto con el nivel espiritual de nuestro ser y permitimos que los acontecimientos nos dominen en lugar de elegir qué hacer con ellos. Cuando operamos en este proceso a través de la oración centrante y reconocemos el dinamismo del inconsciente, nuestras facultades espirituales y el verdadero yo son liberados. Esta experiencia relativiza nuestra inversión emocional en símbolos de felicidad requeridos por el falso yo. La razón es que estamos comenzando a experimentar la paz interior, que es la felicidad que *realmente* buscamos. En la práctica de la oración centrante nos encontramos las mismas reacciones emocionales que teníamos antes, pero ahora las *notamos* en lugar de reaccionar ciegamente ante ellas. Es esencial que aprendamos a reconocer las tendencias de nuestro falso yo si queremos ser felices, porque sólo si las conocemos podremos cambiarlas. No tenemos que analizarlas; solo tenemos que reparar en ellas y desecharlas.

A medida que se desarrolla la libertad interior, nos volvemos como los espectadores de una película malísima que saben que se pueden levantar y marcharse en cualquier momento. También sabemos que somos libres para quedarnos. Ésta es la diferencia entre una práctica espiritual que está actuando y otra que no ha comenzado todavía. En un proceso que no ha comenzado aún, continuamos permitiendo que nos dominen otras personas, las circunstancias y los dinamismos interiores que quedaron establecidos en los primeros años de vida y sobre los que no tenemos control. Cuando comenzamos a practicar, sabemos que hemos de ser dueños de esos dinamismos interiores a fin de superarlos, convertirnos en nuestro verdadero yo y manifestar todas las posibilidades creativas que Dios nos ha dado. Cuando nos damos cuenta de ello, comenzamos a actuar desde nuestro centro. El efecto principal de la oración centrante es vivir desde nuestro centro. Naturalmente, esto no significa que no interactuemos con el mundo. Por el contrario, interactuamos mejor que antes porque no nos defendemos de las personas o de las circunstancias tal como éstas se despliegan. La oración centrante, pues, no es únicamente un método de oración, sino que inicia un proceso que implica la respuesta de todo nuestro ser al Evangelio y sus valores.

8. LA SICOLOGÍA DE LA ORACIÓN CENTRANTE

Durante siglos el gran modelo de crecimiento espiritual en la tradición cristiana ha sido la amistad de Cristo. La amistad es un paradigma maravilloso porque sugiere confianza, amor y apertura de uno mismo, todo lo cual crece a medida que la simpatía se convierte en amistad y en niveles de compromiso más profundos. No obstante, el paradigma de la amistad no incluye necesariamente el aspecto de la enfermedad emocional, que es tan característico de la amistad humana. Por supuesto, la amistad de Cristo incluye la realidad de la debilidad y la necesidad humanas. Una característica del amor es que reduce nuestras defensas. Cuando éstas caen, aparece la cara oscura de nuestra personalidad. Un aspecto importante de una verdadera amistad es la disposición a ayudarse mutuamente a procesar este material.

Aquí hay otro modelo que podría ser apropiado para nuestro tiempo, al menos para el mundo occidental, en el que tanta influencia ha dejado la psicología contemporánea. A este paradigma de crecimiento espiritual lo llamo “terapia divina”. Terapia sugiere un clima de amistad y la confianza que un Terapeuta de primera categoría es capaz de inspirar mientras que, al mismo tiempo, pone el acento en que llegamos a la terapia con varios problemas graves emocionales o mentales.

La raza humana en su conjunto es una especie enferma. Según la tradición de la Iglesia católica, sólo la bienaventurada Virgen María vino a la existencia y permaneció emocionalmente inmaculada. La mayoría de las personas no son conscientes de su enfermedad o de hasta qué punto están enfermas. No tienen un diagnóstico adecuado de la condición humana en general o de su propia enfermedad en particular. Por eso no buscan el tipo de ayuda que necesitan a fin de recuperarse.

Uno de los grandes valores del programa en doce pasos de Alcohólicos Anónimos es que hace hincapié en la gravedad real de la enfermedad. Los participantes en Alcohólicos Anónimos saben que no son capaces de controlar su vida y que nunca serán capaces de ello hasta que no superen los doce pasos. En realidad, la mayoría de los seres humanos padecen la grave enfermedad que Ann Wilson Schaef llama “el proceso adictivo”- al menos el noventa por ciento de la población del mundo occidental, según alguna estadística reciente-. Personalmente nunca he encontrado a nadie que pertenezca al otro dos por ciento. El proceso adictivo como término psicológico corresponde a lo que la teología en la tradición cristiana llama las “consecuencias del pecado original”, pero desarrollado con mayor detalle. El proceso adictivo se manifiesta, según las circunstancias y la personalidad, en alguna de las muchas adicciones que se pueden tratar actualmente con diferentes programas en doce pasos. La ventaja de ser adictos es que sabemos que nunca nos recuperaremos sin ayuda. Lamentablemente, parece que el cristiano practicante medio, a causa de una mínima respetabilidad, no lo sabe. No lo reconocemos finalmente hasta que la adicción ha ido empeorando tanto gradualmente que se destruye toda apariencia de funcionalidad. La cuestión práctica para todos nosotros es: “¿Hasta que punto *somos* adictos?”.

Las consecuencias el pecado original son, según la teología tradicional, tres: ilusión, concupiscencia y debilidad de la voluntad. La ilusión significa que, aún cuando estamos irresistiblemente programados para una felicidad sin límites de una forma inherente a la naturaleza humana, no sabemos dónde se encuentra la verdadera felicidad. La concupiscencia significa que buscamos la felicidad en lugares equivocados o que buscamos excesiva felicidad en los lugares correctos. Y, finalmente, si es que llegamos al punto de descubrir dónde se encuentra la verdadera felicidad, nuestra voluntad es demasiado débil para conseguirla.

¿Qué diferencia hay entre esta enseñanza y la proclamación del primer paso del programa en doce pasos de Alcohólicos Anónimos, que dice “Mi vida es incontrolable”? Si aceptamos la doc-

trina tradicional de las consecuencias del pecado original, la libertad para controlar la propia vida está muy limitada. Toda la idea de la redención descansa sobre la base del desvalimiento completo cuando estamos alejados de la gracia de Dios.

Una vez que alcanzamos el fundamento del diagnóstico, “mi vida es incontrolable”, no tenemos que esperar a que todo fracase por completo para reconocer la gravedad de nuestra enfermedad. Podemos comenzar inmediatamente siguiendo una terapia preventiva destinada a curar las raíces del proceso adictivo que se está desarrollando antes de que se sequen completamente. El Evangelio se dirige a la condición humana tal como es. “Convertíos” –ese llamamiento evangélico fundamental a comenzar el proceso de curación– significa “cambiad la dirección en la que buscáis la felicidad”. Las diversas orientaciones para la felicidad que llevamos con nosotros desde los primeros años de vida ya no sirven. Nos están matando lentamente. Si respondemos a la invitación a convertirnos que el médico divino nos dirige con tanto amor, podemos comenzar a sacar partido enseguida de la terapia divina.

La terapia, como hemos visto, implica tanto la relación de amistad como la relación de curación. La lectura del Evangelio desde la perspectiva de la psicoterapia contemporánea nos proporciona un diagnóstico detallado de la enfermedad. La oración y la acción contemplativas – la vida bajo la influencia directa de los siete dones del Espíritu (sabiduría, entendimiento, consejo, ciencia, fortaleza, piedad y temor de Dios)– son el programa evangélico para la salud, la plenitud y la transformación humanas.

Muchas de las parábolas y de los dichos conservados de Jesús se dirigen fundamentalmente a nuestros programas emocionales inconscientes para la felicidad, que nos destrazan porque plantean exigencias cada vez mayores que no se pueden cumplir. Una persona dominada por una inversión emocional en las necesidades instintivas de control, estima o seguridad absorberá en esos centros de energía magnética toda experiencia nueva y la interpretará desde su perspectiva. Si es satisfactoria, hay un deleite temporal: si es frustrante el dolor se hace mayor.

¿Cómo nos hacemos adictos a estos programas por primera vez? Actualmente se sigue investigando sobre esta cuestión. Las religiones del mundo han elaborado diversas teorías de la creación para explicar por qué la condición humana se experimenta universalmente como realidad gravemente imperfecta. En nuestro tiempo la psicología y las ciencias realizan sus propias contribuciones. Los psicólogos del desarrollo como Piaget y, más recientemente, John Bradshaw han atribuido la causa de los fracasos a la crianza parental y al daño emocional experimentado en los primeros años de vida. En su libro *The Ego and the Dynamic Ground* (Suny Press, 1988) el psicólogo transpersonal Michael Washburn plantea la hipótesis de una represión del sentido de unidad con la fuente de nuestro ser – lo que él llama el “Fundamento dinámico”– como el primer paso en el proceso de desarrollo de una identidad personal separada, una represión que nos pone en camino en una búsqueda desesperada de la felicidad que no puede tener éxito. Sea cual fuere la causa, en nuestra experiencia adulta está ausente la fuente de la verdadera felicidad. La conciencia de la presencia divina es verdadera seguridad, verdadera afirmación y verdadera independencia, pero esta presencia tranquilizadora y este sentido omnipresente de bendición faltan en toda conciencia en proceso de desarrollo.

Sin la presencia tranquilizadora de Dios se percibe el mundo como potencialmente hostil. Puesto que la necesidad de felicidad es tan fundamental y tan fuerte, invertimos nuestras energías en varios sustitutos desde una edad muy temprana. Nuestros programas para la felicidad buscan en vano compensar la ausencia del sentido de la presencia de Dios a medida que avanza el proceso de desarrollo. El resultado neto de nuestros esfuerzos por reprimir el dolor emocional o por compensarlo es la formación del falso yo. El Evangelio nos invita a reconocer que el falso yo es una enfermedad que tiene cura y aceptar a Cristo como el médico divino o, en el contexto de este paradigma, el Te-

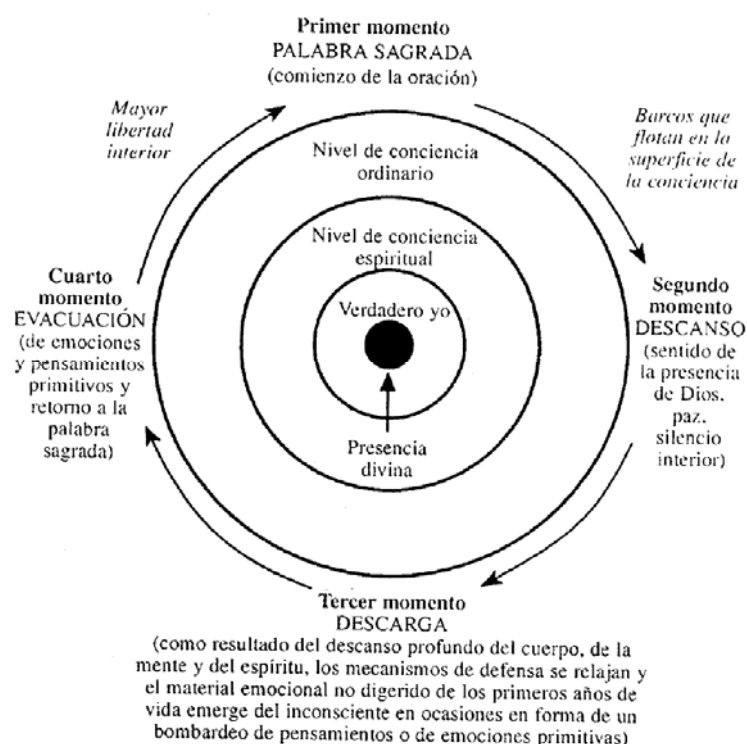
rapeuta divino. El proceso de curación es primariamente la obra de la oración contemplativa que, junto con las tareas de la vida diaria, constituye la terapia divina.

Veamos a qué llamo terapia divina para ver si responde verdaderamente a la enfermedad de la condición humana y a su diagnóstico, tanto teológico como psicológico. Consideremos la oración centrante como un punto de despegue y ampliémoslo hasta incluir varios años de práctica regular. Cuando la oración centrante se hace habitual, cada vez está más dominada por los dones contemplativos del Espíritu Santo: ciencia, entendimiento y sabiduría. Cuando hacemos oración, nuestra experiencia psicológica es en cierto modo semejante a la representada en el diagrama 5 (recuérdese que consideramos de un modo “telescópico” el efecto acumulativo de varios años de practica en un solo período de oración). Cuando introducimos la palabra sagrada, iniciamos un movimiento circular con

Diagrama 5

LOS CUATRO «MOMENTOS» DE LA ORACIÓN CENTRANTE

(Representan el dinamismo psicológico de varios años de práctica, pero también es posible experimentarlos en un solo periodo de oración.)



Nota: Cada ciclo de los cuatro momentos comienza en un nivel más próximo al centro (presencia divina) porque en el proceso se han ido evacuando obstáculos en la forma de basura emocional reprimida. Así, la purificación del inconsciente continúa hasta que se descubre la unión divina.

cuatro momentos principales. El primer momento es aquel en que introducimos la palabra sagrada (o la mirada o la respiración sagradas) como símbolo de nuestro consentimiento a la presencia y la

acción de Dios dentro de nosotros y delicadamente establecemos una actitud de esperar al Señor con la atención del amor. Al principio es posible que haya una experiencia de pensamientos sin límites que llenan nuestra conciencia. Cuando hemos estado practicando durante varios años, ésta normalmente se transforma muy pronto en un profundo sentido de quietud, refrigerio o descanso. Éste es el segundo momento en el movimiento circular de la oración centrante. “Descanso” es el término que indica una amplia variedad de impresiones psicológicas como, por ejemplo, paz, silencio interior, contento, un sentido de retorno al hogar, de bienestar y, por encima de todo, de la presencia de Dios.

Supongamos que este descanso es tan profundo que, en un cierto momento, durante la oración, son pocos o ninguno los pensamientos que pasan. O que tenemos un vigoroso sentido de la presencia de Dios. La experiencia de descanso profundo, acumulativa porque nos estamos refiriendo a un periodo de un año o dos de práctica, hace automáticamente que el cuerpo descanse y, de hecho, que descanse más que en el sueño.

La sensación de descanso profundo, especialmente cuando implica un profundo sentido de la presencia divina, lleva a una suerte de transferencia psicológica con Dios. Es decir, Dios se convierte en el Terapeuta en el sentido psicoanalítico en que buscamos un terapeuta que nos dé confianza y el amor que, a nuestro parecer, no recibimos siendo niños de otra persona importante como, por ejemplo, uno de los padres. Proyectamos en el terapeuta - que refleja la aceptación que no experimentamos adecuadamente en la infancia - el dolor del rechazo, que las emociones han almacenado en el inconsciente y que es activado de nuevo por cada nuevo rechazo sufrido en la vida. Esto cura las heridas emocionales de una forma en que no puede hacerlo ninguna reflexión teológica. Las emociones no obedecen a la razón. Necesitan seguridades en el área y en la medida en que se sienten despojadas. Casi todos tenemos un residuo de dolor emocional por el afecto y la seguridad que necesitábamos como niños y de los que nos sentimos privados.

El descanso profundo no es sólo el resultado de la libertad de apegos o aversiones a pensamientos, sino también la sensación de ser aceptados y amados por el misterio divino que sentimos dentro de nosotros y que la doctrina cristiana llama inhabitación divina. En otras palabras, nuestra conciencia de la presencia divina comienza a despertar de nuevo.

El descanso se hace más profundo a medida que crece nuestra confianza en Dios y las dudas emocionales sobre nuestro propio valor, impresas en nosotros en los primeros años de vida por diferentes rechazos o competencia excesiva con otros hermanos, comienzan a mitigarse. Debido a que el descanso es tan profundo, el cuerpo reposa, como nunca antes lo había hecho. El cuerpo es el almacén del dolor emocional de los primeros años de vida, así como también de las consecuencias de tratar de hacer frente a ese dolor con mecanismos de defensa como la represión y la actividad compensatoria. Como resultado se comienza a debilitar el campo arado de los mecanismos de defensa en torno a las malas hierbas emocionales de la vida, revive la extraordinaria capacidad del cuerpo para la salud y la psique comienza a liberar sus materiales de desecho. Nuestra conciencia durante la oración se convierte en un canal de evacuación similar a los canales de evacuación del cuerpo físico. Entonces la psique comienza a vomitar material emocional no digerido durante la vida en lo que se podría llamar un ataque de “náusea psíquico”. Los primeros traumas emocionales nunca se habían digerido, integrado o evacuado plenamente porque como infantes y niños no podíamos articular nuestro dolor. No podíamos hablar todavía o, si es que podíamos, no teníamos el lenguaje o el coraje necesarios para expresar lo que sentíamos. Quizá las experiencias emocionales no articuladas traumatizantes fueron empujadas hasta el inconsciente donde su energía permanece. Las emociones son energía. Sólo es posible hacer que se desvanezcan reconociéndolas o articulándolas.

A este tercer momento del movimiento circular de la oración centrante lo llamo “la descarga del inconsciente”. “Descarga” se refiere a la experiencia de náusea psíquica que tiene lugar en la forma de bombardeo de pensamientos o sentimientos que se presentan a nuestra conciencia sin ninguna relación con el pasado inmediato. Esta falta de conexión con la fuente de pensamientos y sentimientos dolorosos es lo que los identifica como procedentes de nuestro inconsciente. La evacuación de este material primitivo es el cuarto momento del círculo. Si hemos cargado con este dolor emocional durante veinte o treinta años (o más), el proceso de evacuación puede ser extremadamente doloroso, pero si estamos preparados para ello por la disciplina de una práctica diaria como la oración centrante, entonces la confianza en el Terapeuta divino nos permite controlarlo. Sólo tenemos que aguantar la turbulencia; cuando es posible retornar a la palabra sagrada, volvemos a ella y comenzamos el proceso circular una vez más.

En algunas personas este proceso de descarga puede tener lugar inmediatamente después de comenzar la oración centrante, pero ordinariamente no sucede de un modo espectacular. Parece que el Espíritu comienza desde el exterior y va transformando el interior. Pero si hay un estímulo exterior, tal vez el proceso sea más inmediato e intenso. Es posible que una tragedia, un accidente o una psicoterapia hayan liberado este material de forma que esté cerca de la superficie de nuestra conciencia. En este caso, un único periodo de oración centrante podría proporcionar suficiente descanso para que este material rompiera nuestra defensa y se hiciera plenamente conciente. Jesús hace mucho hincapié en el Evangelio en el hecho de que el reino de Dios actúa precisamente en circunstancias que son inaceptables desde nuestro punto de vista. De la misma manera que Jesús ofreció su amistad a los marginados de la sociedad, así también nos ayuda en estos momentos de descarga psicológica y trata de alentarnos a fin de que comprendamos que lo que ha llegado a la conciencia es para nuestra curación y que el hecho de verlo no producirá nuestra muerte. Los terapeutas, supongo, tratan de hacer bien a sus clientes y en ocasiones esto implica sacar a relucir una cuestión dolorosa. De vez en cuando el terapeuta se cansa de esperar por nosotros y dice “Establezcamos un tratamiento para tu relación perturbadora de esta forma o de esa otra”. Y nosotros respondemos: “Esperemos hasta la próxima semana”. Asimismo, cuando el Terapeuta divino sugiere: “Echemos un vistazo a ese sentimiento perturbador y veamos de dónde viene”, nos asustamos y pensamos que ha de haber una forma mejor de llegar al cielo. Escondemos la cabeza en una práctica o en un libro devocional, en el trabajo, en el entretenimiento o en alguna otra actividad que nos mantenga preocupados a fin de evitar enfrentarnos a las cuestiones reales. Pero si persistimos en la práctica de la oración centrante, las cuestiones reales se reafirman y finalmente nuestra confianza creciente en Dios nos permite soportar el proceso de curación. (Gran parte de este dinamismo tiene lugar cuando dos personas aman verdaderamente).

¿Dónde nos encontramos después de haber completado todo el círculo? Nunca estamos donde comenzamos porque ahora nos hemos liberado de lo que estaba pegado en alguna parte de cuerpo. Podríamos concebir a Dios como nuestro centro más profundo y nuestro verdadero yo como un círculo en torno a él (véase el diagrama 4 del Capítulo 7). Nuestra conciencia normal, como hemos visto, dirige nuestra atención a la circunferencia de nuestra conciencia donde es dominada por los acontecimientos y por nuestras reacciones ante ellos. Como puede suceder al ver una película, nos concentramos tanto en la historia que nos identificamos con los personajes y es posible que incluso olvidemos que estamos viendo un filme. Nuestro estado psicológico normal consiste en ser dominados por los acontecimientos de la vida y por nuestras reacciones ante ellos. No nos damos cuenta de que los acontecimientos externos y otras personas influyen en nuestra cosmovisión y predisponen nuestras elecciones.

La práctica de la oración centrante consiste en lo contrario. Es como ir a ver una mala película, porque nos identificamos con los actores, sabemos que estamos viendo un filme y podemos levantarnos y marcharnos en cualquier momento. Pero si estamos apegados a ideas preconcebidas y

valores elaborados de antemano, no se nos ocurre levantarnos y marcharnos. No hemos despertado todavía al hecho de que en el nivel de nuestro yo espiritual sólo somos testigos de lo que sucede en nuestras vidas y no somos cautivos de la trama.

Así, volviendo al diagrama 5, siempre que se evacua una cierta cantidad de dolor emocional, se abre dentro de nosotros un espacio interior. Estamos más cerca del nivel espiritual de nuestro ser, más cerca de nuestro verdadero yo y más cerca de la Fuente de nuestro ser, que se encuentra en nuestro centro más íntimo, pero está enterrada bajo el material de desecho emocional de nuestra vida. Estamos más cerca de Dios porque, a través del proceso de descarga, hemos evacuado parte del material que ocultaba la divina presencia. Así, cuando en la oración comenzamos de nuevo el movimiento circular, estamos más cerca de nuestro centro. Como consecuencia, hay un descanso más profundo. Esto causa inevitablemente una descarga ulterior de basura emocional – que se presenta en la forma de emociones primitivas o de pensamientos emocionalmente cargados que no guardan relación con el pasado reciente-. Cuando pasa la tormenta, retornamos a la palabra sagrada. Estamos más cerca de nuestro centro cada vez que comenzamos el proceso de nuevo. El movimiento circular de descanso, descarga en la forma de pensamientos emocionalmente cargados y emociones primitivas, y retorno a la palabra sagrada nos lleva constantemente más cerca de nuestro centro. Así, el movimiento circular resulta ser de hecho un proceso dinámico que se asemeja a una escala en espiral.

El proceso de descarga se puede manifestar primeramente en síntomas físicos como un pequeño dolor en alguna parte del cuerpo, un pellizco o un picor. Es posible que desate un nudo emocional próximo a la superficie del cuerpo. Al dirigir temporalmente nuestra atención a ese lugar, ordinariamente el malestar se disipa con cierta rapidez.

Una vez que se ha evacuado un cierto número de nudos superficiales a través del descanso profundo de la oración, el Espíritu pasa a trabajar en un material más interior. Es posible que entonces experimentemos un torrente de lágrimas. Muchas personas han reprimido mucho sufrimiento en su vida por razones culturales o personales. Ahora el cuerpo siente por primera vez la libertad de hacer lo que previamente se le había negado. Asimismo, al comienzo de la práctica de la oración centrante, si estamos exhaustos, el cuerpo quiere dormir. Éste no es el propósito de la oración, pero el cuerpo, si se le permite hacer lo que antes se le había prohibido, se siente mucho mejor. Si hemos descansado suficientemente, no nos quedaremos dormidos con tanta frecuencia – a no ser que continuemos cometiendo las mismas equivocaciones agotadoras en nuestra vida emocional.

