

Vivir desde el Espíritu

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL
Oración Centrante Uno 2020



RESUMEN

Las lecturas principales de este taller están tomadas del libro Aquí y Ahora: Vivir desde el Espíritu, del Padre Henri Nouwen. Editorial Bonum, 2014.

| | |
|-----------------------------------|----|
| Vivir en el Presente | 3 |
| Cumpleaños | 5 |
| Nuestra morada interior | 7 |
| Alegría | 9 |
| Sorprendidos por la Alegría | 11 |
| Sufrimiento | 14 |
| Oración del Perdón | 16 |
| Compasión | 17 |
| Compasión (continuación) | 20 |
| Familia | 22 |
| Familia (cont.) | 24 |
| Relaciones | 26 |
| Quiénes somos? | 28 |
| La disciplina de la oración | 30 |

Vivir en el Presente

¡Un nuevo comienzo! Tenemos que aprender a vivir cada día, cada hora, sí, cada minuto, como un nuevo comienzo, como una oportunidad única de hacer nuevas todas las cosas. Imagina que pudiéramos vivir cada momento como un momento pleno de vida nueva. Imagina que pudiéramos vivir cada día como un día lleno de promesas. Imagina que pudiéramos atravesar el nuevo año oyendo continuamente una voz que nos dijera: “Tengo un regalo para ti, y no puedo esperar para que lo veas”. Imagínate. ¿Es posible que nuestra imaginación pueda conducirnos a la verdad de nuestras vidas? ¡Sí, puede! El problema es que nosotros permitimos que nuestro pasado —que se hace cada vez más largo año tras año— nos diga: “Tú lo sabes todo; tú lo has visto todo, sé realista; el futuro será simplemente una repetición del pasado. Trata de sobrevivirlo lo mejor que puedas”. Hay muchos zorros astutos saltando sobre nuestros hombros y susurrando en nuestros oídos la gran mentira: “No hay nada nuevo bajo el sol... No te dejes engañar”.

Cuando escuchamos a estos zorros, parecen finalmente tener razón: nuestro nuevo año, nuestro nuevo día, nuestra nueva hora se aplanan, se hacen aburridos, apagados y sin nada nuevo. Entonces, ¿qué podemos hacer? Primero, debemos enviar los zorros de vuelta a donde pertenecen: a sus madrigueras. Y, luego, debemos abrir nuestras mentes y nuestros corazones a la voz que resuena a través de los valles y las montañas de nuestra vida, diciendo: “Permíteme mostrarte el lugar en donde vivo entre mi gente. Mi nombre es Dios-contigo. Limpiaré todas las lágrimas de tus ojos; ya no habrá más muerte, ni más duelo ni tristeza. El mundo del pasado se ha ido” (ver Apocalipsis 21, 2-5). Tenemos que elegir escuchar esa voz, y cada elección nos abrirá un poco más a descubrir la nueva vida que se oculta en cada momento, esperando ansiosamente nacer.

Es difícil vivir en el presente. El pasado y el futuro continúan siempre hostigándonos. El pasado, con la culpa; el futuro, con las preocupaciones. Han ocurrido tantas cosas en nuestras vidas ante las que nos sentimos inquietos, arrepentidos, enojados, confundidos o, por lo menos, ambivalentes. Y todos estos sentimientos se encuentran a menudo coloreados por la culpa. La culpa que nos dice: “Tú deberías haber hecho algo diferente de lo que hiciste; tú deberías haber dicho algo diferente de lo que dijiste”. Estos “deberías” nos mantienen culposos en relación con el pasado y nos impiden estar completamente presentes en cada momento. Peor aún, no obstante, si nuestras culpas se convierten en nuestras preocupaciones. Nuestras preocupaciones llenan nuestra vida con “¿Y qué pasa si...?” “¿Qué pasa si pierdo mi trabajo?”, “¿Qué pasa si muere mi padre?”, “¿Si no hay suficiente dinero?”, “¿Si cae la economía o si estalla una guerra?” Estos muchos “Y si...” pueden llenar nuestra mente de tal forma que nos volvemos ciegos para ver las flores de nuestro jardín y la sonrisa de los niños en las calles, o sordos para escuchar la agradecida voz de un amigo. Los verdaderos enemigos de nuestra vida son los “deberías” y los “y si...”. Nos empujan hacia atrás, hacia el inalterable pasado, y nos lanzan hacia adelante, hacia el impredecible futuro. Pero la vida real tiene lugar en el aquí y el ahora. Dios es Dios en el presente. Dios está siempre en el momento presente; sea ese momento difícil o fácil, gozoso o doloroso. Cuando Jesús habló de Dios, siempre habló de un Dios que está cuando y donde estamos. “Cuando me ven a mí, ven a Dios. Cuando me escuchan a mí, escuchan a Dios”. Dios no es alguien que ya fue o que será, sino Aquel que es, y que es para mí en el momento presente. Es por esa razón por la que Jesús vino a borrar la carga del pasado y las preocupaciones por el futuro. Quiere que descubramos a Dios justo donde estamos, aquí y ahora
(Nouwen, Henri. AQUÍ Y AHORA: vivir desde el Espíritu. p. 13)

Podríamos decir que el momento presente es la forma que tiene Dios de comunicarse con nosotros. Es Dios enviándonos un mensaje de texto.