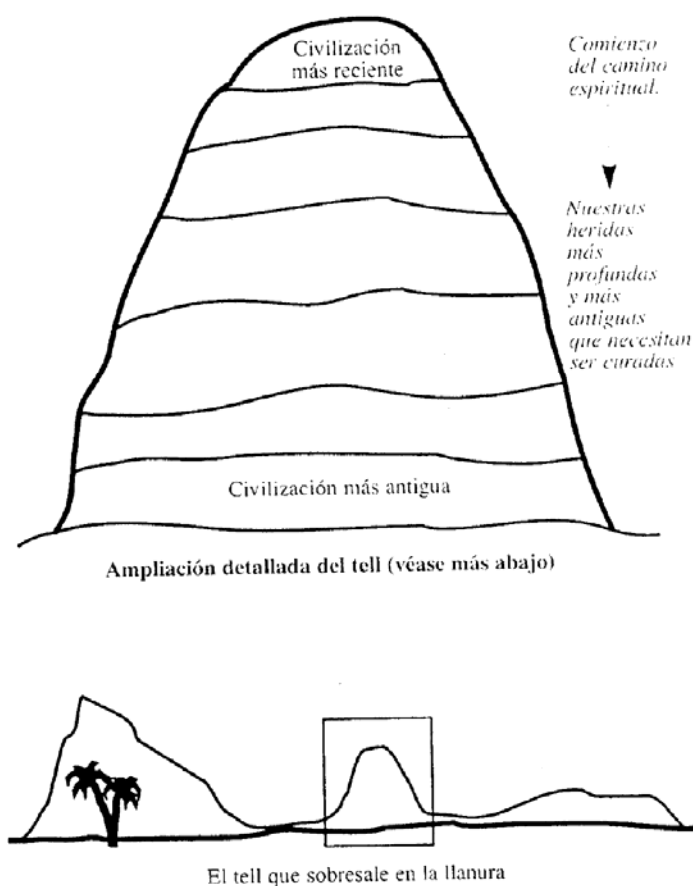
A medida de que las emociones se normalizan parece que la del dolor es una de las primeras en ser liberadas, y esto puede provocar un torrente de lágrimas. Por razones culturales los varones tardan un poco más que las mujeres en llegar a este punto. Los primeros padres del desierto pedían las lágrimas porque tenían la intuición, sin conocer la psicología de este fenómeno, de que las lágrimas abren el corazón, suavizan sentimientos duros y quitan la amargura. Son un don precioso. Lo sorprendente para las personas que no son conscientes de este proceso es que las lágrimas no proceden de una aflicción reciente que puedan identificar. Para completar mi exposición sobre el diagrama 5, si mantenemos nuestra práctica – y pongo el acento en *hacer*, no en *sentir*-, el descanso hace el resto. Nosotros seguimos retornando, descansando, evacuando más basura, gozando de más libertad interior. Si vivimos un tiempo suficientemente largo, llegaremos al Centro.

¿Qué sucede cuando alcanzamos el Centro? Como ya no queda más basura que pueda ocultar la presencia divina, supongo que estamos en la unión divina. La fe cree que Dios nos espera. Este es el significado de la inhabitación divina. Si mantenemos nuestra práctica, la presencia divina no puede permanecer escondida para siempre.

A fin de comprender este proceso en su versión vertical, me gustaría usar la analogía de un tell de Oriente Medio, esa delicia del arqueólogo (véase el diagrama 6). Al parecer, en la antigüedad cuando el enemigo conquistaba una ciudad-Estado, los soldados la quemaban completamente y construían su ciudad sobre la antigua. Como resultado, nos encontramos con una civilización construida sobre otra en el mismo lugar. Durante muchos siglos se desconoció la existencia de los tells porque se pensaba que eran sólo colinas. Actualmente son considerados tesoros arqueológicos.

Diagrama 6

LA ANALOGÍA DEL TELL Y DE LA EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA



La primera tarea de los arqueólogos es limpiar la cima del tell, retirar todas las hierbas y las rocas y desenterrar la última civilización que hubo allí. QUITAN las cenizas y los materiales de desecho y envían los mosaicos y la cerámica al British Museum. Después descansan durante algún tiempo, disfrutan de la recompensa por sus descubrimientos, reúnen a algunos estudiantes graduados de alguna gran universidad, consiguen dinero de alguna fundación humanitaria y retornan para excavar la siguiente ciudad-Estado. El proceso requiere muchos años. Estrato a estrato, los arqueólogos excavan, una cultura tras otra, hasta llegar a la edad de Piedra. Como resultado de esta investigación tenemos una visión mucho más comprensiva del significado literal de los textos de la Es-

critura. Los arqueólogos han descubierto tanto escritos sagrados como transacciones comerciales, permitiendo a los estudiosos reconstruir muchos aspectos de esas civilizaciones antiguas.

Sugiero que el Espíritu Santo, el arqueólogo divino, trabaja de una manera un tanto similar. Nos toma donde nos encontramos actualmente, sea cual sea nuestra edad cronológica. Lo primero es curar los aspectos más destructores de nuestras relaciones actuales y conductas aditivas. Como resultado, disfrutamos de una cierta libertad en practicar la virtud y hacer el bien a los demás. Se forma una relación personal con Cristo. Es posible que sintamos entusiasmo por la Escritura. Nuestra vida devocional, que los sacramentos, la liturgia, la lectura espiritual, el ministerio, todo ellos comienza a florecer. Con frecuencia se llama a ese periodo “la primavera del camino espiritual”. Supongo que los cristianos nacidos de nuevo tienen una experiencia similar. Sería un error pensar que hemos concluido el camino. Ni siquiera ha comenzado. Ésta es únicamente la primera etapa. Más esta etapa es tan deliciosa que nos resistimos a salir de ella.

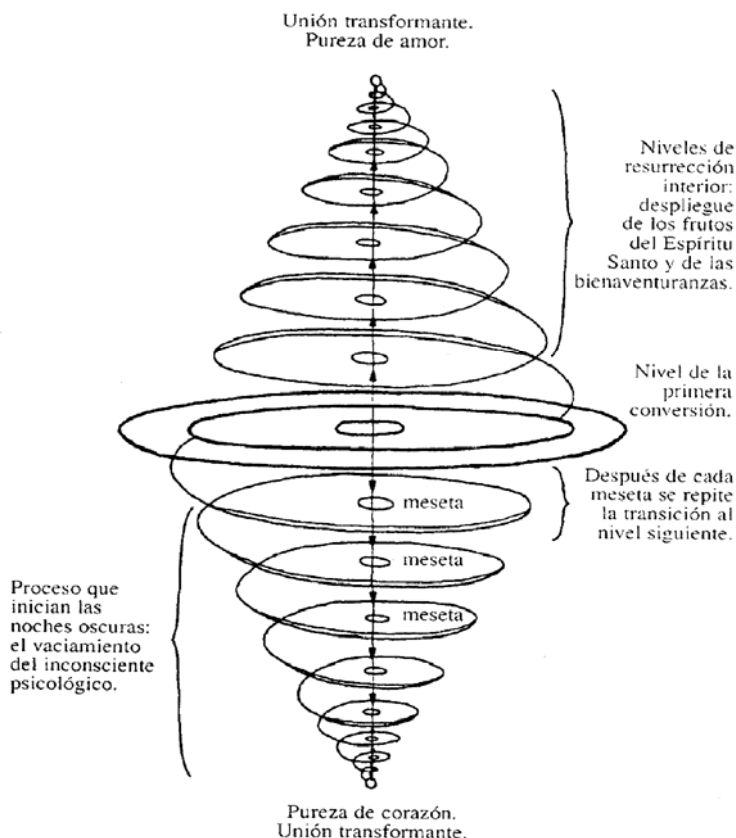
En un momento dado, el Espíritu puede decidir que la primavera ha durado suficiente tiempo. En la vida monástica la llamamos “el fervor de los novicios”. El Espíritu decide excavar el siguiente estrato. En realidad, el Espíritu pretende investigar toda la historia de nuestra vida, estrato tras estrato, sacando la basura y preservando los valores que fueron apropiados para cada etapa de nuestro desarrollo humano. Sin seguir una cronología exacta, parece que el Espíritu se remonta a través de etapas sucesivas de nuestra vida: ancianidad (si hemos llegado a ella), crisis de la edad mediana, comienzo de la edad adulta, final de la adolescencia, pubertad, final de la infancia, comienzo de la infancia, nacimiento e incluso etapa anterior al nacimiento. La secuencia corresponde en general a la cronología *emocional* de nuestra psique, en la que las heridas más profundas y más antiguas suelen estar más fuertemente reprimidas. Después, el Espíritu comienza a excavar en la roca sólida del inicio de nuestra vida emocional, en el que experimentamos por primera vez los sentimientos de rechazo, inseguridad, falta de afecto o verdadero trauma físico. Se presentan a la conciencia las emociones más antiguas porque la furia, el temor y el dolor crudos eran nuestra única respuesta posible en aquel momento. A medida que avanzamos hacia el centro donde Dios nos está esperando, vamos a sentir naturalmente que nos encontramos peor. Esto nos advierte que el camino espiritual no es una historia de éxitos ni una carrera espectacular. Es más bien una serie de humillaciones del falso yo. Se experimenta como disminuciones del falso yo con el sistema de valores y la cosmovisión que construimos tan laboriosamente como defensas a fin de enfrentarnos al dolor emocional de los primeros años de vida.

Ésta es una experiencia dinámica y no podemos captarla exactamente en estos diagramas estáticos, pero hay otro diagrama que podría ser útil (véase el diagrama 7). La escala en espiral es una combinación de los diagramas horizontales y los verticales. La cima de la escala corresponde a nuestra primera conversión, el momento en que por primera vez nos entregamos a una vida de oración. En ese momento habitualmente tenemos que enfrentarnos a alguna serie particular de tentaciones, fracasos, adicciones o compulsiones. La primavera del camino espiritual hace que esa situación incontrolable se mantenga temporalmente a causa de los nuevos valores que estallan en una explosión de entusiasmo espiritual. Las flores pueden cubrir un montón de basura si en él cayeron semillas. Entonces tendremos la experiencia de ser flores más que la de ser lo que hay debajo de ellas. El movimiento de la primavera al trabajo real del camino espiritual no tiene lugar por nuestra iniciativa, porque probablemente nos quedaríamos en nuestro primer fervor para siempre si pudiéramos. El Espíritu, nuestro terapeuta lleno de amor, nos invita a mirar al siguiente nivel de nuestra vida y a ver si también éste puede ser liberado de sus limitaciones.

Diagrama 7

LA ESCALA EN ESPIRAL

(Combinación de los diagramas vertical y horizontal en su unidad dinámica.)



En este momento desaparecen las gracias iniciales concedidas a nuestras facultades racionales y a nuestras emociones – una experiencia clásica en el camino espiritual conocida como “la noche oscura del sentido”. Nuestro entusiasmo hacia diversas prácticas y actividades devocionales desaparece porque Dios ya no nos da la gracia que actúa a través de los niveles de la razón y la emoción. Parece que también Dios se retira y nosotros sentimos un gran malestar y consternación. En lugar de hacerse presente en nuestro tiempo de oración, parece que Dios ya no se nos muestra más; da la impresión de que Dios no se podría preocupar menos. Esto es especialmente doloroso si la relación anterior había sido muy satisfactoria, alentadora o consoladora. Surge el siguiente pensamiento: “¡Dios me ha abandonado!”. Cuando la sequedad es extrema, la *lectio divina* es como leer un listín telefónico y los ejercicios espirituales son un puro aburrimiento. Nos irritamos con facilidad y nos desalentamos porque ha desaparecido la luz de nuestra vida. ¡Habían sido necesarios tantos años para encontrar a Dios y ahora se ido! Hay una tentación constante de pensar que hemos hecho algo mal, pero no podemos imaginarnos de qué se trata. Nuestra tendencia es la de proyectar en Dios la manera en que nos sentiríamos en una relación igualmente fracasada con otro ser humano, a saber, desesperados. Este juicio es totalmente injusto para con Dios. Es este momento muchas personas tiran la toalla y deciden: “El camino espiritual no es para mí”.

Cuando tiene lugar la transición al siguiente estrato, quizá haya un sentido desalentador de que todo ha terminado y, en un cierto sentido, *es* el fin del mundo. Pero nuestro mundo no es *el* mundo, sencillamente es uno de ellos. No es posible que Dios se haya ido. Es cierto que nuestra relación con Dios, si nos aleamos deliberadamente, puede quedar herida durante un periodo, pero la verdad es que Dios no nos deja. Si lo hiciera, desapareceríamos o volveríamos a ser una mancha de grasa, ya que Dios es la verdadera vida de nuestro ser.

La creación está en marcha. Lo que Dios ha hecho en esta situación es simplemente “bajar” a un lugar más íntimo en la escala espiral, donde está esperando que nos reunamos con él en un nuevo nivel de madurez y confianza. Si estamos sosegados en la noche del sentido – escribe san Juan de la Cruz- podemos notar un delicado sentido de paz e incluso comenzar a gozar del alimento más sustancial de la pura fe. Al abandonar el nivel en el que anteriormente encontrábamos satisfacción, pasamos a un nivel más profundo de fe, que es mucho más fiable y mucho más fortalecedor para el camino.

Los Padres de la Iglesia alegorizaban esta experiencia básica como el camino de Egipto a la Tierra Prometida. El desierto bíblico es el símbolo de la purificación de las diferentes etapas de la historia de nuestra vida personal. La purificación no es nunca el rechazo de algo, sino la separación del grano y la paja. Es una suerte de juicio en el que el Espíritu separa lo que es bueno de lo que es dañino en cada etapa de nuestro desarrollo y reúne el grano en granero a la vez que quedan atrás las limitaciones construidas en cada etapa de nuestro desarrollo anterior. Así se recuperan el temor y la admiración del niño; sólo quedan atrás la ignorancia y las rabietas. Se conserva el espíritu aventurero del adolescente, pero sin la confusión emocional y la búsqueda desesperada de identidad personal que corresponden a ese periodo de la vida.

Cuando conectamos con la presencia divina que nos espera en el nivel inferior, experimentamos la libertad de las ideas limitadas que teníamos de Dios, y nuestro camino espiritual florece de nuevo; hemos alcanzado una meseta, una perspectiva espiritual completamente nueva. Naturalmente, también nos apegamos con exceso a este lugar y, después de un pequeño respiro, el Espíritu nos sugiere: “Vayamos al nivel siguiente”, y nos hundimos en otra transición o noche oscura.

Lo más desconcertante para las almas que nos hemos mantenido en el camino durante veinte o treinta años es que, cada vez que hacemos la transición de un nivel al siguiente, es probable que nos encontremos con las mismas tentaciones que teníamos antes de iniciar el camino y pensemos: “No voy a ninguna parte; sigo siendo tan raro como siempre”. Podemos incluso pensar que todo terminó o que cometimos un error al comenzar el camino. Estos comentarios proceden de nuestra memoria previamente grabada y son simplemente una tontería.

¿Qué podemos decir acerca del malestar que surge cuando se presentan de nuevo las viejas tentaciones de siempre? Por ejemplo, reaparecen de nuevo las dificultades con una persona concreta que, según pensábamos, habíamos superado ya de una vez por todas. En realidad, no es en modo alguno la misma tentación. Nos encontramos con ella de nuevo porque en una escala en espiral hay una estructura circular, y por tanto, nos parece que horizontalmente nos encontramos con el viejo problema de siempre. Pero verticalmente nos enfrentamos a ella en un nivel más maduro. Por eso somos capaces de abandonar de un modo más completo ese apego o esa aversión. Si el Espíritu nos pidiera al comienzo que renunciáramos totalmente de a toda persona o situación difíciles, nadie podría hacerlo. Al guiarnos gradualmente – así es como funcionan las cosas humanas – a través del crecimiento en confianza y humildad, somos capaces de entregarnos de un modo cada vez más profundo a Dios. De esta forma alcanzamos un nuevo nivel de libertad interior, una pureza de corazón más profunda y una unión cada vez mayor con el Espíritu.

Si no pareciera que Dios desaparecía, ¿cuántos de nosotros continuarían? Dios va siempre un paso por delante de nosotros en este camino hacia el centro. Justo cuando pensamos que lo hemos encontrado, él se retira por un momento de nuestro alcance. Lo peor que puede sucedernos es que nos establezcamos en un oasis bajo una palmera. El crecimiento es el desafío del Evangelio. El mayor pecado en el Nuevo testamento es negarse a crecer y decidir que seguimos como somos. La vida espiritual es dinámica. El Espíritu continúa invitándonos a nuevos niveles de entrega, fe y amor.

El Terapeuta divino continúa el tratamiento en la vida diaria. Dios trae personas y acontecimientos a nuestra vida y los retira de nuevo para mostrarnos otras cosas que necesitamos ver acerca de nosotros mismos. Así, la oración contemplativa y la vida diaria trabajan en común si nosotros estamos dispuestos, y refuerzan mutuamente el proceso terapéutico.

¿Qué sucede cuando llegamos al fondo de la escala en espiral y accedemos plenamente a la presencia divina? Será una gran sorpresa y no se parecerá a nada de lo que esperábamos. Veremos bajo una nueva luz todas las cosas que valorábamos para alcanzar ese estado y se pondrían en tela de juicio muchas convicciones anteriores.

Cada vez que descendemos en este proceso (usando el modelo de la espiral), nos desplazamos también en la dirección contraria al acceder de un nuevo nivel de libertad y crecimiento en la fe, la esperanza y la caridad bajo la influencia del Espíritu (véase el diagrama 7). Todo descenso es también un ascenso y libera nuestra energía creativa. La humillación del falso yo lleva a la humildad y ésta conduce a una confianza invencible. Comienzan a aparecer los frutos del Espíritu enumerados en Gálatas 5,22-23 y, más tarde, las bienaventuranzas (Mateo 5,3-10).

Parece que la unión transformante implica que nos apropiamos de nuevo de todas las etapas de nuestra vida, no con sus detalles, pero sí reviviendo los valores de cada etapa de vida. Quizá nos demos cuenta de que anteriormente rechazamos algunas cosas en el camino espiritual porque estábamos mal informados. Dios nos invita a mirar de nuevo las cosas buenas de la vida y sus placeres legítimos que tal vez hayamos rechazado innecesariamente. Bajo la influencia del Espíritu nos apropiamos de nuevo de todas las cosas buenas y de valor verdadero en la vida. Es como si fuéramos conducidos de nuevo a través de nuestro proceso de desarrollo, apropiándonos de los valores adecuados a cada nivel o periodo de vida y desechando las limitaciones que nuestra condición humana y nuestra incapacidad para afrontarlas nos han impuesto.

¿Llegaremos alguna vez al punto donde el falso yo y toda la basura quedan completamente vacíos? Pienso que es posible, pero esto no significa que los resultados sean los que esperábamos. Por el contrario, la capacidad de amar sin egoísmo incrementará nuestra capacidad de crecimiento.

El camino – o el propio proceso – es lo que Jesús llamaba el reino de Dios. Éste es un punto muy importante. Aceptar nuestra enfermedad y todos los daños que nos hicieron en la vida las personas o las circunstancias es participar en la cruz de Cristo y en nuestra propia redención. En otras palabras, la aceptación de nuestras heridas no es sólo el comienzo, sino el mismo camino. No importa que no lo terminemos. Si estamos en el camino, estamos en el reino. Al parecer, esto es o que Jesús dice en las parábolas. Al llevar nuestra debilidad con compasión, paciencia, y sin esperar que todos nuestros males desaparezcan, cumpliremos mejor nuestra función en un reino donde los insignificantes, los marginados y la vida diaria son las coordenadas básicas. El reino está en medio de nosotros. Nuestra actitud hacia la realidad puede continuar mejorando en la medida en que el Espíritu –según nuestra historia personal, determinación y todos los demás factores inciertos de la vida– nos capacita para superar las de la escala en espiral.

En lugar de tratar de identificar dónde nos encontramos en la escala en espiral o en qué noche oscura estamos, es mejor abandonarnos en el proceso. Las noches oscuras son guías útiles de un modo general, pero adoptan formas diferentes según las personas. En el caso de las personas activas en el mundo quizá predominen las pruebas externas. En el caso de quienes viven en soledad, parece que tienden a predominar las pruebas interiores. Sin duda que ambas están presentes en cierto grado. En algunas personas está muy claro cuáles son sus noches oscuras; en otras no es así. Parece que algunas se encuentran en ellas durante periodos más largos que otras y, al parecer, algunas están dentro y fuera de ellas o en ambos estados al mismo tiempo.

A mi juicio, habría que medir la perfección o santidad por nuestro compromiso en el camino espiritual con su escala en espiral, más que por alcanzar cierta meta particular. En el camino hay rupturas, seguidas por mesetas en las que vemos nuestra cara oscura, como nunca antes, pero con serenidad y aceptación crecientes. Durante esos periodos se pueden producir también experiencias de unión divina, cuya asimilación posterior en nuestras facultades, relaciones y cuerpos quizá requiera varios años. Pero entonces el camino continúa. Somos llamados a una humildad más profunda que, a su vez, exige una confianza mayor y un amor omnicomprensivo a Dios. En un cierto sentido, el fondo y la cima se encuentran o se derrumban mutuamente. La humildad y la confianza sin límites en la misericordia infinita de Dios se funden y el camino permanente se convierte en lo que Dios quiere que sea.

9. LA EXPERIENCIA DE PROFUNDIZACIÓN DE LA ORACIÓN CENTRANTE

Como he sugerido en el capítulo anterior, comprendo el inconsciente de una forma muy diferente de la de Freud, aunque reconozco la gran contribución de su genio basado en la observación. En mi terminología, que refleja un punto de vista, más jungiano, el inconsciente comprende elementos tanto positivos como negativos. Contiene dentro de sí potenciales en nosotros mismos de los que aún no somos conscientes, así como también material emocional y acontecimientos emocionalmente cargados que han sido completamente reprimidos. *O, dicho de otro modo, podemos distinguir dos partes en el inconsciente, una *psicológica* y la otra *ontológica* (nivel del ser). La psicología contiene toda nuestra historia personal, especialmente los traumas emocionales que reprimimos en una edad temprana, principalmente por razones de supervivencia.

El inconsciente ontológico, o nivel del ser, contiene todas las potencialidades humanas de desarrollo espiritual que no han sido aún activadas. Podemos establecer una diferencia entre las energías naturales y las energías de la gracia. En cierto sentido ambas energías son divinas, ya que Dios es el creador y sustentador de ambas. Las energías naturales reciben varios nombres como, por ejemplo, fuerza vital, fundamento dinámico, kundalini, energía cósmica. Por ellas participamos en el proceso creativo gracias al cual todas las cosas que existen emergen y al cual retornan. En términos cristianos se podría decir que es “la luz que ilumina a todo hombre que viene a este mundo” (prólogo del Evangelio de Juan). Esta energía se despliega gradualmente, si no hay interferencias, desde la concepción hasta la plena madurez corporal y, al mismo tiempo, sirve mediante el cerebro y el sistema nervioso como la base del desarrollo mental y espiritual.

Junto a esta energía innata y creada por Dios, con la que la mayoría de nosotros, en mayor o menor medida, no estamos en contacto cuando por primera vez comenzamos el camino espiritual, está la inhabitación divina que los cristianos llaman Padre, Hijo y Espíritu Santo – tres “personas” infinitamente distintas en una unidad no dividida, en palabras de los primeros Padres de la Iglesia. Esta vida divina enorme pero todavía inconsciente se nos concede en el bautismo o con el deseo del bautismo expresado en una entrega seria al camino espiritual. Así, compartimos la vida divina, tanto si lo sabemos como si no, por naturaleza y por gracia. Se podría decir que la aventura humana es la realización y actualización de este potencial humano inherente de ser “divinizados” – término especialmente querido por los Padres de la Iglesia griega-. La prioridad que damos a esta aventura determina en mayor o menor medida la extensión de los poderes ontológicos del inconsciente que serán actualizados en nuestras vidas particulares.

Debido a que estamos tratando con el inconsciente, en ocasiones tropezamos con bloqueos de nuestro crecimiento humano y divino. Éstos pueden ser físicos, emocionales o espirituales. La oración centrante, al hacerse contemplativa en sentido estricto, nos invita amable pero implacablemente a hacer frente a las cuestiones que no reconocemos en nuestra vida. En ocasiones ni siquiera sabemos cuáles son. En ocasiones el problema es un proceso inconsciente como uno de los programas emocionales para la felicidad, algunos de cuyos aspectos no hemos reconocido aún. El bloqueo nos alerta del hecho de que hay algo en nosotros que no da paso a la voluntad de Dios. Mas parece que somos incapaces de hacer nada al respecto en nuestras circunstancias actuales. Lo único que podemos hacer es esperar y orar para que el muro caiga. Y a veces es una espera larga.

*Hay que establecer una distinción entre estos últimos y el subconsciente, que es material que colocamos deliberadamente allí y que sabemos que está allí, como un mantra o una aspiración que hemos repetido tantas veces que surge espontáneamente como, por ejemplo, la oración de Jesús

Cuando hacemos oración centrante regularmente (es decir, dos veces al día), se produce un continuo desgaste de nuestra oposición a la gracia. Quizás haya una resistencia inconsciente a reconocer algo que Dios quiere mostrarnos o a recibir algo que Dios quiere darnos. Esta resistencia se puede manifestar de diferentes maneras: por ejemplo, en síntomas físicos como el dolor o un sentido de no ser capaces de decir “sí” sinceramente, o un desasosiego generalizado. Pero si somos capaces de esperar y continuar nuestra práctica regular de la oración centrante, finalmente el foco de resistencia comienza a disiparse.

Normalmente llegamos a la autoconciencia plena y reflexiva en torno a la edad del uso de razón, completamente fuera de contacto con la energía divina que hay dentro de nosotros. La oración centrante es el movimiento de consentir a la presencia y la acción de Dios dentro de nosotros. Es posible que cuanto más tiempo mantengamos la práctica de la oración centrante, quizá notemos menos cuándo llegamos a un lugar profundo. Por eso pensamos: “Así no voy a ninguna parte”. Recordamos que hubo momentos en que nos sentimos fuertemente asidos por la presencia de Dios. El organismo humano tiene una capacidad increíble para adaptarse a las circunstancias. Personas a quienes les falta un brazo o una pierna, invidentes o que tienen alguna otra discapacidad física, se adaptan a la vida. También podemos acostumbrarnos al consuelo divino o al descanso profundo hasta tal punto que ni siquiera lo notemos. Esto no significa que la gracia no actúe en modo alguno en nosotros. Es posible que en los primeros días nos hayamos sentido con frecuencia absorbidos por Dios, pero ahora, después de tres o cuatro años, nuestro tiempo de oración es como cepillarnos los dientes: los hacemos automáticamente cada noche y cada mañana. Si experimentamos la oración de quietud, no nos produce la misma impresión que cuando era nueva. Nos sentimos y oramos, pero parece que nada sucede. Somos conscientes de los pensamientos que pasan y después nos levantamos y nos ocupamos de nuestros asuntos; y así día tras día.

En realidad, el proceso purificador está siempre en marcha, pero ya no tiene las señales indicadoras que tenía cuando podíamos decir: “Ahora descanso; ahora descargo; ahora tengo sentimientos primitivos; ahora trato de retornar a la palabra sagrada”. El sentido del descanso es relativo, de modo que hemos de deducir nuestra incorporación profunda a Dios por otros signos. Uno de éstos es el paso rápido del tiempo. Nos sentamos y los pensamientos siguen pasando. Como no hemos aprendido a desechar todos los comentarios grabados previamente, surge la idea: “Hoy no he hecho mucha oración”. Y no obstante cuando suena la campana al final de nuestro tiempo de oración, nos parece como si simplemente hubiéramos estado sentados. Cuando no notamos el paso del tiempo o cuando parece muy breve, es porque debemos haber estado en un lugar profundo. El tiempo es la medida del movimiento, de objetos particulares que pasan. Cuando hay muchos pensamientos, la oración parece larga. Cuando somos conscientes de muchos pensamientos y, sin embargo la oración parece un tiempo breve, entonces hemos de haber estado firmemente centrados. Recordemos la gran enseñanza evangélica: el reino de Dios no está en experiencias grandiosas sino en el paso del tiempo ordinario. Ahí es donde germinan las semillas de la gracia. Dios interviene en nuestra oración, pero no de una forma que podamos notar. Cuando más profunda sea realmente nuestra oración, más se desprende habitualmente de nuestra conciencia ordinaria. Cuando experimentamos el consuelo espiritual, ésta es nuestra *interpretación* de la acción divina dentro de nosotros. Por consiguiente, está condicionada por nuestro trasfondo cultural, temperamento e historia personal.

Cuanto más sutil y espiritual es la experiencia de la gracia, menos la percibimos. Esto no significa que hayamos de poner resistencia a las experiencias espirituales en forma de consuelo, dulzura interior u oleadas de amor. Quizá las necesitemos. Dios nos habla en todos los niveles de nuestra conciencia en diferentes momentos de nuestra vida. Más cuando ascendemos por la escala de la conciencia más allá del nivel racional hasta el intuitivo, nuestra idea de Dios se amplía y Dios deja de relacionarse con nosotros en los otros niveles.

Muchos contemplativos no pueden hacer meditación discursiva o realizar aspiraciones particulares. Están sencillamente paralizados. Pueden usar esos procesos mentales perfectamente fuera del tiempo de oración, pero en cuanto tratan de orar, caen en un estado de desvalimiento. El Espíritu ha tomado su oración y no puede preocuparse menos de sus reflexiones. Esos actos son de hecho sólo preparativos para la oración. Si el Espíritu quiere pensamientos brillantes puede recurrir a los ángeles. Si Dios buscara genios, habría creado algunos más. Lo que Dios busca en los seres humanos, según la tradición judeocristiana, es nuestro amor.

Así, el descanso profundo puede estar presente en la oración, pero su fuente está en una frecuencia tan alta que ya no se traduce como descanso o consuelo. Simplemente hay una atracción misteriosa o hambre de Dios. Éste es uno de los signos más seguros de que se progresa en la contemplación. El Espíritu nos mueve a renovar nuestro consentimiento cada vez que se vuelve un poco confuso porque algún barco ostentoso en el río de la conciencia ordinaria hace aparecer uno de los programas emocionales arraigados en el inconsciente. Hasta que no hayamos vaciado completamente el falso yo con sus programas emocionales para la felicidad junto con sus deseos atormentadores, los pensamientos que pasan continuarán causando aversiones o atracciones, porque hay todavía algo que se puede estimular en el inconsciente. Cuando ya no hay nada que estimular, la libertad interior es completa y la paz es habitual.

El sentido espiritual de descanso que experimentamos en los primeros años se comienza a transformar en un estado permanente que podríamos llamar “paz”, una paz que no es sensible, es decir, perceptible para los sentidos. Está más allá del gozo y más allá de las preocupaciones porque está arraigada en la presencia divina. Estamos seguros en el amor firme de Dios. No obstante, nuestra paz está sujeta a algunas alarmas mientras haya materiales del falso yo que no hayan sido evacuados y, por eso, es susceptible al estímulo que despierta los deseos conscientes o inconscientes de algunos de nuestros programas emocionales.

El descanso se dirige hacia la paz. La paz no tiene un contenido particular. No *somos* pacíficos sobre algo. Simplemente *somos* pacíficos. Hay un lugar donde los salmos explican esta experiencia como nunca: “Mantengo mi alma en paz y silencio, como un niño destetado en el regazo de su madre” (Salmo 131, 2). Vemos la imagen del niño cuya lucha impaciente por la leche de su madre se ha apaciguado finalmente y que puede aceptar a su madre como madre sin causarle molestias buscando la leche. ¿Es esto un avance o no lo es?

Si podemos descansar en Dios, no en el sentido de una sensación, sino en el sentido del contento con el contenido psicológico de nuestra oración, cualquiera que éste sea, el tiempo pasa deprisa. De vez en cuando quizá descubramos algún material inconsciente, pero ya nunca será algo dramático. Tal vez aparezcan inesperadamente, emociones primitivas de los primeros años de vida, pero después de haber experimentado algunas veces una náusea psíquica aguda, ya no tenemos miedo de ellas. La novedad de la experiencia es la razón por la que puede parecer tan traumática al principio. Continuamos descargando el material emocional no digerido en nuestra vida, pero ahora tendemos a no observar la descarga del inconsciente, que tiene lugar en el curso ordinario de la oración.

Este periodo es un paso de un nivel de conciencia o un nivel de fe al siguiente. La fe que se sirvió de la razón y los sentidos concluye su función después de la primavera del camino espiritual, especialmente en los periodos recurrentes de la noche del sentido, cuando la acción divina desarraiga progresivamente los programas emocionales para la felicidad. Nuestra propia actividad no puede sanarnos. La curación se produce en nosotros al someternos gradualmente a la acción divina – incluido el tiempo en que nos retira de los pechos el consuelo- y aceptar el lugar del consuelo “sensible” el sentido estable de la presencia de Dios en el nivel de la pura fe. La pura fe no busca re-

compensas de ningún tipo, especialmente el consuelo sensible, que podríamos llamar “alimento-basura espiritual”. El alimento sólido del camino espiritual es la pura fe. Es “el camino estrecho que lleva a la vida” y se ejercita esperando a Dios con la atención del amor sin ningún contenido psicológico específico.

Así, la intencionalidad de la estrella que surge en las noches oscuras. S el “foco” de la oración contemplativa. Mientras nuestra intención permanezca pura –servir a Dios, escuchar a Dios, esperar en Dios, entregarse a Dios-, entonces los pensamientos no tienen ninguna importancia, sean del tipo que sean. No afectan la pureza de nuestra oración. En cierto sentido somos lo que nuestra voluntad está haciendo. Si nuestra intención está firme en la espera de Dios y se somete a la terapia divina, entonces la terapia divina está actuando.

Por supuesto, nuestra intención no está completamente fuera del alcance de los límites del falso yo, ni siquiera cuando hemos avanzado más en el camino espiritual. El falso yo es un maestro del engaño, y lo que *pensamos* que hacemos por amor a Dios y por pura entrega de nosotros mismos puede quedar sutilmente infectado de orgullo espiritual. Tradicionalmente se conoce la purificación final del orgullo espiritual como la noche oscura del espíritu. Su objetivo es liberarnos de los residuos del falso yo en el inconsciente y prepararnos así para la unión transformante. Hasta que no experimentamos esta purificación final, hacemos todo lo que podemos con nuestra intencionalidad, reconociendo nuestros apegos sutiles y renunciando a ellos tan pronto como los percibimos. Podemos llevar el falso yo a la liturgia y a la recepción de los sacramentos, pero no podemos llevar siempre el falso yo a la oración contemplativa, porque la naturaleza de la oración contemplativa consiste en destruirlo.

Cuando más alta es la frecuencia en que Dios se comunica con nosotros mayor es la transmisión divina. No hay facultades para interpretar el nivel más alto. Sólo la fe entra en contacto con él. ¿Cómo? Por medio de nuestro consentimiento. Nada podría ser más fácil. Al principio es difícil contentarse con esta simplicidad radical. ¿Cómo podemos olvidar a Dios si Dios está totalmente presente? Éste es el problema. Todos los ejercicios espirituales tienen como objetivo reducir la ilusión monumental de que Dios está ausente. No es así. Pero nosotros pensamos que es así. Como la forma en que pensamos es ordinariamente la forma en que actuamos, vivimos como si Dios estuviera ausente. Cualquier cosa que podamos hacer para contribuir a la superación de esta confusión fomenta nuestro camino espiritual.

Ordinariamente la descarga del inconsciente adopta la forma de pensamientos emocionalmente cargados. Cuando nuestra oración se asienta, la descarga se hace menos obvia, excepto durante un período particular de purificación, como un periodo intenso de una de las noches oscuras. Si tenemos presente el diagrama 5 (Capítulo 8), tendría que resultar obvio que pensamientos y descanso son dos momentos en el mismo proceso circular. Al oponer resistencia a los pensamientos o al tratarlos como distracciones, nos resistimos también al proceso de descarga y de esta forma posponemos nuestra curación. Si no nos resistimos, el proceso continúa. Así, la práctica primaria consiste sencillamente en hacerlo.

Naturalmente, tenemos derecho a saber si la oración centrante es buena para nosotros. Pero sólo podemos probar este supuesto por sus efectos en la vida diaria. ¿Cuáles son esos efectos? Hay algo en la naturaleza humana que identifica el éxito con algo grande. Pero éste no es el sistema de valores de Dios. Al retornar a la palabra sagrada una y otra vez, vamos excavando los estratos del falso yo hasta que quedan completamente vacíos. Entonces ya no se pone más en tela de juicio nuestra intención. Es siempre sencillamente “sí”. Nuestra conciencia está cada vez más motivada por el amor divino, que es total autodonación, y no el universo egocéntrico, o el yo fruto de nuestros esfuerzos, que creamos en la infancia a fin de sobrevivir.

Hay que aludir a otro fenómeno a causa de los experimentados en esta práctica. Entiendo por “experimentados” aquellos que la han practicado regularmente, dos veces cada día, año tras año. Imagínate que comienzas a hacer oración y te sientes llevado al descanso o a la paz. A los principiantes les decimos: “Cada vez que notes que piensas en otra cosa, retorna siempre delicadamente a la palabra sagrada”. Después decimos. “Retorna a la palabra sagrada siempre que notes que te sientes *atraído* por otro pensamiento”. Quizás un principiante no sea capaz de captar la distinción.

La palabra sagrada es una intención, un movimiento de la voluntad hacia el nivel espiritual de nuestro ser. Cuando entramos en el ámbito de la paz, puede aparecer un doble nivel de conciencia. Supongamos que surgen pensamientos acerca de algo que sucedió hace veinticinco años, sobre lo que va a suceder mañana o quizá referentes a un proyecto para las próximas vacaciones de verano. Al mismo tiempo sabemos que no estamos interesados por esos pensamientos. Pensamos: “¿Tengo que retornar a la palabra sagrada?”. El simple hecho de que pensemos: “¿Tengo que retornar a la palabra sagrada?” significa que *no* deberíamos volver, porque nos encontramos ya donde la palabra sagrada nos invita a ir. La palabra sagrada no puede hacer más que eso. Si estamos en un lugar de paz, no necesitamos nuestro método habitual porque el método *es* permanecer en la paz profunda.

En ocasiones en la oración centrante experimentamos dos niveles de conciencia al mismo tiempo: la conciencia de pensamientos y sentimientos –percepciones por las que no estamos interesados- y la conciencia de una presencia, si bien delicada, a la que nos entregamos y que experimentamos, si bien sutilmente. En este caso, independientemente de cuántos pensamientos pasen, no prestamos atención. Es como el ruido de la calle o la música en el supermercado. Hacemos caso omiso de ello y sencillamente lo aguantamos. Si tratamos de retornar a la palabra sagrada para librarnos del ruido, estamos perturbando nuestra paz innecesariamente. Sólo cuando notamos un pensamiento atractivo que comienza a empujarnos hacia atrás, hacia la conciencia ordinaria (la superficie del río), solo entonces necesitamos retornar a la palabra sagrada. Es más, como nos encontramos en un lugar avanzado, no tenemos necesidad de decir claramente la palabra sagrada. Basta con que tomemos nota de que está ausente o con que comencemos a decirla. Esto podría ser suficiente para restablecer el movimiento hacia la paz interior. Pero tenemos que hacer algo, si bien delicadamente, para mantener la pureza de nuestra intención cuando está sometida a un desafío.

En un período de descarga intensa, lo que brota del inconsciente es como un volcán subterráneo en erupción o como un terremoto. O sentimos un maremoto de pensamientos, percepciones y emociones que encierran la palabra sagrada. No podemos encontrarla o, en caso de lo que podamos, no nos ayuda. En este caso, la aceptación de la situación tal como es puede ser nuestro símbolo sagrado. En otras palabras, *el hecho* de las emociones primitivas o de los pensamientos perturbadores en nuestra conciencia puede ser el símbolo de nuestra intención de estar con Dios. Cuando disminuye, retornamos a la palabra sagrada una vez más como si no hubiera estado en medio de un huracán, no pensamos en ello. Simplemente nos alegramos de que haya pasado y retornamos a la palabra sagrada.

La paz es la relación justa con todo: con Dios, con nosotros mismos, con los otros, con el cosmos. Es un acto equilibrador. La experiencia de la paz es tan sutil que podríamos pensar que no es experiencia. *Es* una experiencia, pero si esperamos algo más, pensamos que no es nada. Es como el grano de mostaza en la parábola evangélica. Siempre parece tan pequeño, pero crece por sí solo hasta convertirse en un arbusto. Debemos mantener nuestras perspectivas dentro del ámbito de lo ordinario porque es ahí donde el reino de Dios se encuentra realmente. Si salimos fuera del ámbito ordinario, tendremos que preguntar si ése es realmente el Reino. Me preocupan más las grandes experiencias, especialmente las visiones y las locuciones, que la descarga del inconsciente. Es mucho

más difícil controlar las primeras. Es difícil creer que no son comunicaciones directas de Dios, pero de hecho son sólo nuestra interpretación de esas comunicaciones.

La acogida de Dios más fidedigna, segura y comprensiva, según Juan de la Cruz, es la pura fe. En palabras del santo es “el medio próximo para la divina unión”. Una enseñanza maravillosa, muy pura, pero que no resiste ninguna esperanza en el deseo de satisfacción compensatoria. Semejantes deseos retardan su llegada. El deseo de compensación, traslado al camino espiritual, busca exquisiteces espirituales y el alimento basura. Dios tiene que purificar todo este material.

¿Cuál, pues, es el alimento real y cómo nos nutre? En 1 Tesalonicenses 5,23 se distinguen el cuerpo, el alma y el espíritu como los tres elementos básicos de un ser humano. El cuerpo físico es el cuerpo histórico en el que vivimos. El alma posee su propio tipo de energía especial. Una de sus manifestaciones son nuestras emociones, tal como las experimentamos en nuestras relaciones con otros. Por ejemplo, sentimos compasión o una compenetración instantánea con alguien. Quizá la otra persona no haya dicho nada. Es posible que no sepamos nada sobre su vida o sus aspiraciones, pero hay algo dentro de nosotros que vibra al encontrarnos con esa persona y sabemos que queremos ser amigos. O bien alguien podría decirnos: “¡Qué profundamente me tocaste!”. En realidad no tocamos en absoluto a esa persona, pero hubo una interacción emocional.

“Espíritu” se refiere presumiblemente a nuestras energías espirituales, lo cual es simplemente otra forma de describir la presencia y la acción del Espíritu Santo en nuestras vidas. Como hemos visto en los diagramas 3 y 4 (Cap.6 y Cap.7) en base de nuestro nivel de conciencia psicológica ordinario hay un nivel más profundo de conciencia espiritual donde estamos en sintonía íntima con Dios en un nivel más sutil que el de nuestras facultades ordinarias de pensar y sentir. Éste es el nivel al que se dirige la oración centrante. Más íntima aún es la conciencia de la inhabitación divina es el núcleo de nuestro ser. Cuando se activan estas energías espirituales (de lo que se trata es de hacernos cada vez más sensibles a ellas, pues Dios nunca está ausente) y estamos en contacto real con sus potencialidades plenas, entonces las percibimos menos en los niveles inferiores. Disminuyen el consuelo sensible y la reflexión. Son todavía asequibles, pero nuestra forma de relacionarnos con Dios ya no depende de ellos.

Parece que Dios nos nutre en cada uno de esos niveles –cuerpo, alma y espíritu-. A medida que progresa nuestro desarrollo personal, nuestra idea de Dios se hace más amplia y más profundamente. El Espíritu reordena todos los desórdenes que experimentamos en nosotros mismos a fin de que podamos expresar adecuadamente la energía divina en cada nivel de nuestro ser.

Según la física cuántica, varios niveles de energía material pueden ocupar el mismo espacio físico al mismo tiempo. De forma semejante, la energía divina puede actuar en nosotros en niveles que no podemos percibir en modo alguno. Esto no significa que no sean reales o presentes. En el nivel de la gracia, se purifica la fe de apegos y de la dependencia excesiva de formas que son buenas como escalones, pero inadecuadas para manifestar toda la gama de la presencia y la acción divinas. El camino espiritual propiamente dicho se desprende de nuestra conciencia inmediata. La energía divina es más poderosa cuando menos la perciben nuestras facultades. Cuando nos sentamos para hacer oración centrante y formamos nuestra intención, sabemos que la presencia divina ya está ahí. Nosotros no la creamos. Todo lo que tenemos que hacer es consentir. La energía divina fluye hasta nosotros y a través de nosotros. En su forma más pura está disponible veinticuatro horas al día en una fuerza máxima. Al consentir, nos abrimos a Dios tal como es sin tratar de imaginarnos quién o qué es Dios. Consentimos a la presencia divina sin depender de un medio que la exprese, traduzca o interprete en términos de nuestra historia personal, condicionamiento cultural e inclinación temperamental. Dios pone sólo una condición para comunicarse: nuestro consentimiento. Las visiones, las consolaciones, las experiencias, las rupturas psicológicas, todo ello tiene valor, pero

sólo un valor limitado, que nos indica el valor máximo, a saber, la plenitud de Dios en la pura fe. Esta fe, una vez que se establece como convicción, cambia nuestra perspectiva de quiénes somos y quién es Dios. Actúa apropiadamente a través de las virtudes teologales y de los siete dones del Espíritu, haciendo posible que respondamos a las realidades y las rutinas de la vida diaria y percibimos la presencia divina en lo ordinario, en lo insignificante e incluso en el sufrimiento.

Aún queda una energía ulterior, reservada para la otra vida. Es lo que los teólogos llaman la visión beatífica. Para poder experimentarla se requiere la libertad de las limitaciones del cuerpo físico. Esta energía es tan intensa que, si no estuviéramos ocupados en los asuntos ordinarios de la vida diaria que nos distraen del contacto divino con la energía divina, nos convertiríamos en una mancha de grasa. Ésta es la energía que ilumina el universo y forma las galaxias siderales. Podemos recibir sólo una pequeña parte de ella en un momento dado. En el cielo podremos tener toda la que queramos. Podremos hincar nuestros dientes, por así decirlo, en la esencia divina, porque entonces nuestros cuerpos serán glorificados y capaces de controlar esa energía.

10. LA DIRECCIÓN ESPIRITUAL DE LOS CONTEMPLATIVOS

No creo que una persona se pueda convertir en director o directora espiritual sólo con seguir un curso académico, por muy útil que éste pueda ser como fondo conceptual para ofrecer consejo espiritual. De igual modo, un fondo psicológico puede ser muy útil, pero el objetivo primario es hacer de la persona un buen consejero psicológico. No produce automáticamente una persona que pueda discernir los delicados movimientos del Espíritu en quienes acuden la dirección espiritual.

La oración centrante, como ya hemos visto, es un método particular de preparación para la oración contemplativa. Quienes siguen ese camino necesitan un director espiritual que tenga conocimiento y experiencia personales de este camino. En ocasiones los directores espirituales o directores de retiros formados en las obras de la tradición contemplativa cristiana piensan que pueden enseñar la oración centrante después de leer unos pocos libros sobre el tema. Sin embargo, enseñar la oración centrante requiere una formación especial y un largo período de práctica regular de dicho método, sin lo cual no comprendemos plenamente sus sutilezas y, por consiguiente, no podemos impartirlo adecuadamente a otras personas. Puesto que la oración centrante es un período receptivo, es preciso que el director prevea los efectos psicológicos de dicho método. Es posible que las noches oscuras comiencen muy pronto en semejante práctica y entonces será necesario que el director sepa escuchar y conozca cómo infundir plena seguridad. Un grupo de apoyo de oración centrante que se haya reunido durante cierto tiempo puede con frecuencia proporcionar este tipo de ánimo mejor que un director, particularmente si éste tiene poca o ninguna experiencia de las noches oscuras.

En general, la dirección de los contemplativos requiere algunas sensibilidades especiales. Una de ellas es una vigilancia particular para mantener un equilibrio entre las actividades interiores y las exteriores. Una oración puramente apofática puede estancarse si no hay un aporte conceptual por medio de la lectura espiritual, la liturgia o la escucha de sermones o charlas que digan algo al estado de oración de la persona contemplativa. Es menester un equilibrio de los elementos intelectuales, afectivos e intuitivos en la oración. La oración contemplativa nos libera del *apego* al uso de nuestras facultades para ir a Dios, pero no nos libera de que las usemos. El uso correcto de ellas nos dispone para los dones de sabiduría, entendimiento y ciencia, que lleven a la oración contemplativa en el sentido pleno del término.

La oración centrante es una dimensión ulterior de la relación con Cristo, una relación desarrollada en la reflexión y en la oración afectiva, pero que la supera. Es “descansar en Dios”, citando a san Gregorio Magno. Mas no descansamos para siempre aún cuando nuestra oración nos haga descansar. Tiene que haber acción urgida por la actitud de fe y amor en la que entramos en los momentos de descanso en Dios. Hay que manifestar en la vida diaria el descanso de la oración centrante. De lo contrario toda oración, especialmente si es consoladora o pacificadora, puede degenerar en un tranquilizante de primera clase y dejarnos en la misma situación en que nos encontrábamos antes, es decir, la del apego a las metas o preocupaciones egocéntricas y la de insensibilidad ante las necesidades de otras personas. Así, la interacción entre la vida diaria y la oración nos incorpora a la dimensión contemplativa del Evangelio que no pide sólo oración ni sólo buenas obras.

Cristo es siempre el maestro. La transmisión de su experiencia de Dios como Abbá. Padre bueno, es la obra de la oración contemplativa, a la que sirve toda guía espiritual. Así, para los cristianos, la liturgia celebrada en la asamblea cristiana, especialmente la eucaristía, es una parte esencial de la terapia divina, ya que consiste en la transmisión de las gracias asociadas a los

acontecimientos principales de la vida de Cristo. La oración contemplativa hará más profundo nuestro aprecio por la liturgia y nuestra capacidad de recibir la transmisión divina presente en la asamblea cristiana y especialmente en los sacramentos. Cuanto mejor preparados estemos mediante la oración contemplativa y la acción, más hondamente llegará hasta las profundidades de nuestro ser la presencia de Cristo en la asamblea cristiana y nos transformará en todos los niveles. Sin este fundamento en una vida cristiana plena, la oración contemplativa puede hacernos salir del camino hacia la unión transformante.

En los capítulos anteriores he tratado de desarrollar un fondo conceptual para la experiencia del camino espiritual, usando la “terapia divina” como paradigma. Este paradigma puede ser útil para los que son llamados también a ser directores espirituales. Llegarán momentos en que los contemplativos sentirán que ya no pueden orar. Lo único que les queda es el deseo de orar, en ocasiones enterrado en dificultades enormes en la vida diaria junto a la purificación interior. Es necesario que recuerden una y otra vez que el deseo de oración es en sí una oración. San Juan de la Cruz escribió con gran intuición: “El amor no consiste en sentir grandes cosas, sino en tener un gran despojo y en sufrir por el Amado”. El amor de Dios no es una cuestión de sentimiento, sino de elección, y esta elección se pone a prueba durante los períodos de transición en la escala en espiral que san Juan de la Cruz llama noche oscura. De modo que quien quiere orar, ya *está* orando, y quien no siente amor, *ama* siempre que permanezca disponible, tanto en la oración como en la vida diaria, para el Terapeuta divino. Hay que proponer vigorosamente y sin fin la confianza en Dios a quienes luchan en el camino espiritual con periodos prolongados de desvalimiento, sequedad, e incluso con el sentido de verse abandonados de Dios. Éstos son signos de progreso, no de regresión.

En ocasiones la pérdida de la presencia de Dios puede causar una lamentación tan profunda que podríamos pensar que la persona a la que tratamos de ayudar está deprimida. Hemos de distinguir claramente la depresión clínica de los sentimientos depresivos. Éstos son la consecuencia natural e inevitable del sentido de pérdida de alguien que ha experimentado el consuelo sensible y ahora lucha contra una falta de utilidad o de provecho aparentes, o de todo sentimiento de amor hacia Cristo.

Lo que distingue la noche oscura de una depresión es el hecho de que la persona que se encuentra en la noche oscura normalmente tiene la intuición de que esas pruebas llevan a alguna parte. En ocasiones percibimos los frutos de la noche oscura en el cambio de perspectivas personales como, por ejemplo, el crecimiento de una actitud de no juzgar a nadie, un desprendimiento mayor de las cosas y de las personas, humildad y confianza en Dios. En la depresión clínica giramos en círculos sin ir a ninguna parte y no podemos percibir ninguna utilidad en ningún nivel. En algunas personas ambos estados mentales pueden estar presentes al mismo tiempo. En este caso la persona tendría que recibir ayuda psicológica para superar la depresión. A quien simplemente se encuentra en la noche oscura no se le deberían dar pastillas o tranquilizantes indiscriminadamente. Podrían dificultar el proceso de la gracia. Esta área particular de discernimiento es en ocasiones una estricta llamada a juicio.

Otro indicador bastante fiable que debemos mencionar aquí es el nivel del funcionamiento normal. Quienes se encuentran en la noche oscura –aun cuando quizá sientan interiormente que su mundo se ha derrumbado– generalmente continuarán trabajando y mantendrán sus relaciones. La disposición general de aceptación de la voluntad de Dios contrasta notablemente con la preocupación por uno mismo, en ocasiones grave, de la presión clínica, que con frecuencia provoca la interrupción del funcionamiento en el mundo.

Como sugiere el ejemplo previo, el método de la oración centrante implica una buena dosis de acoplamiento con la psicología; de hecho, fue desarrollado específicamente como un diálogo entre modelos psicológicos contemporáneos y el lenguaje clásico del camino espiritual cristiano. En el modelo de la oración centrante, el corazón de la purificación cristiana se halla en la lucha contra las motivaciones inconscientes y la propia oración estimula la aparición de material previamente inconsciente. Así, el director espiritual tiene que estar preparado para lo que surge – no para sumir el papel de psicoterapeuta, sino para dar ánimos al mismo tiempo que reconoce cuándo se necesita experiencia adicional-. Gerald May, psicólogo clínico y cofundador del Shalem Institute for Spiritual Direction, distingue muy bien entre consejo psicológico, consejo pastoral y dirección espiritual. Aun cuando éstos se solapan en cierto grado, cada uno de ellos tiene un énfasis particular y una integridad que hay que respetar. Así pues, es necesario que haya una cooperación estrecha entre la psicología y la dirección espiritual. En el curso del camino espiritual pueden surgir síntomas neuróticos e incluso psicóticos y en ciertos casos hay que recurrir a la ayuda psicológica. Esto no significa que el camino espiritual haya llegado a su fin para esas personas. Simplemente significa que quizá se necesite un cuidado y un tratamiento especiales por causa del daño emocional que sale a la superficie en el curso del desarrollo espiritual. La capacidad personal de enfrentarse a la cara oscura de la personalidad aumenta en proporción directa al desarrollo de la confianza en Dios, e incluso más cuando uno tiene la experiencia de ser amado por Dios. Todas nuestras defensas se desintegran al saber que somos amados por Dios.

Cuando surgen las dificultades, normalmente el dirigido necesita que se le den ánimos para perseverar en la práctica, no para buscar otro método. La oración centrante tiene la gran utilidad de proporcionar un marco establecido en el que tiene lugar la noche del sentido con menos efectos secundarios traumáticos porque estamos acostumbrados a prescindir de pensamientos y sentimientos como algo básico para la práctica. Un director espiritual experimentado en la oración centrante no se quedará “parado” por la impresión de que el dirigido va peor en lugar de mejorar y puede ofrecer los ánimos crucialmente necesarios para relajarse y tener confianza en el proceso.

Sólo muy ocasionalmente hay signos de peligro y casi siempre son el resultado de la fragilidad emocional subyacente o de la testarudez motivada por el falso yo que dificulta el proceso y presiona en exceso. La psique tiene una capacidad enorme de salud y normalmente no descargará más que lo que la persona está preparada para afrontar psicológicamente. Si la descarga tiene lugar demasiado deprisa, se puede acortar la oración, pero sólo habría que eliminarla completamente cuando hubiera una depresión grave o síntomas prepsicóticos. Un tiempo de veinte a treinta minutos dos veces al día parece lo normal para permitir que la oración haga su trabajo. Un tiempo superior a las tres horas diarias generalmente requiere la supervisión de un guía experimentado o el contexto de los retiros intensivos de oración centrante. No habría que mantener el mismo método como una práctica regular una vez que se vuelve a casa.

Un director espiritual ha de ser consiente del dinamismo de su personalidad con su cara oscura y sus necesidades especiales. Muchas personas buscan consejo psicológico a fin de saber más sobre sus propias necesidades o para no pensar en ellas. En la relación psicológica, al igual que en la oración, hay dos cosas implicadas: el desarrollo del vínculo, la compenetración y la amistad con el terapeuta, y la curación o el tratamiento requeridos a fin de establecer la salud de toda la persona. Una amistad excesiva o mal dirigida puede dificultar el camino de la curación. O se podría dar el caso de que el tratamiento fuera demasiado duro. De ahí el delicado equilibrio que se requiere en la dirección espiritual de los contemplativos. Si interviene nuestro dinamismo psicológico, o si tenemos necesidades emocionales no satisfechas, entonces nuestra dirección espiritual se puede volver posesiva o podemos implicarnos emocionalmente de un mo-

do excesivo. Esto se manifiesta cuando nos sentimos heridos porque una persona a la que dirigimos decide acudir a otro. Los sentimientos de celos o de envidia son un signo seguro de apego. También una implicación emocional excesiva es un signo seguro de que es el momento de dar marcha atrás o de que nosotros mismos necesitamos ayuda psicológica. La implicación excesiva puede llevar a sentimientos sexuales hacia la persona a quien tratamos de ayudar, o podría suceder que una persona joven que acude a nosotros buscando dirección se convierta en el hijo o la hija que nunca tuvimos.

Por parte del dirigido, la transferencia se puede tornar dependencia si en un momento dado el director espiritual no insiste en que el dirigido se haga personalmente responsable de sí mismo. El director tiene que respetar la integridad espiritual del dirigido y no ponerle zancadillas – emocionales, intelectuales o disciplinarias-. El estímulo de la responsabilidad personal es esencial. El otro debería sentirse siempre libre para dejar la relación.

Como directores espirituales, necesitamos prestar atención a nuestro propio alimento espiritual. Hemos de estar cualificados por la práctica fiel de la oración contemplativa y porque dedicamos tiempo para seguir siendo auténticos y crecer mediante los días de retiro regulares y los retiros anuales a fin de profundizar nuestra experiencia del camino. Cuanto más honda sea nuestra experiencia del camino, más capaces seremos de apoyar a los otros en el suyo.

Digamos ahora unas palabras sobre quienes han estado intensamente comprometidos en otra tradición y quieren enseñar la oración centrante. Parece que es una consecuencia natural de su experiencia previa. No son pocas las personas que, habiendo estado muy implicadas en una tradición oriental, han sentido el deseo de retornar a sus raíces, especialmente si habían sido formadas en el cristianismo. La necesidad de un aspecto personal en su relación con Dios se extiende a medida que su práctica oriental sosiega sus emociones y apacigua toda la indignación que pudieran sentir hacia su primera forma de vida. Aun cuando son con frecuencia muy capaces y son buenos maestros en el sentido de que tienen una extensa experiencia práctica en la meditación oriental, necesitan mucho tiempo para asimilar el fondo conceptual de la oración cristiana y estudiar la tradición en profundidad. De lo contrario, pueden introducir, sin darse cuenta, principios o actitudes de la tradición previa en la que estuvieron profundamente comprometidos e incorporar elementos de sus métodos de meditación anteriores en lugar de enseñar la integridad del método de la oración centrante. Deberían trabajar con alguien que tuviera mucha experiencia antes de hacerlo solos.

En resumen, la dirección espiritual se debería dirigir adonde se encuentra cada persona. Quienes inician el camino necesitan instrucciones concretas por lo que se refiere a la práctica regular de oración, una regla de vida simple y lecturas apropiadas. Quienes se hallan establecidos en la práctica de la oración necesitan la *lectio divina* y el estudio, así como también la práctica para la vida diaria. En el capítulo final de mi libro *Invitación a Amar* se sugieren varias prácticas apropiadas. En general, su objetivo es animar las actitudes contemplativas de consentimiento y una rápida liberación de las emociones aflictivas que surgen en la vida diaria y, por supuesto, el aliento se hace esencial cuando la noche oscura se hace más densa.

Para quienes se hallan más avanzados en el camino espiritual, el apoyo de la amistad y la comprensión es el don mayor que podemos ofrecer. Ordinariamente podemos ayudar en la medida en que hemos experimentado las noches oscuras y la purificación pasiva. El estímulo y la seguridad de quien se ha encontrado en el mismo camino y la validación de la propia experiencia como realidad que viene de Dios y que sólo un director espiritual experimentado puede dar son dones enormes. La mejor dirección tiene como objetivo capacitar o facultar al dirigido para graduar la guía más avanzada y delicada del Espíritu en todas las cuestiones. El director se con-

vierte en un amigo y compañero de camino y el dirigido y el director se dicen mutuamente la verdad en el amor. Decir la verdad puede ser muy duro. Decir la verdad en el amor es algo que sostiene mutuamente.

11. UNA VISION CONTEMPLATIVA PARA NUESTRO TIEMPO

Adaptado de una conferencia pronunciada originalmente ante la National Faculty of Contemplative Outreach, Ltd., en su encuentro anual en Chrysalis House, Warwick, NY, enero de 1993

Me imaginé Alcance Contemplativo como un experimento que tenía como objetivo ver si el fruto de la experiencia contemplativa que yo había recibido en un monasterio cisterciense se podía poner a disposición de las personas que querían llevar una vida de oración fuera del contexto monástico. Cuando comenzamos a ofrecer retiros de oración centrante en Spencer a finales de la década de 1970 no lo hicimos con la idea de formar una comunidad, más bien, comenzamos a realizar los retiros de la forma habitual que se había seguido durante siglos. Se elige un director que da unas pocas charlas excelentes y después nadie vuelve a verlo de nuevo. Al año siguiente la comunidad elige a otro director del retiro.

Cada vez se hizo mayor mi convicción de que no podríamos introducir la vida contemplativa para las personas sin una formación o un sistema de apoyo permanente. En realidad, éste fue el propósito original de la vida monástica primitiva, tanto si fue consciente como si no. La idea de los fundadores del monacato fue: “Salgamos de este mundo ruidoso, de esta civilización romana corrompida, y encontremos el mejor medio posible en el que podamos sosegar con el Señor y desarrollar nuestra oración y la vida ascética”. Así, siguiendo la inspiración del gran san Antonio Abad, miles de personas fueron a los desiertos de Egipto y Palestina. Pensaban que si él lo había hecho, también ellos podrían hacerlo. Así comenzó el estilo de vida monástica. Como estilo de vida se dirigía enteramente al desarrollo de la dimensión contemplativa del Evangelio. Los primeros monjes entendieron su vocación como el seguimiento de Cristo en un camino comprensivo que incluía la oración profunda y la práctica de la ascesis: abrazaban ambas conjuntamente.

Observando el gran influjo de los maestros orientales y la gran atracción que ejercían en tantas personas en las décadas de 1960 y 1970, algunos de los monjes de la Abadía de San José, en Spencer, Massachusetts, comenzamos a preguntarnos si no sería posible presentar nuestra tradición monástica contemplativa de forma que el pueblo ordinario pudiera comprenderla y practicarla. Animados por el concilio Vaticano II, que había urgido a la Iglesia a tratar de expresar la teología y la doctrina cristiana en términos modernos y en un lenguaje contemporáneo, nos parecía que debíamos hacer algo semejante con la tradición contemplativa de la Iglesia. Fue entonces cuando el padre William Meninger elaboró un método “cómo” (de instrucción y consejos prácticos) que tenía como objetivo expresar la riqueza de *La nube del no saber*, un clásico anónimo del siglo XIV, de forma que resultara accesible para nuestros contemporáneos. Como no disponíamos de un método “cómo” de oración orientada contemplativamente, muchos cristianos se sentían atraídos por los métodos bien concebidos y bien presentados de los maestros orientales que llegaban en número cada vez mayor a Estados Unidos. Esta búsqueda de una dimensión espiritual de la vida no fue una fantasía pasajera en aquellos días. Si bien eran miles los que iban a la India cada verano en busca de espiritualidad y de un gurú, a muy pocos se les ocurrió buscar en un monasterio benedictino o cisterciense para ver si podían encontrar allí una forma de espiritualidad. Se pensaba que la tradición contemplativa cristiana estaba encerrada en los claustros. Incluso allí con frecuencia se daba en una forma truncada, con un énfasis excesivo en la observancia monástica más que en la transformación interior. Personalmente sentía que la situación pedía a gritos una respuesta de los monjes y las monjas contemplativas. Aunque comenzamos a principios de la década de 1970 pensando que nuestro método interesaría al clero secular y al regular, no consideramos que pudiera resultar muy interesante para los laicos. La educación católica los había convencido siempre de que toda aspiración a la oración contemplativa se podía realizar sólo en un claustro. ¡Qué ironía que el movimiento origi-

nal hacia la oración contemplativa que provino de laicos, que buscaban una estructura que sirviera de apoyo a sus aspiraciones espirituales, se hubiera convertido con el paso de los siglos en la presencia exclusiva de una institución! El supuesto no cuestionado era que la contemplación no se podía encontrar más que en los monasterios, si es que se podía encontrar allí.

Esto nos ha dejado en nuestro tiempo sin un sentido de la posibilidad inmensa que el Evangelio abre a los laicos y, es más, casi les ordena que la persigan. Evelyn Underhill es una de las escritoras sobre mística más destacadas de nuestro tiempo. Ella plantea una parábola del camino espiritual que podría venir aquí a propósito. Escribe que el camino espiritual es como el vuelo migratorio de los gorriones ingleses – que pesan en torno a los 35 gramos- que dos veces cada año parten hacia lo desconocido, abandonándose al viento y volando sobre el océano, donde no tienen señales que los guíen. No obstante, sin dudarlo, cada otoño miles de ellos parten y en primavera otros tantos miles experimentan los mismos riesgos. Evelyn afirma que este vuelo migratorio es un buen ejemplo para hablar de la realidad del camino espiritual. No sabemos adónde vamos. Hay todo tipo de dificultades que no podemos creer. Las aves se abandonan a los elementos confiando ciegamente en su instinto. El camino espiritual es fundamentalmente una entrega, confiando ciegamente en nuestra convicción de que lo que esperamos encontrar en el camino no lo tenemos ya o lo encontraremos ciertamente. Pero no hay garantías de que llegaremos sanos y salvos sobre la base de la evidencia de nuestras circunstancias. Tenemos que lanzarnos y dejar que el viento (el Espíritu Santo) nos lleve adonde esperamos ir.

Una de las razones por las que los contemplativos han sido siempre una minoría en este mundo es que la contemplación exige la entrega de todo el yo, no sólo un periodo de tiempo separado cada día para alguna forma de oración o meditación. Es un compromiso de proporciones inmensas y requiere una confianza excelente en que Dios nos llevará adonde esperamos ir si nos rendimos a esa convicción o urgencia interior de que hemos de comenzar. No importa cuántas dificultades haya, ¡tenemos que ir! No hay vuelta atrás una vez que hayamos comenzado, porque el cielo es un lugar grande, y es mejor que estemos con la bandada. La imagen de esos pequeños gorriones ingleses que luchan contra viento y marea a su destino es un símbolo conmovedor de nuestra situación. No obstante, en nuestro caso el lanzarnos al aire no es una acción basada en el instinto, sino más bien en la virtud teologal de la esperanza. El movimiento, la llamada o la atracción de Dios, es una promesa tan fiable como el instinto de las aves cuando se abandonan a su instinto migratorio. En lugar de abandonarnos a nuestro instinto migratorio, nos entregamos al proceso transformador de Dios.

Cuando comenzamos a enseñar la oración centrante, percibí que los destinatarios habían de tener alguna suerte de sistema de apoyo adecuado si se quería que perseveraran en la práctica. Supongo que uno de los grandes apoyos del vuelo migratorio es la bandada. Un viaje largo y peligroso a ninguna parte requiere compañía.

Naturalmente, muchos entusiastas del primer momento pierden interés cuando captan el mensaje de que la oración centrante no es un atajo para la bienaventuranza. En el mejor de los casos, puede proporcionar unos meses de paz antes de que comiencen las pruebas y las dificultades reales. Recientemente alguien ha hecho una tesis sobre la oración centrante junto con algunas formas de meditación oriental, y las ha recomendado como medios para reducir la ansiedad. Según él, la meditación en general, incluida la oración centrante, reduce la ansiedad –no obstante, la conclusión no es convincente, porque el estudio estaba basado en una muestra de muy pocas personas-. En una carta que dirigí al autor de esta tesis escribí: “Quizá la oración centrante reduzca la ansiedad durante los primeros tres meses. Pero una vez que el inconsciente comienza a descargar, te producirá más ansiedad que la que has tenido jamás en tu vida”. El camino espiritual requiere dedicación; por eso algunos dan marcha atrás. Implica un compromiso de toda la persona –cuerpo, alma y espíritu-.

La oración centrante está totalmente a nuestro servicio para sostenernos en un proceso transformador que es todo menos seguro, fácil o cierto. La virtud teologal de la esperanza es el anticipo del fin, aquí y ahora. Jesús dijo que si creemos en él, tenemos la vida eterna. No la tenemos porque aún no hemos completado el vuelo.

La visión de Alcance Contemplativo es ésta: “¿Cómo podemos servir a la Iglesia y a la comunidad cristiana, haciendo asequible la rica tradición contemplativa cristiana en nuestros días con la forma de lenguaje, inspiración y sistema de apoyo que permita a nuestros contemporáneos seguir el camino hasta el final?”. En el desarrollo de este sistema de apoyo, busqué un fondo conceptual en ciertos paradigmas psicológicos, porque pensé que serían muy pocos los buscadores dispuestos a comenzar el camino espiritual actualmente leyendo los clásicos espirituales. Me extraña que alguien hubiera estado dispuesto a comenzar la oración centrante si yo no la hubiera situado en un marco de referencia psicológico con el que se pudiera identificar. Pienso que el estudio de los viejos clásicos no es el camino para comenzar. ¿Cuántas personas pueden deducir un método práctico de oración a partir de la lectura de doscientos o trescientos clásicos espirituales, la mayoría de ellos con un vocabulario y unos puntos de referencia muy diferentes de los nuestros? La tradición cristiana ha estado siempre en cierto modo limitada en su metodología. Hay muchos materiales excelentes sobre el pecado original y la caída y el terrible estado en que nos encontramos como resultado de los siete pecados capitales. También hay abundante bibliografía sobre la unión transformante y sus gozos, pero no hay muchas obras que digan cómo ir de un lugar al otro.

En este punto fue donde recibí cierta inspiración de Oriente. Los maestros orientales comenzaron a llegar a Estados Unidos en gran número después de la Segunda Guerra Mundial diciendo: “Aquí está nuestro método de oración contemplativa [lo llamaban meditación]. ¿Dónde está el vuestro?”. Para esta pregunta no teníamos prácticamente ninguna respuesta. No teníamos ningún tipo de método comparable a sus instrucciones concretas y detalladas. Incluso los Ejercicios Espirituales de san Ignacio se encontraban en un estado bastante triste en aquellos días: ofrecían varias composiciones de lugar útiles, buenas en sí, pero en modo alguno capaces de llevar a las personas a los niveles más avanzados de la fe o al estado contemplativo. En las últimas décadas los jesuitas han hecho mucho para recuperar la inspiración y el método originarios de Ignacio. La oración centrante fue desarrollada para ofrecer a los cristianos el acceso a la riqueza de nuestra tradición contemplativa. Y a principios de la década de 1980 estaba claro que este método iba a satisfacer un hambre muy real. Cada vez eran más los que respondían y tanto su vida como su oración se transformaban.

Todo el que hace una práctica de oración seria, sea del tipo que fuere, necesita un fondo conceptual para profundizar e integrar la práctica. Yo sabía que serían muchos los que plantearían esta necesidad si mantenían la práctica de la oración centrante. Al preparar el material que después se convirtió en la serie de videocasetes “Camino espiritual”, traté de establecer un diálogo entre la tradición contemplativa cristiana y la ciencia contemporánea, especialmente la psicología evolutiva, la antropología y la física. Al principio no esperaba que nadie mostrara interés por ello – ciertamente, no los laicos-. Pero pronto descubrí que los laicos estaban mucho más interesados que el sacerdote o el religioso medios. También me di cuenta que personas de otras confesiones cristianas estaban interesadas porque no tenían una perspectiva contemplativa en su confesión y comenzaba a sentir la necesidad de algo más experimental que los sermones y la teología. Incluso algunos sacerdotes y obispos comenzaban a preguntarse si la forma de convertir de nuevo a las personas o evangelizarlas era comenzar con la liturgia o con la instrucción catequética. Parecía que algún tipo de experiencia de oración sería una forma de comenzar más prometedora, algo que haría que la gente cambiara de idea.

El término “meditación” significa para los familiarizados con los métodos orientales lo que los cristianos entendemos por contemplación, es decir, una forma de hacer caso omiso del flujo

habitual de pensamientos durante un periodo de tiempo. Desde un punto de vista filosófico/psicológico, ésta es realmente la esencia de toda forma de meditación oriental. Carlos Castañeda lo formuló en una expresión clásica: “Detén el diálogo interior”. Éste es un método muy útil a fin de preparar la mente para la oración contemplativa. El proceso por el que uno se confía a la guía divina no es un sentimiento “de ir de la mano”; todo lo contrario, es el coraje de avanzar sin que Dios “nos lleve de la mano”, esto es, avanzar en las noches oscuras donde tiene lugar el camino real y sin las cuales normalmente no alcanzamos la Tierra Prometida.

Nuestra organización no es en modo alguno una forma de vida monástica laica. Rechacé deliberadamente este paradigma, porque sabía que tan pronto como usáramos el término “monásticos” el ciudadano medio volvería a pensar en la noción institucionalizada de contemplación, como realidad exclusiva de quienes viven en los monasterios. Recuerdo a un sacerdote que decía que en el seminario, cuando el profesor de teología espiritual llegó al lugar donde el texto se refería a la contemplación, dijo: “No entraremos en esta cuestión ahora. Es cosa de los que viven en Spencer”. ¡Como si la contemplación no tuviera nada que ver con las personas de la vida activa! Ésta era la mentalidad universal que había en torno a 1975. No podíamos hablar sobre contemplación, ni siquiera en los monasterios, sin que alguien se levantara y se fuera y sin que muchos se pusieran muy nerviosos. A la gente común se le había enseñado que la contemplación era sólo para los místicos y los santos. En realidad, la contemplación no es la recompensa de una vida virtuosa; es una *necesidad* para una vida virtuosa. Esperaremos durante mucho tiempo hasta que los sacerdotes y los laicos que asumen actualmente muchos de los deberes de los sacerdotes, sean capaces de ser guías espirituales. Ésta ni se puede considerar sólo como otra de sus muchas competencias profesionales. Tienen que ser tocados o iluminados, por el hecho de que no nos hacemos a nosotros mismos directores espirituales, sino que nos entregamos, sometemos y abandonamos al camino sin los apoyos que nos gustaría tener para sentirnos seguros. De hecho, prescindir de la seguridad es algo que hemos de aceptar como condición para el camino. Si no aceptamos el viaje a lo desconocido, no somos realmente candidatos para la contemplación porque eso es lo que se presupone. Dios tiene que llevarnos a un lugar que implica una inversión completa de nuestros valores preestablecidos, un vuelco total de todos nuestros planos cuidadosamente trazados y una gran renuncia a nuestras ideas preconcebidas.

La motivación lo es todo en el camino espiritual. Pienso que Dios se preocupa menos de un cambio de estilo de vida o de circunstancias ideales que de nuestra actitud hacia los que estamos haciendo. Puede ser que el sistema del falso yo revestido con un traje religioso o espiritual sea el que inspire nuestra motivación. Abandonarse a lo desconocido, someterse al proceso de descarga, es un paso esencial hacia el misterio de nuestro inconsciente. En él están escondidos no sólo toda la historia de nuestra vida, especialmente las heridas emocionales de los primeros años enterradas en el almacén de nuestro cuerpo, sino también los elementos positivos de nuestra capacidad de crecimiento en la fe, la esperanza y el amor de Dios, donde también está presente la inhabitación divina. Tenemos que recuperar gradualmente la convicción, no sólo el sentimiento, de la inhabitación divina, el darnos cuenta de que Dios –Padre, Hijo y Espíritu Santo- vive en nosotros. Éste es el corazón del camino espiritual, y la oración centrante está totalmente a su servicio.

Con frecuencia me piden que clarifique la relación entre la oración centrante y la *lectio divina*. La oración centrante no es una parte del método de la *lectio divina*. Más bien es un método distinto de oración que brota de la misma tradición. Está estrechamente relacionado con la *lectio divina*, pero no tanto en su método como en la relación creciente con Cristo que la *lectio divina* implica y fomenta.

Una de las consecuencias prácticas de la oración centrante es la superación de los obstáculos con los que se encuentra en pleno desarrollo de la *lectio divina* en nuestro tiempo porque las perso-

nas están condicionadas para oponerse a su movimiento espontáneo hacia la oración contemplativa. Algunos tienen mentes brillantes y están preparados intelectualmente para reflexionar sin fin. Esto no quiere decir que no sea necesaria alguna reflexión sobre las verdades de la fe. El problema de la *lectio divina* es cómo llegar desde la oración efectiva simplificada a la contemplación. Cada vez me he convencido más de que normalmente hace alta la oración centrante o un método semejante para que nuestros contemporáneos alcancen la contemplación a través de la práctica de la *lectio divina*.

En nuestro tiempo hay una inculturación predominante en las dos cosas que más se oponen al paso de la meditación discursiva al silencio interior. La primera es la hiperactividad – pensar que tenemos que *hacer* algo en la oración para complacer a Dios-. La segunda es una conceptualización excesiva, un riesgo especial para los que han recibido una formación especializada, y más aún para quienes han recibido una formación teológica especializada. Han asimilado gradualmente la idea de que pensar sobre Dios es orar. No lo es en absoluto. La oración centrante es una forma de capacitar a nuestros contemporáneos a fin de que superen esos dos obstáculos culturales principales para su desarrollo en la oración. Se supone que en la *lectio divina* hemos de reflexionar, responder y después, de una forma misteriosa, descansar en Dios.

Actualmente no hay una enseñanza común sobre cómo se pasa de la meditación discursiva al descanso en Dios. De hecho, hasta hace muy poco se desalentó específicamente este movimiento. Durante siglos los miembros de las comunidades de jesuitas han tenido que permanecer en la meditación discursiva por miedo a una mística privatizada. El resultado histórico de esta mentalidad no es sorprendente: la contemplación se institucionalizó y, por consiguiente, estuvo disponible sólo en ciertas circunstancias altamente estructuradas, no accesibles remotamente a los laicos ni siquiera a las personas de vida activa, por no mencionar a los ocupados monjes y monjas de los monasterios. No obstante, sin la experiencia del descanso en Dios, todos los pecados capitales pueden florecer sin que nos demos realmente cuenta de ello. Podemos pensar que hacemos grandes cosas por Dios si trabajamos o enseñamos en una parroquia, pero los siete pecados capitales, los resultados de los programas emocionales para la felicidad en el inconsciente, están presentes de formas concretas y, si no nos enfrentamos a ellos, os llevarán a quemarnos o al fariseísmo, los riesgos producidos por las ocupaciones de las personas consagradas

Ésta es la razón por la que digo que actualmente no podemos llevar una vida espiritual sin un conocimiento operativo de la propia psicología. Si no desarrollamos una identidad personal sana, carecemos de los recursos psicológicos para el camino. Quienes han sido heridos en los primeros años de vida, y no tienen un yo fuerte porque han sufrido opresión o abuso, no tienen un yo que dar a Dios. No tienen un yo para relacionarse ni con Dios ni con nadie. Cuando oyen consejos como “humíllate” o “mantén siempre baja tu mirada” o “no pongas nunca en tela de juicio la autoridad”, se conforman inmediatamente porque es realmente lo que les gusta hacer. No quieren asumir responsabilidades por sí mismos y por el daño que sufrieron en los primeros años de vida. Prefieren la responsabilidad exterior a la transformación interior. Pero sin la responsabilidad personal de nuestra vida emocional, aunque se halle herida, nunca iniciaremos el camino. Naturalmente, la vida consciente tiene que ser nuestro punto de partida, pero el mayor problema es nuestra motivación inconsciente. Hay que cambiar ambas cosas.

La oración centrante crea la atmósfera en la que puede comenzar a suceder ese cambio. Algunos percibirán que esta práctica producirá cambios en ellos y se retirarán. Los prepsicóticos y los depresivos deberían entrar en ella sólo si cuentan con guía profesional porque la oración centrante nos hace vulnerables al inconsciente. Es necesario que tengamos una identidad personal o un yo suficientemente fuerte para ser capaces de hacer frente al material emocional doloroso cuando se manifiesta.

Un viaje al inconsciente es una travesía hacia el gran desconocido. Una de las razones por las que recomendamos limitar la oración centrante a dos periodos cada día es que con una exposición moderada de este tipo al inconsciente, el paso requerirá varios años, a no ser que alguna forma previa de meditación profunda haya liberado material que pudiera salir a la superficie muy pronto. Aparte de esta última consideración, las personas normalmente tienen mucho tiempo para captar el fondo conceptual del método, de modo que cuando el inconsciente comienza a descargar y entran en contacto con los traumas y los impulsos instintivos de la infancia, tienen la capacidad para afrontarlos. La experiencia será aún dolorosa, pero no hará que se echen atrás.

Pongamos de relieve un punto muy importante: *la oración centrante es tanto una relación como un método para fomentar esa relación al mismo tiempo*. Está escondida en la dinámica relacional de la *lectio divina*, aun cuando no podemos afirmar exactamente que sea una parte de la *lectio* o que surja de la *lectio*. Es también un método destinado a reducir los obstáculos para la contemplación, especialmente la hiperactividad, la hiperdependencia de nuestro pensamiento y la preocupación excesiva por nosotros mismos y nuestros actos. El método es una disciplina que hace posible que el desarrollo de la relación con Jesús llegue a su término en la unión con Dios. Basta con que hablemos con personas cuya oración es fundamentalmente de composición de lugar o de meditación discursiva para darnos cuenta de que estamos en un nivel diferente. Nadie puede comprender la oración contemplativa si no tiene una cierta experiencia de ella.

La oración centrante se relaciona con la *lectio divina* como una disciplina destinada a corregir lo que nos dificulta o impide pasar de la oración afectiva simplificada a la contemplación. Esto no significa que si practicamos la oración centrante no hagamos nunca ninguna otra forma de oración. Sencillamente hacemos la *lectio* y otras formas de oración en otros momentos.

Con esto se suscita una cuestión delicada: “¿Podemos comenzar una ida de oración sin la oración centrante?”. La tradición dice que normalmente no deberíamos comenzar con la meditación discursiva y que no deberíamos pasar más allá de la oración afectiva a no ser que supiéramos que Dios nos llama a la contemplación. Pero nadie explica que lo que esto significa realmente o cómo podemos saber cuándo Dios nos llama. No es fácil verificar en los casos concretos los signos habituales que da san Juan de la Cruz. Podríamos acudir a un/a director/a espiritual que, se supone, nos ayudará a discernir, pero es posible que no sepa hacer realmente ninguna de las dos cosas. Mi pregunta es por qué necesitamos saber.

Observemos de nuevo el *continuum* del diagrama 1 (Capítulo 6). Desde un extremo se dirige hacia nosotros la acción del Espíritu Santo y desde el otro nuestros esfuerzos por orar se dirigen o se abren al Espíritu. Según la fe de la Iglesia católica, ni siquiera podemos tener el deseo de orar sin la gracia del Espíritu Santo. En este sentido, toda oración está inspirada por el Espíritu. Decimos que el Espíritu asume gradualmente nuestra oración y que la oración centrante está al servicio de ese proyecto. Pero recordemos que “gradualmente” es una categoría nuestra, no de Dios. La escritura presenta siempre la conversión o *metanoia* como una acción unificada, un reconocimiento que nos deja muertos en nuestros caminos y nos devuelve a la vida en una dirección diferente. Si, bajo la inspiración del Espíritu Santo, un alcohólico crónico puede caer en la cuenta de que su vida es incontrolable y la pone en manos de Dios, por qué es tan difícil imaginar una persona, incluso un cristiano “no experimentado”, movida por los dones contemplativos de sabiduría, entendimiento y ciencia en su oración. Para Dios no es difícil.

Para volver al *continuum* del que hemos hablado anteriormente citare a san Agustín: “Nos movemos espiritualmente no con nuestros pies, sino por nuestros deseos”. Cuando el deseo de la unión con Dios se manifiesta tanto en la vida diaria como en la oración, llega un momento en que hemos reducido nuestra actividad a lo que se llama oración afectiva simplificada, a saber, una pala-

bra, un par de palabras, un gesto o una imagen generalizada –no una composición de lugar- que implica el sentido espiritual de la vista. Es posible que lleguemos en el uso de la palabra sagrada (que es simplemente un gesto de nuestra intención y, por consiguiente, una expresión de amor) a un punto en el que nos desprendemos de la conciencia y sentimos en mayor o menor medida una sensación general de paz, de ser tomados por Dios o sencillamente de permanecer descansando y sosegados. Lo que ha sucedido es que la intencionalidad renovada una y otra vez al retornar a la palabra sagrada se ha convertido en un hábito y se repite. Cuando abandonamos la palabra sagrada, entramos en una tierra de no varón/no mujer en la que la acción del espíritu se encuentra con la actividad realmente simplificada de la renovación de nuestra intención por medio del símbolo sagrado. Entonces se da la contemplación en el término estricto de la palabra. Hasta entonces la práctica de la oración centrante es en realidad “contemplación adquirida”, una disciplina de no dialogar con la mente o, si la mente sigue pensando, de no prestarle atención. Si la atracción del diálogo se hace absorbente, retornamos a la palabra sagrada para renovar la pureza de nuestra intención original, que era pasar el tiempo de oración con Dios y abrírnos y entregarnos a Dios.

En la oración centrante, pues, la pureza de intención es el foco primario de la práctica. Es una cuestión de amor. Por eso nos hace salir de nuestra dependencia anterior (consciente o inconsciente) de pensar sobre Dios y de realizar actos de devoción a fin de sentir que estamos haciendo algo cuando oramos. Ahora el Espíritu ha asumido nuestra actividad y ora en nosotros. Nuestra voluntad se mezcla con la de Dios de una forma misteriosa, de modo que tenemos una sensación de bienestar o una convicción de estar con Dios o en Dios. En ocasiones el consuelo sensible se desborda en el cuerpo, pero los frutos de esta oración no lo exigen. La oración centrante se hace contemplación cuando la obra del Espíritu absorbe nuestra oración y la hace suya. Es posible que posteriormente, ése sea nuestro estado habitual de oración, que es el descanso en Dios. Naturalmente, no llegamos a ese estado por nuestros propios esfuerzos.

Retornemos ahora a la objeción original basada en la tradición que dice: “Bien, quizá tengáis un buen método de contemplación, pero la tradición nos ha advertido constantemente que no deberíamos comenzar en ese punto. ¿Qué se responde a esto?”.

Ésta es una objeción significativa. Se nos ha acusado de comenzar a curar una mala *lectio divina* antes de que hayamos contraído la enfermedad. Estoy convencido de que podemos comenzar la *lectio divina* en cualquiera de las cuatro etapas –lectura, reflexión, respuesta o descanso-. De hecho, es mejor que algunos comencemos con el descanso en Dios, precisamente por causa de nuestro condicionamiento cultural. La *lectio* es un proceso dinámico: por eso hacemos hincapié en su naturaleza como relación. La cualidad relacional de la oración centrante implica los cuatro niveles. Si uno no ha incorporado en su psique las tres primeras etapas de la *lectio*, la oración centrante atraerá suavemente al orante para que retroceda y llene el vacío. La oración centrante hará retroceder a las etapas anteriores de la *lectio* porque son una parte integral de todo el proceso orgánico. Querremos saber cómo hemos llegado donde nos encontramos. Esto no es simple teoría. La red de Alcance Contemplativo contiene muchos testimonios de la validez práctica de esta afirmación. Desde un punto de acceso inicial en la oración centrante, esas personas se han sentido motivadas a un compromiso más pleno con toda la tradición cristiana contemplativa y bíblica.

La oración centrante encaja bien en la tradición de la *lectio*. Pero encaja en un lugar especial y sirve a un propósito especial. Un obispo me contó que el resto de sus prácticas devocionales mejoraron cuando comenzó a practicar la oración centrante todos los días. Por primera vez comprendió por qué las hacía y cómo encajaban en el desarrollo orgánico de su vida espiritual. De hecho, la oración centrante *es* la *lectio* en el sentido amplio de la palabra. Sencillamente estamos comenzando en un lugar que normalmente no se ha recomendado hasta ahora, pero lo hacemos por razones convincentes y obtenemos buenos resultados. La tradición de la *lectio divina* ha enseñado siempre que po-

demos ir de un nivel a otro incluso en el mismo periodo de oración. Todas las etapas quedan reforzadas si hemos llegado a la última. Si pudiéramos persuadir a las personas para que comenzaran la oración centrante —especialmente a los intelectuales que probablemente no experimentarán la contemplación si antes no disciplinan su compulsión a reflexionar—, todas las cosas que hacen saldrían mejoradas. Su oración diaria sería más interactiva, sus reflexiones tendrían la unción del Espíritu Santo y su conversación tocaría el corazón de otras personas mucho más que antes. Aquí estamos hablando sobre el amor. Esto es también lo que distingue la oración centrante de los métodos orientales. Los métodos orientales están interesados primariamente por la conciencia. La oración centrante está interesada en el amor divino.

El difunto padre Dan O’Hanlon, un distinguido jesuita, autoridad en el diálogo entre las religiones, escribe: “A través del contacto con la práctica asiática descubrí que podemos dirigirnos hacia la meta de la oración más allá de las palabras y los conceptos sin comenzar necesariamente con palabras y conceptos”. Pienso que éste es un desafío y una intuición del oriente que tendríamos que tomar en serio.

Las tradiciones orientales hacen mucho hincapié en lo que el yo puede hacer y, por consiguiente, llevan consigo el riesgo innato de identificar el verdadero yo con Dios. Por otra parte, la tradición cristiana reconoce a Dios presente en el verdadero yo pero distinto de él. En otras palabras: permanece nuestra unicidad y se convierte en el vehículo para la expresión divina, que es la causa por la que fuimos creados: participar por la gracia en la unidad del Padre y el Hijo.

La oración centrante procede de la tradición cristiana y es un apoyo para todas las devociones tradicionales porque ilumina su fuente. Así, se convierte en el fundamento de un apostolado mucho más fecundo y de relaciones verdaderamente desinteresadas con otras personas, el cosmos, la tierra y la Trinidad. En otras palabras: la oración centrante es la Trinidad que vive la vida divina dentro de nosotros. Es eminentemente una oración trinitaria e implica la encarnación, la inhabitación divina, el cuerpo místico de Cristo, los siete dones del Espíritu —las grandes enseñanzas dogmáticas consideradas generalmente por los teólogos como los principios más importantes relacionados con el camino espiritual.

Al enseñar la oración centrante, normalmente no hablamos mucho sobre esos principios al comienzo porque los cursillos introductorios y el seguimiento inicial no son un curso teológico. No obstante, después es necesario que mostremos cómo se ha expresado, con otros nombres y formas, la oración centrante en la tradición. En épocas anteriores se han definido claramente métodos “cómo” (los que dan instrucciones y consejos prácticos). La oración centrante es una re-expresión, en una forma adaptada a nuestro tiempo, de la tradición apofática desarrollada inicialmente por los Padres del desierto y transmitida por Casiano. Pero cuyas raíces son mucho más antiguas. La anunció ya san Pablo. Lo que los Padres del desierto hicieron fue practicar la oración continua durante largo tiempo hasta que se dieron cuenta de que la perseverancia requería un método. Un método que seguían para entrar en el cuarto interior era la repetición de un versículo bíblico como, por ejemplo, “Dios mío, ven en mi auxilio”. Así lo describe Casiano en la *Décima colación* y corresponde a la práctica que llamamos sentencia de oración activa en Alcance Contemplativo. Es fundamentalmente una práctica para estar en contacto directo con Dios en todas las actividades a lo largo del todo el día (véanse mis obras *Invitación a Amar y Mente Abierta*, *Corazón Abierto*).

Otra práctica, más cercana aún al método de la oración centrante, es la que describe Abbas Isaac en la *Novena colación* de Casiano. “Hemos de prestar una atención especial”, comienza Abbas Isaac, “el precepto evangélico nos ordena que entremos en nuestro cuarto y cerremos la puerta para orar a nuestro Padre”. Es posible que los liturgistas tengan dificultades con este texto, pero podría ser un consuelo para ellos que reflexionaran sobre el hecho de que, a la luz de la doctrina de la

comuni3n de los santos y del cuerpo místico, tanto si uno est1 solo como si est1 con los dem1s, toda la oraci3n genuina es liturgia. “Oramos en nuestros cuartos”, continúa Abbas Isaac, “cuando apartamos completamente nuestros corazones del tumulto y del ruido de nuestros pensamientos y nuestras preocupaciones y en secreto e íntimamente ofrecemos nuestra oraci3n al Se1or. Oramos con la puerta cerrada, cuando, sin abrir nuestra boca y en perfecto silencio, presentamos nuestra peticiones al que no presta atenci3n a las palabras, sino que mira nuestro coraz3n”. Esta ense1anza de los Padres del desierto que se encuentra en el capítulo 5 de la *Teología mística* de Dionisio, monje sirio del siglo VI, conocido durante muchos siglos como san Dionisio Areopagita y m1s recientemente como Pseudo Dionisio.

Los primeros monjes intuyeron que un estilo de vida estructurado no era suficiente para el crecimiento en la oraci3n. Tenían que a1adir una pr1ctica interior. Toda la tradici3n contemplativa cristiana nos recuerda la invitaci3n del Evangelio: “¡Entra en tu cuarto y cierra la puerta!”.

La oraci3n centrante es heredera de esta escuela de oraci3n. Se basa primariamente en *La nube del no saber*, pero en nuestra presentaci3n de la oraci3n centrante he incorporado elementos que se hacen eco de otros cl1sicos espirituales cristianos. He tomado de san Francisco de Sales y santa Juana de Chantal la idea de la delicadeza con la que hemos de retornar a la palabra sagrada. Este énfasis no aparece en *La nube del no saber*. Me he basado mucho en la ense1anza de san Juan de la Cruz en *Llama de amor viva* (estrofa 3, versos 26-59), donde describe la transici3n de la meditaci3n discursiva a la contemplaci3n.

A lo largo de los siglos se ha tratado la tradici3n apofática con mayor o menor discreci3n, en ocasiones yendo demasiado lejos en una direcci3n y en otras avanzando demasiado en la oraci3n contraria. No podemos confiar indiscriminadamente en ninguno/a de los/as maestros/as espirituales. Cada uno de ellos/as est1 condicionado por su tiempo y su cultura, al menos en cierto grado. Al observar la tradici3n, hemos de saber c3mo leer a los Padres y establecer una relaci3n crítica entre ellos, los escritores posteriores y la psicología moderna, con cierta precauci3n en relaci3n a las exhortaciones de los escritores que no tenían este conocimiento. Ahora que lo tenemos, hemos de usarlo. Es un conocimiento que la mayoría de nuestros contempor1neos comprenden. Pero hay que ense1arlo de forma que no se reduzca a ofrecer un mero programa de autoayuda.

Quienes est1n dispuestos a afrontar las dificultades de un cursillo introductorio tienen que estar motivados por algo. En ocasiones es la curiosidad o la esperanza de encontrar un grupo adecuado de personas con las que orar o conversar. Me parece que quiz1 tambi3n actúe el Espírиту. Si esas personas no est1n preparadas para la pr1ctica, sencillamente la abandonarán cuando vuelvan a casa. Si est1n preparadas, continuarán recorriendo el camino y Alcance Contemplativo continuará creciendo. Este carisma tiene s3lo diez a1os; no hay ninguna organizaci3n que se pueda mostrar digna de crédito en un tiempo tan corto. Pero al menos hemos sido testigos de algunos signos alentadores.

Alcance Contemplativo en cuanto red es primariamente un proceso. Este proceso atiende a las necesidades de quienes est1n creciendo en la experiencia contemplativa y trata de satisfacerlas apropiadamente mientras continuamos nuestra peregrinaci3n hacia lo desconocido.

12. EL ROSARIO COMO ORACIÓN CONTEMPLATIVA.

El origen del rosario se sitúa en la primera Edad Media. Su invención en aquella época fue muy ingeniosa porque en aquellos días no había libros y cuando los fieles ordinarios iban a la iglesia los domingos no podían entender lo que decía el Evangelio, porque se proclamaba en latín. Así pues, el pueblo común no tenía acceso a la Escritura. El rosario, basado en la repetición del padrenuestro que Jesús nos enseñó, u en textos de la escritura que forman el avemaría, formuló estas oraciones vocales simples de una forma que los laicos ordinarios podían recitar fácilmente. En efecto, el rosario se convirtió en el oficio de los laicos. También se convirtió progresivamente para algunos en un método que conducía a la oración contemplativa, aun cuando obviamente es un método de concentración distinto del método receptivo con el que estamos familiarizados en la oración centrante.

La tradición, tal como lo entiendo, ha mantenido siempre que hay tres formas de rezar el rosario. Podemos unir dos o tres de ellas, si lo queremos. La oración básica del rosario es la recitación de las oraciones vocales, es decir, basta con recitar los padrenuestros (“Padre nuestro”) y las avemarías (“Dios te salve, María”) tal como están agrupados en las cuentas –un padrenuestro en la cuenta grande, seguido por diez avemarías en las pequeñas-. Cada uno de estos grupos –un padrenuestro, diez avemarías y una doxología final- forma un misterio.

Un avance significativo en el desarrollo de la devoción del rosario se produjo cuando a la simple recitación de las oraciones vocales se añadió la reflexión sobre los grandes misterios de la fe. Se asoció cada uno de los quince misterios del rosario con una de las grandes fiestas de Jesús y de María celebradas en la liturgia, como la anunciación, la visitación, la natividad, la presentación, el niño Jesús perdido y hallado en el templo – los cinco primeros de los quince misterios-. (El término “misterio” se refiere a la gracia del acontecimiento, la creencia en que Dios estaba de alguna manera presente en el acontecimiento particular y se revelaba de una forma única a través de él). Así, el rosario se convirtió en un verdadero compendio de la liturgia. Quienes recitaban los quince misterios del rosario en un día o en una semana podían tener acceso a áreas completas de la Escritura que, de lo contrario, habrían permanecido cerradas para ellos a causa de la falta de formación o de conocimiento de la lengua latina. Esta práctica –la segunda forma de rezar el rosario- permitió a los creyentes profundizar en su fe al unir a las oraciones vocales sus propias reflexiones sobre los grandes misterios. La tercera forma de rezar el rosario era simplemente descansar en la presencia de Dios, de María o de uno de los misterios.

Imagínate que practicas la recitación de una parte significativa del rosario –por ejemplo, cinco misterios- como una devoción diaria. ¿Adónde te llevará esto? A una amistad más profunda con Cristo. En el momento en que comienzas a orar, haces un acto de fe en presencia de Dios y de esta forma entras de nuevo en contacto con la gracia del bautismo. En el bautismo la divina Trinidad (Padre, Hijo y espíritu Santo) entra en nuestro ser más íntimo y habita en él. A no ser que nos opongamos deliberadamente a esta presencia con un pecado muy grave y totalmente deliberado.

Llegado el momento de nuestra vida, tenemos que ratificar lo que se hizo en el bautismo y hacerlo nuestro; de lo contrario, su realización plena quedará limitada. La única forma de hacer nuestra una cosa es hacernos responsables de ella. Esto requiere reflexión y elección. En cualquier caso, por el bautismo no convertimos en una célula del cuerpo místico de Cristo. El mismo Espíritu que habita en Jesús, el Cristo vivo y glorificado, habita también en nosotros, de forma que nos convertimos en miembros vivos del cuerpo de Cristo que se extiende en el tiempo. El cuerpo místico de Cristo se manifiesta en la comunidad cristiana por la proclamación del Evangelio y la oración eucarística, pero especialmente en la santa comunión. Nótese que el término no es “santa conversación”,

sino “santa comunión”, lo que implica el sentido intuitivo de la presencia de Cristo, donde no tenemos que decir nada, sino simplemente gozar de su presencia al consentir en la verdad y el amor que nos ofrece. Cristo está siempre presente dentro de nosotros en su naturaleza divina como la Palabra eterna del Padre. La santa comunión tiene el objetivo de despertarnos a la presencia permanente de Cristo que comenzó en el bautismo, se hizo más profunda en el sacramento de la confirmación y más honda aún por nuestra oración personal y la recepción frecuente de la eucaristía. En el cristianismo es esencial el crecimiento en la relación con Cristo, una relación que se profundiza constantemente y se dirige a todos los niveles de nuestro ser; no sólo nuestro cuerpo, mente o imaginación, no sólo nuestro corazón, sino nuestro ser más íntimo donde la palabra reverbera en el silencio y donde se realiza la divina unión. Una vez que hemos oído la palabra de Dios en ese nivel profundo, hemos oído finalmente todo el mensaje del Evangelio.

A mi juicio, el rosario está al servicio de ese proyecto en gran medida como la *lectio divina*, a la que ya nos hemos referido con cierto detalle. Entran en juego los mismos principios. La forma en que desarrollamos la amistad con Cristo es a través de la reflexión sobre los misterios de su vida. El rosario es una forma organizada de ayudar a las personas a reflexionar sobre los misterios sin tener que leer toda la Escritura que, como hemos dicho, no ha sido accesible hasta hace relativamente poco tiempo. De una forma muy simple, día tras día, los creyentes recitaban y reflexionaban sobre los quince misterios. De este modo se sumergían en un ambiente bíblico y quedaban capacitados para establecer una relación entre la vida diaria y esas fuentes fundamentales de la inspiración cristiana. Al acudir al trabajo o al realizar sus deberes en casa, con frecuencia llevaban consigo un rosario y tal vez rezaban un misterio de vez en cuando, de forma parecida a como actualmente en ocasiones se reza el rosario mientras se viaja o se espera el autobús.

Naturalmente, no es necesario rezar el rosario de una vez. No es obligatorio recitar un cierto número de misterios cada vez. Pero tiene mucho sentido reservar un tiempo específico, si queremos rezar el rosario como una devoción principal, de forma que podamos prestar total atención. Después, podemos usarlo como la base de nuestra conversación con Cristo. Un encuentro regular, si no diario, es la disciplina esencial para llegar a conocer a alguien, y también a Dios.

Al igual que sucede en la *lectio divina*, en el rosario hay un movimiento inherente de la reflexión al simple descanso en Dios. Imagínate que dedicas media hora al rosario cada día. Supón que mientras reflexionas sobre los misterios, sientes una atracción interior a guardar silencio en presencia de Nuestra Señora y asimilar únicamente la dulzura de su presencia con tu espíritu interior. Podrías sentir la cercanía de la divina presencia en tu interior de la misma manera que la proximidad de Nuestra Señora. Esto es lo que quiere decir con el término “descansar en Dios”. El camino hacia la contemplación es ir más allá de las oraciones vocales y más allá de la reflexión cuando sientes la atracción de guardar silencio. Éste es el momento en que deberías sentirte libre para dejar de decir las oraciones vocales y seguir la atracción de quedarte callado, porque tanto las oraciones vocales como la meditación discursiva están destinadas a conducirnos gradualmente a ese lugar secreto y sagrado. Éste es el único propósito. Muchos no lo comprenden y piensan que tienen que rezar un número determinado de misterios o un número determinado de oraciones. Éste no es el propósito del rosario.

Cuando te comunicas con un amigo o un ser querido, la conversación ha de ser espontánea y cuando te sientes inclinado a descansar en el otro, tienes que permanecer en silencio. Si la otra persona habla o si tú dices algo, se rompe ese nivel particular de comunicación y volvéis a la conversación. Cuando pasa la sensación de descansar en Dios, puedes volver a tu recitación del rosario donde lo dejaste. Si no tiene tiempo para ello, no importa. No hay ninguna obligación de terminar nada. En realidad la compulsión a completar un cierto número de oraciones vocales dificulta la espontaneidad de la oración contemplativa. Es necesaria la libertad interior para seguir el movimiento

de Espíritu tanto en nuestras reflexiones como en nuestra relación con la comunicación silenciosa. Esta libertad es renovadora.

Conozco a muchas personas que han aprendido a rezar el rosario de esta forma. Pero también tenemos que enseñar a otros a orar de esta forma. Muchos se sienten atraídos a permanecer en silencio a pesar de sí mismos o por casualidad, y se sienten culpables porque no completan el número fijado de oraciones vocales. El Espíritu los lleva a ese espacio sosegado, pero involuntariamente en ocasiones se oponen al Espíritu, que los llama al silencio, por causa de sus ideas preconcebidas. Antiguamente se recitaba un cierto número de misterios para ganar indulgencias. Esta práctica ha disminuido actualmente y, sea cual fuere su valor, nunca se debería haber permitido que dificultara el movimiento del Espíritu que nos conduce a la contemplación. En ese descanso oímos la palabra de Dios en el nivel más profundo, somos incorporados a Jesucristo y comenzamos a asimilar lo que Pablo llama la “mente de Cristo” (1 Corintios 2, 16), que se podría resumir como la experiencia del espíritu y las bienaventuranzas. Cuando los frutos del Espíritu se desbordan en nuestra vida diaria, experimentamos la plenitud real de la vida cristiana. Entonces la oración alimenta constantemente nuestra actividad diaria. Nuestro apostolado o nuestro ministerio –incluyo la vida familiar, la paternidad y la maternidad entre los ministerios más grandes de la vida cristiana- se harán más efectivos. Todo el propósito del rosario es conducir a esta experiencia profunda de Nuestra Señora, que junto con Jesús infunde el Espíritu en nosotros. Lo que importa es la calidad de la oración y no tanto la cantidad. El desarrollo de la fe y del amor es el fruto de la reflexión en los misterios del rosario y, especialmente, del descanso en ellos.

En nuestro monasterio de Spencer, Massachussets, había un hermano lego que era un gran devoto del rosario. Cuando entré en 1944 en Valley Falls, Rhode Island, antes del fuego que obligó a la comunidad a trasladarse a Spencer, este querido hermano, cuyo nombre era hermano Patrick, estaba encargado de ordeñar las vacas. Como había ordeñado las vacas durante años, sus dedos y sus manos eran extraordinariamente grandes. Estaba siempre encorvado porque había tenido que permanecer bajo las vacas día tras día durante el tiempo del ordeño. Tenía una gran devoción al rosario y siempre estaba recitándolo. De hecho, nunca dejaba de rezarlo. Conservamos una fotografía suya, hecha poco tiempo antes de su muerte, en la que se pueden ver sus labios entreabiertos, mientras recita las oraciones del rosario. El rosario se había convertido para él en una especie de andamio que le permitía ocupar sus manos con una clase de actividad muy simple de modo que su cuerpo no dificultaba su oración constante. Dentro del andamio se encontraba el edificio real: su devoción interior a Nuestra Señora y su unión contemplativa con Dios. En el caso de aquellos para quienes las cuentas se han convertido en un andamio para su unión con Dios, el pasar las cuentas continuamente, incluso en medio de la actividad, no dificulta su contemplación. Por el contrario parece que esta repetición continua sostiene su oración interior profunda. No obstante, la mayoría de las personas, antes de llegar a ese estado de oración, descubren que para entrar plenamente en el descanso profundo que infunde el Espíritu, necesitan liberarse de todas las demás actividades. En caso contrario, la repetición se hace mecánica.

El hermano Patrick era famoso porque pasaba las cuentas sin detenerse. Las llevaba a todas partes. Por entonces dormíamos en un dormitorio común, sobre tablas pequeñas sujetas a la pared en cada extremo de la celda. El jergón colocado sobre las tablas era más duro que las mismas tablas. Una noche, cuando todos estábamos dormidos, hubo un ruido terrible. Las tablas en las que se encontraba el jergón del hermano Patrick habían caído al piso de cemento. Todos nos incorporamos de un salto en la cama. Hubo unos segundos de silencio mortal. Inmediatamente después oímos: “Dios te salve, María, llena eres de gracia...”.

Esta oración era la primera respuesta del hermano Patrick en cualquier ocasión. Más tarde, cuando envejeció tanto que ya no podía trabajar, estuvo permanentemente en la enfermería. Se vol-

vió bastante sordo, de modo que para recordar todas las palabras del rosario, adquirió el hábito de repetirlas. Le gustaba repetirlas en voz alta cuando pensaba que no había nadie cerca, pero no se podía oír a sí mismo. Decía sí: “Dios te salve, María, llena eres de gracia..., llena eres de gracia..., llena eres de gracia; el Señor está contigo..., contigo..., contigo...”. Un día había un novicio en la enfermería limpiando la capilla y el hermano Patrick estaba rezando el rosario en voz alta como de costumbre. Entonces llegó a la frase: “Bendita tú eres entre las mujeres”. Y, como era su costumbre, continuo repitiendo la última palabra: “mujeres..., mujeres..., mujeres...”. El novicio, consternado, fue corriendo a buscar al abad. “¡Ese viejo monje de la enfermería debe tener terribles tentaciones!”, exclamó impulsivamente. “¡Sólo puede pensar en mujeres!”.

En marzo de 1959 el monasterio de Valley Falls, Rhode Island, se incendió. Hay una fotografía del hermano Patrick que está sentado mirando el resplandor del fuego. En sus manos tiene las cuentas del rosario.

Hay muchas personas que han comprendido el gran poder del rosario y a quienes se les ha enseñado cómo recitarlo con la gracia del Espíritu. Se ha convertido para ellas no sólo en oración continua, sino en oración contemplativa continua. Al decirlo, frecuentemente descansan en el descanso de la divina presencia más allá de otros misterios. Y descansan en un nivel tan profundo que ni siquiera la actividad de pasar las cuentas y de mover los labios interrumpe su descanso. No tienen que dejar de hacer lo que están haciendo porque Dios está presente en sus oraciones que todos sus movimientos son una oración. Pienso que ésta fue la forma en que oró Nuestra Señora. Para ella pensar sobre la oración o tratar de hacerlo pudo haber sido una distracción, porque ella era oración en su propio ser. *Era* oración. Su relación con Dios, que es la esencia de la oración, era tan íntima que todo lo que hacía era oración sin que pensara en ello.

El rosario es indudablemente un medio para la oración contemplativa. Esto es lo que Nuestra Señora ha dicho en varias apariciones en los cien o los doscientos últimos años: “Rezad el rosario”. A mi parecer —y quizás esto sea un prejuicio que tengo como contemplativo—, lo que quiere decir no es sólo que recemos, sino que recemos de forma que nos hagamos contemplativos. En otras palabras: “Rezad el rosario de una forma contemplativa”. Así, lo que ella pide primariamente es la oración contemplativa. A medida que la recitación regular del rosario hace más profunda nuestra comprensión de los misterios y nos empuja más allá de los misterios hacia periodos de oración contemplativa, se abren dentro de nosotros diferentes niveles de unión con la divina presencia. La oración centrante es sencillamente otra forma de caminar en esa misma dirección. También podría ser útil para quienes rezan el rosario que se les dé a probar la oración contemplativa, de modo que puedan reconocer más fácilmente la llamada del Espíritu al silencio interior cuando recitan los padrenuestros y las avemarías. Los momentos de oración contemplativa producen un descanso y una vinculación profundos con Dios. Como consecuencia de esta vinculación, tenemos coraje y confianza para afrontar nuestra motivación no pura y la cara oscura de nuestra personalidad. La purificación de nuestra motivación impura y de nuestro egoísmo puede comenzar ahora porque podemos reconocer nuestras heridas más profundas sólo ante alguien de quien sabemos nos ama y en quien confiamos. El amor es la única forma en que un ser humano puede llegar a la plenitud del ser. Si esto se nos ha negado en un grado significativo, entonces hemos desarrollado mecanismos de defensa y nos sentimos arrastrados a buscar la felicidad en símbolos de placer, afecto y estima que son producto de la fantasía y, por consiguiente, su frustración inevitable nos ata con nudos emocionales.

En los momentos de contemplación y, como fruto de ella. Dios nos muestra delicadamente, poco a poco, lo que tiene que cambiar en nosotros. Por este motivo el descanso contemplativo, cuando es parte del rosario, lo completa y cumple sus grandes promesas. En los misterios del rosario vemos cómo Dios purifica a sus siervos. Nos damos cuenta de que tiene que ser así. También podemos someternos de corazón a nuestra propia purificación.

Los principios que he puesto de relieve para el uso correcto del rosario valen también para las otras grandes devociones de la tradición cristiana: el vía crucis (introducido originalmente por San Francisco de Asís), el canto de los salmos, la oración litúrgica llamada oficio divino, la adoración al Santísimo Sacramento, la veneración de iconos y, especialmente. La *lectio divina*.

13. LA RENOVACION CARISMATICA Y LA CONTEMPLACION

El movimiento pentecostal comenzó a atraer a los católicos a finales de la década de 1960. se desarrolló rápidamente, manifestando algunos de los carismas y ministerios carismáticos que Pablo conoció en la Iglesia primitiva. El movimiento recibió entre los católicos el nombre de renovación carismática. La renovación satisface en gran medida las dos necesidades que de los católicos experimentan actualmente con especial urgencia: la necesidad de oración o, más exactamente, de experiencia de oración, y la necesidad de sentirse parte de una comunidad cristiana. Se supone que las estructuras parroquiales ordinarias satisfacen esas necesidades básicas. Sin embargo, recientemente, sobre todo en áreas donde lo normal es que las comunidades sean grandes, no se cumplen adecuadamente esas aspiraciones. La experiencia de comunidad proporcionada por grupos de oración carismáticos con su interés personal vivo de unos por otros y las expresiones espontáneas de afecto ha sido como una bocanada de aire fresco para el hambre que muchos católicos tienen de una vida cristiana integral. Para ellos la renovación ha aportado libertad frente a las formas estereotipadas de oración y ritual, el apoyo y el aliento de la amistad espiritual, y una comprensión y un amor nuevos a la comunidad cristiana como manifestación viva de Cristo.

Entre los numerosos grupos de oración que han surgido como resultado de la renovación, algunos manifiestan una orientación fundamentalista. Donde la influencia fundamentalista ha sido fuerte, ha habido una tendencia a poner un énfasis especial de los dones carismáticos del Espíritu enumerados por san Pablo, en 1 Corintios 12, especialmente el don de lenguas. Sin embargo, en los grupos en los que se ha mantenido una influencia predominantemente católica ha surgido el deseo del conocimiento y la comprensión de los siete dones del Espíritu Santo. Son los dones de sabiduría, entendimiento, ciencia, consejo, piedad, fortaleza y temor de Dios. Además, se han hecho serios esfuerzos a fin de proporcionar un marco conceptual para la renovación sobre la base de la teología católica tradicional. Estos intereses han suscitado la cuestión de la relación entre la renovación y las diferentes formas de espiritualidad cristiana del pasado y, en particular, la relación entre la renovación y la oración contemplativa y la vida mística. A quienes buscan un programa sólido para el crecimiento espiritual continuo en el contexto de la renovación, la tradición contemplativa de la Iglesia tiene cosas importantes que decirles. Con todo, al abrirse a la tradición, la renovación tendría que permanecer fiel a su inspiración primaria, que es escuchar al Espíritu que nos fortalece, consuela y guía con sus inspiraciones indefectibles. Gracias a la renovación se está redescubriendo en nuestro tiempo la espontaneidad de las comunidades cristianas primitivas descritas por Pablo y los Hechos de los Apóstoles. Los primeros creyentes en la Palabra de Dios encarnada se reunían en comunidades en torno a Cristo resucitado para escuchar su palabra en la Escritura, para celebrar su significación en la liturgia y para ser transformados en la Palabra hecha carne por la eucaristía. La presencia del espíritu se manifestaba palpablemente en esas asambleas por medio de los dones carismáticos. Al parecer, se dio el don de lenguas, junto con la fe en Jesús y la aceptación del bautismo, para animar al creyente individual; por eso Pablo reguló su uso en el culto público. La interpretación de lenguas, la profecía, los milagros, la curación, el discernimiento de espíritus, las palabras de sabiduría, la enseñanza inspirada, la administración y otros dones proveían a las necesidades espirituales y materiales de las diferentes comunidades cristianas (véase 1 Corintios 12, 8-10). Normalmente estos dones estaban sujetos al discernimiento de cada comunidad, ya directamente, ya a través del ministerio de los ancianos y los presbíteros.

En este modelo bíblico reavivado por la renovación carismática hay que integrar ahora la obra continua del Espíritu en el desarrollo de la enseñanza de la Iglesia sobre la oración contemplativa y la vida mística. Lamentablemente, en los últimos dos o tres siglos la presentación de esta enseñanza no ha sido una representación fidedigna de los grandes maestros de la contemplación cristiana. La renovación de gran alcance de la tradición espiritual de la Iglesia ha comenzado en serio sólo con el

concilio Vaticano II. La enseñanza ascética que la mayoría de los sacerdotes, los monjes y las monjas recibieron en los seminarios y los noviciados estaba influida en mayor o menor grado por ciertas herejías que han plagado la Iglesia a lo largo de los siglos. Al mismo tiempo, se pasó por alto casi totalmente la enseñanza mística de los maestros espirituales de la Iglesia. Como consecuencia, durante los últimos siglos la Iglesia ha sido un desierto espiritual, incapaz de nutrir a sus hijos con el alimento sólido de la oración contemplativa.

Un indicador significativo de ello se puede encontrar en el movimiento masivo de los católicos hacia las religiones orientales en las tres últimas décadas en busca de la dimensión contemplativa que faltaba en su formación y en su medio religioso. Actualmente los cristianos necesitamos con urgencia una nueva formulación de los principios del camino espiritual que sea fiel a la tradición, pero que se exprese en un lenguaje y una comprensión contemporáneos. Dicha formulación debería evitar diligentemente las influencias negativas de las herejías del pasado, especialmente el maniqueísmo (que infectó la enseñanza ascética de Agustín), el jansenismo (que ejerció un efecto lamentable en los seminarios franceses e irlandeses desde el siglo XVII hasta nuestro tiempo), el cartesianismo (la filosofía de Descartes, que ejerció una influencia predominante en la formación de supuestos excesivamente dualísticos de la cultura occidental) y el legalismo (que retardó la marcha de la Iglesia hacia el mundo moderno). Una nueva formulación debería tener en cuenta totalmente los desarrollos contemporáneos en los estudios teológicos y bíblicos y las instituciones de la psicología y la sociología, especialmente las que guardan relación directa con el desarrollo humano y, consiguientemente, con la vida espiritual. Al desarrollar el método y el fondo conceptual de la oración centrante, he intentado responder a algunas de estas necesidades urgentes.

La iglesia se ha encontrado siempre frente a la tarea de integrar el conocimiento y la experiencia de cada época sucesiva en su cuerpo heredado de doctrina y práctica. Aun cuando esta tarea se está volviendo más difícil debido a la proliferación de nuevas ciencias y a la explosión de la información, la Iglesia no puede evitar esta responsabilidad. La capacidad para responder a los signos de los tiempos de una forma rápida e inspirada y la capacidad para asimilar los valores humanos genuinos de cada cultura son carismas que la Iglesia debe cultivar si quiere atraer los corazones y las mentes de la sociedad global que está naciendo. El concilio de Jerusalén descrito en Hecho 15 es un buen ejemplo de la actuación de esos carismas. Habría que notar que los apóstoles estaban convencidos de la inspiración directa del Espíritu en sus decisiones.

Volvamos ahora a la relación entre la espiritualidad de la renovación carismática y la enseñanza tradicional de la Iglesia sobre la oración contemplativa y la vida mística. Parece que el bautismo del Espíritu es la iniciación formal por el espíritu a la experiencia carismática. Algunos han recibido esta gracia sin ninguna preparación aparente. Han venido directamente de la calle, por así decirlo, y en el primer encuentro de oración se han encontrado confrontados, y en muchos casos, confundidos y sobrecogidos por la presencia del Espíritu o la persona de Jesús. Estas experiencias recuerdan una de las conversaciones instantáneas narradas en Hechos. Evidentemente, el bautismo del espíritu produce cambios radicales en la relación previa de la persona con Jesús y con el Espíritu. Si bien las conversiones particulares difieren ampliamente, muchos relatos describen la experiencia en términos como éstos: una fuerte impresión de ser amados por Dios; la seguridad del perdón total de los propios pecados; una nueva conciencia de Jesús como una persona real y no como una figura abstracta de la historia antigua; una cierta facilidad para practicar la virtud; un amor y una comprensión mayores de la Palabra de Dios en la Escritura y en la liturgia; el deseo ardiente de alabar a Dios; el celo por dar testimonio de Jesucristo como Señor y Salvador. Estos y otros efectos indican claramente la acción especial del Espíritu Santo que, en términos de la espiritualidad cristiana tradicional, podría ser un signo de gracia mística.

Por supuesto, también hay formas graduales de llegar a esas disposiciones eminentes. Se han observado efectos similares en el curso de buenos noviciados en comunidades religiosas, después de conversiones sinceras y durante períodos extensos de disciplina religiosa intensiva. El signo esencial de la conversión, tanto si se produce instantáneamente a través del bautismo en el Espíritu como si tiene lugar gradualmente en la práctica de la virtud, es que proporciona una intuición profunda de la meta que persigue la práctica cristiana. Es un avance en la dirección fundamental que la propia vida debería tomar por ser la de un seguidor de Cristo. Si bien el bautismo en el Espíritu no establece un estado avanzado de desarrollo espiritual, es una llamada manifiesta a la oración contemplativa. Si el don de lenguas acompaña al bautismo en el Espíritu, se añade un impulso ulterior en la dirección de la oración contemplativa. Aun cuando quienes tienen el don de lenguas pueden ejercerlo a voluntad, no comprenden el significado de las palabras que dicen. Simplemente son conscientes de que están orando o alabando a Dios. Una atención tan simple y cordial a Dios es ya de por sí un comienzo de oración contemplativa.

La tradición contemplativa de la Iglesia enseña que la oración contemplativa es el desarrollo normal de la práctica de la vida cristiana. Tanto el ejercicio del don de lenguas como la lectura reflexiva de la palabra de Dios en la Escritura conducen normalmente a una atracción creciente hacia el silencio interior y la oración. Tanto los grupos como los individuos experimentan esta evolución. El fervor inicial que brota del bautismo en el Espíritu, al igual que el fervor inicial que sigue al compromiso con Cristo por alguna experiencia de conversión similar, tienden a establecerse y a convertirse en sequedad en la oración y las prácticas devocionales. Comienzan a predominar la dificultad en la meditación discursiva, el aburrimiento en los ejercicios espirituales y la inquietud en la oración privada o de grupo. Estos signos son la introducción habitual a la noche oscura del sentido de la que san Juan de la Cruz ofreció una descripción clásica en *Noche oscura*.

En esta coyuntura crítica en el camino espiritual, la enseñanza tradicional de la iglesia sobre la purificación de las raíces del pecado es esencial para los miembros de los grupos de oración. De lo contrario, podrían abandonar la oración totalmente. Hay que alentarlos para que vean este período de sequedad omnipresente como una etapa necesaria en el crecimiento de la vida de Cristo resucitado dentro de ellos. En el modelo desarrollado en la oración centrante se explican estos períodos de sequedad como parte de la purificación del inconsciente sin que nuestra experiencia inicial de conversión sufra la misma suerte que la semilla que cae en terreno pedregoso descrita por Jesús en la parábola del sembrador. Otra forma de considerar estas etapas de sequedad es tomarlas como una participación más íntima en el misterio pascual. La kénosis de Cristo descrita por Pablo en Filipenses 2: 5-10 ha entrado en ellos, como la levadura escondida en la masa descrita por Jesús en otra de sus parábolas. A medida que crece la humildad, crecen también la compasión hacia los otros, la sumisión a Dios y la clase de confianza en Dios que lleva a la entrega en nosotros mismos.

En este período crucial del desarrollo espiritual personal es importante caer en la cuenta de la distinción nítida entre los dones carismáticos, como el de lenguas, profecía, curaciones, etcétera, y los siete dones del Espíritu. Según Pablo, los dones carismáticos (excepto el de lenguas) están destinados a la construcción de la comunidad local. No indican necesariamente que quienes los poseen sean santos (ni se conviertan en ello) por el hecho de ejercerlos. Si uno se apega a ellos, son un obstáculo para el crecimiento genuino. En el caso de quienes han recibido uno de estos dones o más, son parte clara del plan de Dios para su santificación y una causa de agradecimiento. Pero han de aprender a poner en práctica esos dones con despojo y no a gloriarse en sí mismos por el hecho de que hayan sido destinatarios de una gracia especial. Generalmente Dios presenta suficientes pruebas externas para salir al paso de esta tendencia humana. Profetas, sanadores y otros administradores de los dones se pueden beneficiar sobremedida de la oposición, porque ésta tiende a liberarlos de la fascinación de sus dones y a mantenerlos en la humildad.

Las bienaventuranzas son expresiones más profundas del Espíritu y se desarrollan, junto con la fe y la expansión del amor divino, en los corazones de los cristianos maduros. A lo largo del camino transformante de las bienaventuranzas, el Espíritu reemplaza las dudas de la razón humana –aún cuando esté iluminada por la fe– por la certeza de la inspiración divina. Habría que estudiar en profundidad cada uno de los frutos del Espíritu y de las bienaventuranzas como medio para comprender y colaborar con los movimientos del Espíritu, el único que conduce a la santidad.

La transformación cristiana tiene lugar bajo el poder de las virtudes teologales: fe, esperanza y caridad. Los siete dones del Espíritu elevan estas virtudes para que operen al modo divino. Uno ve, siente, discierne y ama de la misma forma que Dios ve, siente, discierne y ama. En último término, el amor divino se convierte en la fuente de la vida y la actividad consciente de la persona. “Yo” o “a mí” ya no son el centro de la motivación. Cristo se manifiesta en la naturaleza humana transformada y a través de ella.

El propio Pablo hace hincapié en la distinción entre los dones carismáticos dados para la construcción del cuerpo de Cristo y el don sustancial del amor divino. Según él, si uno tiene los dones carismáticos no es aún nada hasta que no tenga el amor divino (véase 1 Corintios 13: 1-3). Por consiguiente, el dinamismo básico de la oración carismática y el ejercicio de los dones carismáticos deberían estar ordenados al crecimiento de la fe, la esperanza y la caridad. Para ser fiel a la invitación clara de la unión divina hecha por Dios a través de la gracia del bautismo del Espíritu, la persona no ha de dejar que la distraigan manifestaciones secundarias del desarrollo espiritual. Además, es necesario el discernimiento incluso en el caso de los dones carismáticos más auténticos. La comunidad, o sus representantes, tienen el deber de discernir estos dones y de determinar si brotan de la gracia o de las energías naturales del inconsciente. Quienes lo poseen deberían voluntariamente someterse a este discernimiento por el bien de la comunidad. En caso contrario, el ejercicio de los dones podría destruir el bien común, en lugar de ser un medio para la construcción del cuerpo de Cristo.

Junto con los dones carismáticos, que pueden ser dados a cualquiera sin necesidad de que tenga un nivel correspondiente de desarrollo espiritual personal, es posible que los llamados fenómenos “místicos” – como, por ejemplo, clarividencia, locuciones, visiones, levitación, estados de trance y muchos otros – acompañen el desarrollo espiritual de la persona que accede a lo divino que brota del inconsciente ontológico. También éstos tienen poca significación comparados con las gracias de la transformación interior puesta en movimiento por los siete dones del Espíritu. El carácter insólito y en ocasiones vistoso de los fenómenos “místicos” los convierte en un riesgo para los místicos maduros. Incluso para las personas avanzadas es difícil evitar una cierta autosatisfacción en ellos.

La renovación carismática necesita guías espirituales que estén plenamente cualificados por el conocimiento y la experiencia personal para discernir lo que es esencial de lo que es accidental en el camino espiritual. Deberían ser capaces de reconocer cuándo una persona es llamada por Dios al silencio interior y a la soledad y cuándo una persona es llamada desde la soledad a un ministerio o servicio particular. Hay que alentar a las personas a seguir la atracción al silencio interior en la oración, aun cuando esto signifique que no acudan a los encuentros de oración durante algún tiempo. Esto es especialmente necesario si, por causa de los deberes del estado de la persona, ésta no puede acudir a los encuentros de oración y, no obstante, tiene tiempo para practicar la oración contemplativa. En los grupos cuyos miembros están creciendo en la oración son esenciales periodos de silencio en la liturgia y durante los encuentros de oración. Hacer posible espacios en los que desarrollar la dimensión contemplativa del Evangelio es una parte integral del compromiso con una comunidad cristiana.

Una de las contribuciones más significativas a la renovación de la espiritualidad de la Iglesia contemporánea es el entusiasmo por la Escritura. La lectura de la Escritura es el mejor lugar para

construir un puente entre la renovación y la tradición antigua de la oración contemplativa. La palabra de Dios es la fuente de la contemplación cristiana. Escuchar esa palabra en niveles cada vez más profundos de atención es el método tradicional de aprendizaje de la oración contemplativa. En la práctica monástica clásica de la *lectio divina*, la lectura de la Escritura con una actitud de docilidad atenta llevaba a la penetración profunda del texto sagrado, moviendo los corazones de los creyentes a responder con la oración espontánea. A medida que la práctica regular transformaba la atención en intención, el amor de Dios tendía a suplantar el flujo de las reflexiones y los actos particulares de devoción por la simplicidad del descanso de Dios. El movimiento desde la lectura sagrada hacia el descanso en Dios es parte del dinamismo de una vida de oración cada vez más profunda.

Para desarrollar la dimensión contemplativa del Evangelio, los carismáticos sólo tienen que profundizar su escucha de la palabra de Dios en la Escritura, recordando que esta palabra habita también dentro de ellos. No hay oposición entre la palabra de Dios exterior y la interior. Ambas se confirman y refuerzan mutuamente. La palabra expresada en la proclamación del Evangelio o en la lectura privada del texto sagrado es la misma palabra que brota del silencio eterno del Padre y está presente en nuestro ser más íntimo, donde él despierta nuestra comprensión de los misterios divinos que la Escritura nos muestra. No rechazamos el pensamiento, pero vamos más allá de él cuando estamos atraídos por la presencia absorbente del Espíritu.

Lo que necesitamos es despojarnos de los conceptos en la relación con Dios, pues la Escritura revela a Dios como incomprensible, infinito e inefable: “¿Con quién asemejaréis a Dios?” (Isaías 40, 18). San Juan de la Cruz, al comentar estas palabras proféticas de Isaías, advierte que si confiamos excesivamente en los conceptos para ir a Dios, es probable que caigamos en proyecciones humanas y en esa clase de fabricación de imágenes que Dios condenó con tanta fuerza en el Antiguo Testamento. Tenemos que aceptar a Dios tal como es. La fe purificada del apego a cualquier concepto y el amor purificado del apego a la consolación, incluida la más espiritual, conoce a Dios en la inmediatez de la unión divina. La oración contemplativa es el mejor aprendizaje para la unión divina. Es el ejercicio de la pura fe, la confianza y el amor, probados en la espera de Dios sin que abandonemos ni nos retiremos. Es desechar el falso yo, el “hombre viejo” en términos paulinos, y la construcción del “hombre nuevo” –y la “mujer nueva”– bajo el poder de la motivación del Espíritu que habita en nosotros.

El Cristo resucitado se dirige a nosotros desde fuera a fin de enseñarnos a escuchar interiormente sus inspiraciones espirituales. La vida contemplativa es vivir no sólo *en* la presencia de Dios sino *desde* la presencia de Dios. Nos convertimos en la palabra de Dios por la transformación efectuada por la fe, la esperanza y el amor de Dios. Entonces seremos testigos de Cristo en nuestro propio ser.

14. HACIA LA INTIMIDAD CON DIOS

En el capítulo 2 abordé brevemente los tres principios teológicos en los que se basa la oración centrante: su fuente es *trinitaria*, su foco es *cristológico* y sus efectos son *eclesiales*, es decir, nos vincula con todos los demás en el cuerpo místico de Cristo y, más aún, con toda la familia humana. Es este capítulo trataré esos principios más detalladamente, para ver cómo pasan de la teología a la experiencia cada vez más profunda de la presencia y la acción de Dios en nuestra vidas. El camino espiritual es nuestro movimiento hacia esta realidad trascendente y la asimilación gradual de ésta a lo largo de la vida.

La fuente de la oración centrante es la Trinidad, la vida de Dios dentro de nosotros, que comenzó en el bautismo o dondequiera que entramos en el estado de gracia. La doctrina de la inhabitación divina de la Santísima Trinidad es el más importante de todos los principios de la vida espiritual. Significa que se nos comunica la propia vida de Dios, pero más allá del nivel de nuestras facultades ordinarias por causa de lo que se podría llamar (usando una analogía científica moderna) su alta frecuencia. De hecho, es tan alta que sólo la pura fe tiene acceso a la presencia divina en toda su realidad.

La doctrina de la Trinidad afirma tres relaciones en el único Dios, a quien la tradición llama el Padre, el Hijo (la Palabra eterna del Padre) y el Espíritu Santo. Éste es el misterio principal de la fe cristiana.

En este contexto “Padre” abarca toda relación humana hermosa, buena y verdadera, pero especialmente evoca el sentido de la paternidad y la maternidad, de “ser fuente”. A lo largo de los siglos se ha desarrollado la doctrina de la Trinidad en muchos modelos teológicos diferentes. Basándonos en estos modelos, podemos afirmar que el Padre es el fundamento de toda potencialidad. La realización de esa potencialidad en el seno de la Trinidad es la Palabra. La Palabra es el Padre que expresa totalmente todo lo que el Padre es. En cierto sentido el Padre no es nada hasta que no dice la Palabra. Sabe quién es sólo en el Hijo, sólo en su Palabra interior. El Espíritu es el vínculo común de amor de amor que fluye entre el Padre y el Hijo en un amor de total autodonación. En otras palabras, el vaciamiento del Padre –la realidad de todo lo que se contiene en su potencialidad infinita– se expresa totalmente en la Palabra eterna pronunciada en el seno de la Trinidad. El padre se desborda en el Hijo. Casi se podría decir que no queda nada de él. La doctrina teológica tradicional de la circumcisión enseña que el Padre vive en el Hijo, no en sí mismo. El Hijo, a su vez, ante la inmensa bondad que se le ha transmitido completa y libremente, se entrega de nuevo al Padre en una especie de abrazo, o lo que algunos Padres de la Iglesia han llamado “el beso más dulce” del Padre y el Hijo. El Espíritu, pues, es el amor del Padre y el Hijo, su corazón común, por así decirlo. En la Trinidad no hay yo. Todo es autoentrega. Todo es don. Todo es amor. Por ese san Juan Evangelista afirma incondicionalmente: “Dios es amor”.

Con el mismo movimiento con que el Padre se manifiesta en la Palabra eterna, toda la creación viene a la existencia en la Palabra y a través de ella. Así pues, la Palabra es la fuente creadora de todo lo que existe (véase el prólogo del Evangelio de san Juan) y se expresa de diferentes formas en los diferentes niveles de la creación. La creación consiste en varias manifestaciones de la realidad infinita sin que en modo alguno se agota esa realidad.

La kénosis de la Palabra al encarnarse es la expresión visible de lo que el Padre hace continuamente al expresar su Palabra interior. Cuando esa manifestación tiene lugar en la creación, se tiene que expresar en alguna forma de kénosis. El amor divino, cuando entra en la creación, tiene que ser crucificado, porque no hay forma alguna en la que ese amor se pueda expresar plenamente en tér-

minos creados sin que el Padre muera en algún sentido. Al crear, de alguna forma Dios deja de ser Dios, al menos deja de ser Dios de la forma en los que era antes de la creación. Dios tiene que implicarse totalmente en la creación porque toda criatura expresa algo de la belleza, la bondad y la verdad de la Palabra eterna que es la plenitud absoluta de la expresión de Dios. Jesucristo es la manifestación más plena de ese amor extraordinario que llamamos amor incondicional o divino. Éste es el corazón del misterio cristiano –misterio, no en el sentido de un enigma intelectual, sino en el sentido de fascinación y temor reverencial, que comunica un deleite inexpresable y que exige nuestra entrega total como la única respuesta adecuada-. Las relaciones trinitarias, por su propia naturaleza, nos invitan a la corriente de amor divino que es incondicional y de total autoentrega. Este amor sin límites brota del Padre hacia el Hijo y, a través del Hijo, se comunica a toda la creación. Todo ser humano está invitado a entrar en esta corriente de amor divino o, al menos, “a mojar el dedo gordo del pie en el río de la vida eterna”. Cuando desechamos nuestro falso yo, nos introducimos en esta corriente de amor que fluye siempre y nos concede dones infinitos de gracia. Cuanto más recibimos, más podemos dar. Cuando damos, abrimos un espacio para dar más aún.

Cuando trasladamos este proyecto inmenso a la creación y, en concreto, a la vida humana, topamos con dificultades porque llegamos a la autoconciencia reflexiva plena sin la experiencia íntima de la presencia y el amor incondicional de Dios. Éste es uno de los puntos que he subrayado en la serie de videocasetes “Camino espiritual” y en el libro *Invitación a amar*: llegamos a la autoconciencia reflexiva plena sin la experiencia de la intimidad con Dios y sin participar conscientemente en la vida divina. Cuando hacemos oración contemplativa desechando el fluir habitual de nuestros pensamientos y sentimientos, que refuerzan nuestro falso yo, entonces nuestra intencionalidad abre nuestro corazón al Espíritu divino que está ya presente. Así comenzamos a descubrir quién es Dios. De hecho, la vida divina permanece dentro de nosotros veinticuatro horas al día. Lamentablemente, tenemos hábitos de rechazo y oposición que dificultan extremadamente este acceso si no hay una práctica de oración disciplinada y regular.

La fuente de la oración centrante, pues, no es una aspiración, una expectación o un ideal muy lejano: por el contrario, es la realidad trascendente de la vida divina presente en nosotros ahora mismo en la medida de nuestra fe. Este don maravilloso se nos concede en el bautismo e incluso en el deseo de Dios. Me atrevo a decir que esto último vale para muchas personas que no llaman a Dios de la misma forma que lo hacemos los cristianos, pero que tienen el deseo de entrar en unión con la Realidad última.

Cuando hacemos oración centrante, quizá nos parezca que no hacemos nada, pero tal vez estemos cumpliendo la más importante de todas las funciones, que es llegar a ser quienes somos, la manifestación única de la Palabra de Dios que el espíritu ha establecido que seamos.

La vida trinitaria no es una estrategia, un programa o una especie de marco en el que encajamos. Es más bien una actividad de la gracia que nos capacita para experimentar una libertad interior cada vez mayor, hasta el punto que describe san Agustín: “Tenemos libertad para no pecar”, es decir, para no obrar desde el falso yo en modo alguno. Ésta es la libertad de los hijos de Dios.

La fuente de la oración centrante es la vida trinitaria. Por eso en esta oración tratamos de alcanzar la meta, por así decirlo, de una vida que está objetivamente –esto es, realmente- presente dentro de nosotros y en la que entramos por la fe, la esperanza y el amor divino. El ejercicio de estas tres virtudes teologales es precisamente el dinamismo transformante que usa el Espíritu para despertar en nosotros los niveles más profundos de conciencia divina. Pablo dice que “la fe es garantía de lo que se espera” (Hebreos 11, 1). Es la convicción invencible de que estamos unidos a Dios antes de que podamos sentirlo o conocerlo en cualquier otra forma excepto a través de la autoentrega. Esto es lo que abre el corazón a los Pablo llama el desbordamiento del amor divino. “La esperanza no fa-

lla, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el espíritu Santo que nos ha sido dado” (Romanos 5,5). Así pues, la fuente de la oración centrante, como preparación para la vida contemplativa, es la misma vida trinitaria, que continúa dentro de nosotros y se manifiesta por nuestro deseo de Dios, de buscar la verdad y de orar.

El foco de la oración centrante es cristológico. La atracción de la gracia puede tener muchas formas y aspectos diferentes, pero en el contexto de la vida cristiana está centrada en Jesucristo. Esto significa que al hacer oración con fe, abriéndonos a la plenitud de la presencia de Dios dentro de nosotros, participamos en el dinamismo del misterio pascual. En otras palabras: cuando dejamos de actuar desde nuestro falso yo y desde los programas emocionales para la felicidad entrando deliberadamente en el silencio y en la soledad durante el tiempo de la oración centrante, nos sumergimos de una forma especial en el misterio pascual. El misterio pascual es la pasión, muerte y resurrección de Cristo, la manifestación más comprensiva de quién es Dios, en la medida en que se puede expresar en términos humanos. La kénosis de Jesús es el símbolo o signo visible – es más, la actualización en la creación- de la kénosis infinita de la Realidad última- la bondad infinita que se desborda en amor.

En medio de una comunidad reunida en oración centrante está el Cristo resucitado. No es visible para nuestros ojos, nuestra imaginación o nuestros sentidos, pero en el nivel espiritual intuimos la presencia de lo divino cuando está presente con fuerza, de la misma manera que la intuimos en un lugar sagrado y, en ocasiones, en nuestro propio corazón. La convicción profunda de la presencia, más allá de las palabras o de los pensamientos, que despierta el deseo de Dios es la vida divina que continúa dentro de nosotros, dejando caer una chispa de intuición o bendición en nuestras facultades hambrientas para vivir el fuego del amor divino cuando parece que se apaga.

Vivimos en un mundo que rechaza clamor y afirma el egoísmo como el último valor. La presión de la sociedad se introduce constantemente en nuestra crianza, educación y cultura. La sociedad en su conjunto está saturada de la negación de Dios.

En primer lugar tenemos que afirmar nuestra libertad interior para ser quienes somos o quienes queremos ser frente a todas las seducciones del mundo, incluidas las tentaciones mundanas asociadas con el camino espiritual. Llevamos con nosotros el falso yo al camino espiritual y a nuestra relación con Dios. Quizá durante muchos años nuestra relación con Dios haya sido codependiente porque hemos tratado con Dios de una forma mágica característica de los niños. Un fruto importante de la oración contemplativa es la purificación de nuestras ideas infantiles sobre Dios. Cuando nuestra idea de Dios se amplía, ya no hay palabras, ni formas, ni gestos, que puedan expresarla. Por eso guardamos silencio, el lugar donde deberíamos haber estado desde el primer momento.

El primer lenguaje de Dios es el silencio. En la Trinidad no hay más palabra que la Palabra eterna y esta única palabra lo contiene todo. Como escribe san Juan de la Cruz; “Fue pronunciada una vez, en absoluto silencio. Y sólo en el silencio podemos oírla”.

Tenemos que elevarnos hasta este tipo de silencio. Este lenguaje no se enseña en el repertorio de Berlitz. Tenemos que aprenderlo por nosotros mismos. La enseñanza primaria de la oración centrante es en su fundamento muy simple y se puede expresar en una palabra: “¡Hazla!”. Entonces ella te hará a ti. Pero exige que la hagamos todos los días. Esto es extraordinariamente importante cuando consideramos las otras influencias que pesan sobre nosotros. En ocasiones en nuestras vidas tenemos que hacer elecciones y establecer prioridades. Una vez que tratamos con Cristo como el foco primario de nuestra oración, ya no es una cuestión de elegir simplemente entre lo bueno y lo malo. Es una cuestión de elegir entre lo bueno, lo mejor y lo óptimo. Quizá debamos poner aparte los ejercicios o métodos que usamos al principio para utilizar herramientas mejores y, finalmente, las

herramientas óptimas cuando hemos avanzado tan lejos como nos permiten nuestras facultades humanas con la ayuda de la gracia. Entonces, sin que hagamos nada, el silencio lo hace todo en nosotros.

Hay otro aspecto importante en el hecho de que Cristo es el foco de la oración centrante. Nuestra intención al sentarnos para orar es abrirnos a la presencia de Cristo, recordando que la pasión, muerte y resurrección de Jesús revelan el misterio de la Trinidad más que cualquier otro acontecimiento. En la oración centrante asimilamos la presencia de Cristo, independientemente de los que sentimos y de los pensamientos que pasan, siempre que nuestra intención sea identificarnos con esa presencia.

La pasión de Cristo, tal como yo la entiendo, es nuestra propia miseria humana. Él ha cargado sobre sí todas las consecuencias de la condición humana –la principal de ellas es el sentimiento de alienación de Dios-. Ésta es la emoción que él sintió con más fuerza en la cruz cuando grito: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”. Está también en el corazón de nuestra experiencia de purificación del inconsciente. El falso yo recibe la invitación a desaparecer en el proceso gradual en el que llegamos a conocer la cara oscura de nuestra personalidad y nuestra increíble capacidad para el mal. Mas el hecho de experimentarlo en el contexto de un Dios misericordioso, en el contexto de la paternidad y la maternidad de la vida divina continua en nuestro interior, es precisamente lo que hace posible que afrontemos la cara oscura y nuestra capacidad para el mal sin ser destruidos.

La metáfora de la escala en espiral que hemos desarrollado en el capítulo 8 subraya que cuando descendemos en humildad experimentamos un nivel correspondiente de resurrección interior. Naturalmente, la plenitud de la vida divina no se establece permanentemente hasta que no llegamos al fondo del montón de nuestra basura emocional. El Terapeuta divino tiene que procesar el material emocional no digerido de toda nuestra vida antes de que podamos acceder a la plenitud de la liberación del falso yo. Como dijo Jesús: “Nadie va al Padre sino por mí”, es decir, sin aceptar lo que él ha aceptado. Él tomó la condición humana, y la aceptó tal como es por nuestra salvación.

Bajo esta luz la redención no es un manto sobre nuestros pecados, sino la transformación interior de nuestras actitudes y motivación según la mente y el corazón de Cristo. Este proceso continúa en secreto durante los periodos de oración centrante. Uno de ellos es estar, por así decirlo, en la cruz con Cristo, identificándonos con él y abandonando los obstáculos que en nosotros impiden el libre fluir del amor divino.

Normalmente los signos de la resurrección se experimentan más en la vida diaria que durante la oración. Nuestros mejores criterios para juzgar si nuestra experiencia de fe da realmente fruto están en el crecimiento de nuestro deseo de Dios –no un deseo particular de esa experiencia o de esa otra sino un hambre, general y de corazón, de Dios-. Éste es el signo más cierto de que la vida divina se está haciendo sana, fuerte y poderosa en nuestro interior.

Cuando hacemos oración centrante en grupo, establecemos el contacto que cada uno de nosotros hemos establecido ya con la presencia divina en nuestro interior. Éste es nuestro don especial para el grupo. La presencia de Cristo se hace más poderosa a causa de nuestras contribuciones respectivas al silencio interior de la comunidad reunida. La intensidad de este depósito de silencio interior enriquece a todos en un nivel más profundo que aquel al que podría llegar cada uno por separado.

El tercer principio teológico en que se basa la oración centrante consiste en el hecho de que es eclesial en sus efectos –eclesial en el sentido del significado original de la palabra, que indica una dimensión, función o realidad social-. Una vez que comenzamos el camino espiritual, ya no hay una

oración meramente privada. Nuestra oración se convierte en una participación en los gemidos del Espíritu por todas las intenciones y necesidades de toda la familia humana. Esto no significa que no oremos por nuestros seres queridos en otros momentos. Pero sí significa que durante los periodos de oración centrante entramos en un sentido de unidad con cualquier otra persona que esté experimentando la gracia y con toda la familia humana. En ocasiones podríamos sentir realmente esta vinculación. Este vínculo es el corazón y el alma de una comunidad cristiana. Sin él uno se admira de cuán efectiva es realmente una asamblea de cristianos. El encuentro de oración centrante, convocado para que los reunidos participen intencionalmente en el misterio pascual, se convierte en una liturgia sin palabras, una celebración de la unión de cada uno con Cristo y de nuestra gratitud por participar en la vida interior de la Trinidad. Cada pequeña gota de esta experiencia tiene un valor casi inconcebible y trasciende ampliamente a la comunidad reunida. En otras palabras, la energía divina que cada uno recibe por la participación en la pasión, muerte y resurrección de Cristo, pasa a ser una especie de oración universal por las necesidades de toda la familia humana. Tiene una radiación que es verdaderamente apostólica – apostólica en el sentido de que transmite la gracia de Cristo a este mundo.

También significa que se están despertando nuestras energías creativas personales. Es probable que la mayoría de nosotros no hayamos usado todo nuestro potencial precisamente porque nos hemos asentado en él. Una vez que nos hemos identificado plenamente en el misterio pascual y estamos dispuestos a aceptar los sufrimientos y los dolores de la purificación que son el camino hacia la resurrección interior, es posible que experimentemos de diferentes maneras una llamada posterior a algún tipo de ministerio. Dudo al emplear la palabra “ministerio”, porque está tan gastada que nos sugiere sólo actividades concretas bien conocidas. Lo único que puedo decir es que los ministerios y los carismas anunciados por Pablo en 1 Corintios 12 son sólo ejemplos de lo que el Espíritu puede hacer una vez que nos hemos identificado con este proceso. Ciertamente nuestra oración tendrá un efecto sobre los demás y nos forzará a expresar este amor en la vida diaria. No tenemos que pensar demasiado sobre ello, por que, cuando llegue el momento, sabremos lo que se suponía que teníamos que hacer o sucedería espontáneamente. Quizá cambie en varias ocasiones en nuestra vida, especialmente si comenzamos este camino suficientemente pronto.

El proceso de vinculación ilumina lo que queremos dar a entender con la doctrina de la comunión de los santos. No se trata de un club al que pertenecen personas virtuosas después de haber pagado sus cuotas por medio de ascesis, sufrimientos o penitencias austeras. Menos aún es una realidad en la que entramos sólo por la muerte física. Es más bien una participación en la vida divina que es eterna y que no tiene pasado ni futuro porque es enteramente presente. Al hacernos presentes en el presente, nos hacemos presentes a todos los que han vivido en el pasado y a los que vivirán en el futuro y nos hacemos amigos suyos. Por consiguiente, nunca estamos solos. Te recomiendo que cuando ores solo pienses en invitar a familiares y amigos tuyos que hayan fallecido para que vengan y se unan a ti. No sé exactamente qué están haciendo ahí arriba, pero ciertamente están interesados por la oración y por ti. La comunión de los santos no incluye sólo a los canonizados, sino también a tus viejos amigos, padres y antepasados. Todos ellos están juntos ahora en el amor de Dios. Por medio de la oración contemplativa entramos en un ámbito de realidad que influye en el pasado y en el futuro quizá más que cualquier otra cosa que podamos hacer.

1. Me gustaría compartir contigo una experiencia que tuve siendo joven, porque de vez en cuando se ha repetido algo semejante cuando he hecho oración centrante en grupo, especialmente con los experimentados en ella y cuando el silencio es profundo. Poco después de mi conversión (ya había tomado la decisión de entrar en la orden trapense, a pesar de la fuerte oposición de mis padres), siendo un joven estudiante universitario, hice un viaje a escondidas al monasterio de Valley Falls, Rhode Island, para pasar allí la Pascua, haciéndoles creer que me encontraba en la universidad. En la madrugada del día de Pascua me encontraba en la capilla de la hospedería en una misa privada. Cuando el celebrante elevó la hostia, de repente, sin saber lo que sucedía, me sentí comple-

tamente identificado con Cristo presente en la hostia. Esta experiencia penetró en todo mí ser y se mantuvo durante tres días en diferentes grados de intensidad. Durante ese tiempo casi no hable con nadie por miedo a perder la fuerza de esa gracia sobrecogedora. Me dejó tan convencido, que estaba dispuesto a morir por ello antes que negar que había sucedido. Naturalmente, ese momento de absoluta certeza fue una gracia especial para un joven desesperado que trataba de hacerse trapense durante la Segunda Guerra Mundial, cuando había pocas esperanzas de ir a otra parte que no fuera el ejército.

Si te pones a pensar, quizá recuerdes que ha habido ciertos momentos de gracia especial en tu vida que te orientaron con gran poder hacia el Misterio último. Algunas personas interpretan mal esta experiencia pensando que han llegado a su meta final o, al menos, como algo a lo que agarrarse para el resto de su vida. Éste no es el propósito de las gracias especiales. Se nos dan a fin de introducirnos, corriendo brevemente un extremo del velo, en el misterio que sigue operando realmente todo el tiempo. El misterio consiste en el hecho de que la Trinidad conduce la vida divina dentro de nosotros y en que el consentimiento de fe – que es como accionar el interruptor de un edificio donde se ha montado la instalación eléctrica- ilumina nuestras tinieblas con la luz divina. La fe en que la luz divina está presente en nuestro interior –que es una convicción, no necesariamente una experiencia- es el fundamento primario de la oración centrante.

En una comunidad de oración centrante nos hacemos uno no sólo con las personas que se encuentran en la misma habitación y con todos los que buscan sinceramente a Dios, sino también con todo lo que Dios ha creado: la naturaleza, el arte, el servicio a los otros. Este efecto vinculante hace que deseemos interiormente formar una comunidad y ser fieles a ella, aun cuando sea con una sola persona.

Este vínculo puede llevar en diferentes direcciones. Nos da un sentido de reverencia hacia la tradición, por ejemplo, un afán por descubrir de dónde procede la oración centrante. Si yo hubiera comenzado exponiendo las obras clásicas de los Padres cuando empecé a enseñar oración centrante, pocos habrían prestado mucha atención. Comenzamos con una práctica que reduciría las ideas preconcebidas sobre la tradición de modo que los interesados tuvieran la oportunidad de verla desde una perspectiva nueva. Usamos paradigmas psicológicos porque ése es el lenguaje que parece más familiar en nuestro tiempo, al menos para los occidentales. Una vez que se ha establecido la práctica de la oración centrante, entonces comienzan a aparecer los efectos del proceso de vinculación. A algunos les sugería una comunidad de vida; a otros, retiros de cierta intensidad para profundizar en su experiencia. Se sugirió también algún tipo de estructura administrativa destinada a ayudar a las personas en su práctica y a capacitarlas para enriquecer a otros. Esto condujo a una red o sistema de apoyo llamado Alcance Contemplativo, que proporciona lugares y tiempos para que personas que llevan una vida ordinaria profundicen su práctica de oración contemplativa y crezcan en el camino espiritual.

El vínculo tiene la dimensión de abrirnos a la posibilidad de compartir nuestras experiencias espirituales con otros, no sólo por compañerismo sino también por alentarnos mutuamente. La experiencia privada no es la última palabra sobre la realidad. Es un factor importante; necesitamos seguir nuestras aspiraciones, pero también necesitamos la prudencia y la humildad para someter nuestras experiencias a otros que están en el mismo camino a fin de que quienes entre nosotros podrían estar experimentando meros efectos secundarios del proceso puedan ser guiados por los que han avanzado más en el camino. La comunidad contemplativa se convierte así en una salvaguardia contra las exageraciones como las experiencias que confunden a la gente o son interpretadas de forma infantil. Si no se produce una gran purificación, el falso yo sigue influyendo en nuestras formas de relacionarnos con Dios. El vínculo implica la voluntad de prescindir de nuestras preferencias y conveniencias y sacrificarlas cuando lo requieren las circunstancias o nuestros deberes primarios.

Eso me lleva al punto final: la oración no se puede sostener sola sin la acción que brota de ella. La oración contemplativa sin la acción se estanca y la acción sin oración contemplativa nos lleva a quemarnos o a girar en círculos. La oración contemplativa cambia nuestra visión contemplativa y nuestras ideas acerca de lo que deberíamos hacer. Nos capacita para combinar ambas cosas e introducir el espíritu de nuestro compromiso contemplativo en la vida diaria. La Trinidad está siempre presente dentro de nosotros. Nuestro foco en Dios no es sólo para el tiempo de oración sino para todo el día. La presencia de Dios nos acompañará en la vida diaria, ya en otras formas de oración, ya en nuestras relaciones o en nuestro lugar de trabajo. Sin que lo intentes, sino sólo por el hecho de estar en Dios cuando cumples tus funciones diarias, realizas una especie de apostolado. Al bromear puedes desbordar la gracia en el ambiente y en otras personas. Es necesario que todas nuestras actividades broten de este centro. La oración centrante tiende no sólo a entrar en nuestra naturaleza espiritual sino a expresar el verdadero yo. Nuestra fuente es una libertad interior que, sin que pensemos en ello, expresa cada vez más la mente de Cristo en nuestra vida diaria particular al producir y desbordar los frutos del Espíritu y las bienaventuranzas.

Así, al ahondar en nuestro interior hacia la fuente de la oración centrante, que es la vida trinitaria en nuestro interior, sus efectos nos conducen poderosamente hacia fuera, hacia el vínculo que llamamos la comunión de los santos: la capacidad de relacionarnos mutuamente con el amor incondicional con que Cristo se relaciona con nosotros.

GLOSARIO

Atención. Centrarse en un objeto particular como, por ejemplo, la respiración, una imagen o un concepto.

Atención espiritual. La atención general y cordial a la presencia de Dios en la pura fe, caracterizada ya por un sentido no diferenciado de unidad, ya por una atención más personal o una de las personas divinas.

Bienaventuranzas (matero 5, 1-10). Un desarrollo ulterior de los frutos del Espíritu.

Conciencia. El hecho de ser consciente de una percepción particular o general.

Conciencia intuitiva. El nivel de conciencia más allá del pensamiento racional (no hay que identificarlo con la intuición corporal), caracterizado por la armonía, la cooperación, el perdón, el diálogo para resolver las diferencias, mutuamente y no de un modo competitivo; un sentido de unidad con los otros y de pertenencia al universo.

Conciencia tifónica. Según la antropología contemporánea, el nivel de conciencia caracterizado por el de desarrollo de un cuerpo-yo distinto de otros objetos. Se caracteriza por la incapacidad para distinguir la parte del todo y para distinguir las imágenes que hay en la imaginación de la realidad externa.

Conciencia unitiva. La experiencia de unión transformante junto con el proceso de introducir este nivel de amor divino en todas las facultades y relaciones personales.

Conciencia humana. Una forma de describir las consecuencias del pecado original, que son: ilusión (no saber cómo encontrar la felicidad para la cual estamos inherentemente programados), concupiscencia (buscar la felicidad donde no se puede encontrar), debilidad de la voluntad (la incapacidad, sin la ayuda de la gracia, para buscar la felicidad donde se encuentra).

Consentimiento. Un acto de voluntad que expresa la aceptación de alguien, de algo o de un curso de acción; la manifestación de la intención personal.

Consuelo(s) consolación(es). En los escritores espirituales este término se refiere generalmente al placer sensible derivado de prácticas devocionales como la *lectio divina*, la meditación discursiva, la oración, la liturgia y las buenas obras. Dichas consolaciones pueden proceder de estímulos sensibles, de la imaginación, de la memoria, de la reflexión o de fuentes puramente espirituales como los frutos del Espíritu y las bienaventuranzas.

Contemplación. Un sinónimo de oración contemplativa

Contemplación apofática/catafática. Una distinción equivoca que sugiere oposición entre las dos. De hecho, una preparación más adecuada de las facultades mediante la práctica catafática conduce a la contemplación apofática que, a su vez, es sostenida por prácticas catafáticas apropiadas.

Apofática. El ejercicio de la pura fe; descansar en Dios más allá de conceptos y actos particulares, excepto el mantenimiento de una atención cordial general a la presencia divina.

Catafática. El ejercicio de las facultades racionales iluminadas por la fe: la respuesta afectiva a los símbolos, la reflexión y el uso de la razón, la imaginación y la memoria para asimilar las verdades de la fe

Descarga del inconsciente. La liberación espontánea del material emocional previamente inconsciente en la forma de sentimientos primitivos o de un aluvión de imágenes y comentarios; puede tener lugar tanto durante el tiempo de la oración contemplativa como fuera del tiempo de oración.

Dones del Espíritu.

- A. **Los dones carismáticos del Espíritu (1 Corintios 12, 1-13)** son dados primariamente para alentar a la comunidad cristiana, por ejemplo, lenguas, interpretación de lenguas, profecía, milagros, curación, discernimiento de espíritus, palabras de sabiduría, enseñanza inspirada, administración.
- B. **Los siete dones del Espíritu (Isaías 11,2)** son disposiciones habituales que nos capacitan para percibir y seguir las inspiraciones del Espíritu Santo tanto en la oración como en la acción: consejo, prudencia, fortaleza, temor de Dios, sabiduría, entendimiento, ciencia.

Energía divina. La presencia y la acción de Dios en toda la creación.

Espiritualidad. Una vida de fe sometida interiormente a Dios y omnipresente en la motivación y la conducta de la persona: una vida de oración y de acción guiada por las inspiraciones del espíritu Santo; una disposición que no está limitada a prácticas devocionales, rituales, liturgias o actos particulares de piedad o de servicio a otros, sino más bien el catalizador que integra, unifica y dirige toda la actividad de la persona.

Éxtasis. Fenómeno por el que la acción divina suspende temporalmente las facultades de pensar y sentir –incluyendo en ocasiones los sentidos externos–, lo cual facilita la experiencia de la oración de unión plena.

Falso yo. El yo desarrollado a nuestra propia imagen y no a imagen de Dios; la autoimagen desarrollada para afrontar el trauma emocional de los primeros años de vida. Busca la felicidad en la satisfacción de las necesidades instintivas de seguridad/supervivencia, afecto/estima y poder/control, y basa el valor de sí mismo en la identificación cultural o grupal.

Frutos del Espíritu (Gálatas 5, 22-23). Nueve aspectos de la “mente de Cristo” que manifiestan el crecimiento de la vida divina en nosotros: amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio de sí.

Intención. La elección de la voluntad en relación con una meta o propósito.

Lectio divina. Leer o, más exactamente, escuchar el libro que creemos inspirado por Dios; el método más antiguo de desarrollar la amistad con Cristo, usando textos bíblicos como temas de la conversación con Cristo.

Método de oración contemplativa. Toda práctica de oración que evoluciona espontáneamente o está destinada deliberadamente a liberar la mente de una dependencia excesiva de la idea de ir a Dios.

- A.** *Prácticas que evolucionan espontáneamente hacia la contemplación:* la *lectio divina*, la oración de Jesús, la veneración de iconos, el rosario y la mayoría de las devociones tradicionales de la Iglesia correctamente usadas.
- B.** *Prácticas destinadas deliberadamente a facilitar la contemplación.*
- 1. De concentración.** la oración de Jesús, la práctica mántrica (repetición constante de una palabra o de una frase), el método de “meditación cristiana” de Dom John Main. **2. Receptivas:** oración centrante, oración de fe, oración de corazón, oración de simplicidad, oración de silencio, oración de simple mirada, recogimiento activo, contemplación adquirida.

Misterio último/Realidad última. El fundamento de la infinita potencialidad y actualización; un término que subraya la trascendencia divina.

Noche oscura del espíritu. Una purificación del inconsciente más allá de la noche oscura del sentido destinada a eliminar los últimos restos del falso yo.

Noche oscura del sentido. Término acuñado por san Juan de la Cruz para describir un periodo de sequedad espiritual y de purificación de la motivación personal iniciado por el Espíritu Santo y, por tanto, llamada también purificación pasiva.

Oración centrante. Una forma contemporánea de oración del corazón, oración de simplicidad, oración de fe, oración de simple mirada; un método para reducir los obstáculos al don de la oración contemplativa y para facilitar el desarrollo de hábitos que llevan a responder a la inspiración del Espíritu.

Oración contemplativa. El desarrollo de la relación personal con Cristo hasta el punto de entrar en comunión más allá de las palabras, los pensamientos y los sentimientos; un proceso de pasar de la actividad simplificada de esperar en Dios al predominio cada vez mayor de los dones del Espíritu como fuente de la oración personal.

Oración mística. Un sinónimo de oración contemplativa.

Pecado original. Una forma de explicar la experiencia universal de llegar a la autoconciencia reflexiva plena sin la convicción o la experiencia interiores de la unión con Dios.

Pensamientos. En el contexto del método específico de la oración centrante es un término general que incluye toda percepción, incluidas las percepciones de los sentidos, los sentimientos, las imágenes, los recuerdos, las reflexiones, los comentarios y las percepciones espirituales particulares.

Programas emocionales para la felicidad. El crecimiento de las necesidades instintivas de seguridad/supervivencia, afecto/estima y poder/control, hasta convertirse en centros de motivación en trono a los cuales gravitan nuestros pensamientos, sentimientos y conducta.

Purificación. Una parte esencial del proceso de contemplación a través de la cual la cara oscura de la personalidad, la motivación no pura y el dolor emocional de la vida, almacenado en el inconsciente, se evacúan gradualmente; la preparación necesaria para la unión transformante.

Sentidos espirituales. Una enseñanza común entre los Padres de la Iglesia para describir las etapas de la oración contemplativa por medio de la analogía de los sentidos externos del olfato, el gusto y el tacto. El punto de comparación es la inmediatez de la experiencia.

Silencio interior. El sosiego de la imaginación, los sentimientos y las facultades en el proceso de recogimiento; la atención general y cordial a Dios es la pura fe.

Terapia divina. Un paradigma en el que se presenta el camino espiritual como una forma de psicoterapia destinada a curar las heridas emocionales de los primeros años de vida y nuestros mecanismos para defendernos de ellos.

Transformación (unión transformante). La convicción estable de la presencia permanente de Dios y no una experiencia particular o un conjunto de experiencias, una reestructuración de la conciencia en la que se percibe a Dios como realidad presente en uno mismo y en todo lo que existe.

Unión divina. Una única experiencia de la unión de todas las facultades en Dios o bien el estado permanente de unión llamado unión transformante (véase *Transformación*).

Verdadero yo. La imagen de Dios según la cual todo ser humano es creado; nuestra participación en la vida divina manifestada en nuestra unicidad.

Vida contemplativa. Actividad en la vida diaria inspirada por los dones del espíritu; el fruto de una actitud contemplativa.