(Thomas Keating, Que Seamos Uno)

Práctica

1. “¡Un nuevo comienzo! Tenemos que aprender a vivir cada día, cada hora, sí, cada minuto como un nuevo comienzo, como una oportunidad única de hacer nuevas todas las cosas.” Trata de imaginar cómo sería tu vida si comenzaras a vivir en el momento presente. ¿Cómo te desafía e impulsa todo esto?

2. “El mundo del pasado se ha ido” (Apocalipsis 21, 4). Cuando piensas sobre tu pasado, ¿qué imágenes y recuerdos son los más fuertes para ti? ¿Piensas en la familia, la carrera, o los amigos? ¿Recuerdas más vívidamente los recuerdos placenteros o los tiempos en que deseabas haber hecho las cosas de forma diferente? Escribe tres recuerdos de gran dolor de tu pasado. Escribe tres preocupaciones (“y si pasara que...”) que sientes sobre el futuro. Practica la Oración de Bienvenida con las emociones que surjan. Estos son los 3 movimientos de la Oración de Bienvenida: 1. Siente la emoción en tu cuerpo. Enfócate. Sumérgete en la sensación. 2. Dale la bienvenida repitiendo: “Bienvenido, bienvenido.” 3. Deja ir diciendo: “Dejo ir mi deseo de seguridad, afecto y control. Abrazo este momento tal y como es.” Repite estas frases y palabras las veces que sea necesario.

3.“Dios es Dios en el presente. Dios está siempre en el momento presente; sea ese momento difícil o fácil, gozoso o doloroso” Mira tus respuestas más arriba. Cuando piensas en ellas, ¿qué imaginas que diría Dios sobre ellas? ¿Piensas que Dios guarda un registro de defectos y errores? ¿Qué sugiere Nouwen sobre la presencia de Dios? (“Jesús vino a borrar la carga del pasado y las preocupaciones por el futuro”). Reflexiona, como Lectio Divina, con estas palabras del profeta Oseas: “Dice el Señor: Voy a curarlos de su rebeldía; voy a amarlos, aunque no lo merezcan... Voy a ser para Israel como el rocío y él florecerá como los lirios.” (Oseas 14: 4-5)

Los 3 movimientos de la Oración de Bienvenida:

- 1. Enfoca, siente y sumérgete en la sensación o emoción.**
- 2. Dale la bienvenida diciendo: “Bienvenido, bienvenido, bienvenido...”**
- 3. Deja ir, repitiendo las siguientes frases: “Dejo ir mi deseo de seguridad, afecto y control. Abrazo este momento tal y como es.”**



Cumpleaños

Los cumpleaños deben celebrarse. Creo que es más importante celebrar un cumpleaños que un examen exitoso, una promoción o una victoria. Porque celebrar un cumpleaños significa decirle a alguien: “Gracias por ser como eres”. Celebrar un cumpleaños es exaltar la vida y estar contentos con ella. En un cumpleaños no decimos: “Gracias por lo que hiciste, dijiste o alcanzaste”. No, decimos en cambio: “Gracias por haber nacido y por estar entre nosotros”.

En los cumpleaños, celebramos el presente. No nos quejamos por lo que ocurrió, ni tampoco especulamos con lo que ocurrirá, sino que más bien estamos presentes a alguien y permitimos que todos le digan: “Te amamos”.

Conozco a alguien que, en su cumpleaños, es buscado por sus amigos, conducido al baño, y arrojado con su ropa a una tina llena de agua. Todos esperan ansiosamente su cumpleaños, hasta él mismo. No tengo idea de dónde vino esta tradición, pero ser levantado y “re-bautizado” parece una muy buena manera de celebrar tu vida. Nos volvemos conscientes de que, aunque debemos mantener nuestros pies sobre la tierra firme, hemos sido creados para alcanzar los cielos, y que, aunque fácilmente nos ensuciamos, podemos ser siempre limpiados nuevamente, dando a nuestra vida un nuevo comienzo. Celebrar un cumpleaños nos recuerda las bondades de la vida, y en este espíritu realmente necesitamos celebrar los cumpleaños de todas las personas todos los días, demostrándoles gratitud, amabilidad, perdón, gentileza y afecto. Éstas son formas de decir: “Es bueno que estés vivo, es bueno que camines conmigo en esta tierra. Alegrémonos y regocíjemonos. Éste es el día que Dios ha hecho para que existamos y estemos juntos”.

Aquí y ahora

Para vivir en el presente, debemos creer profundamente que lo más importante es el aquí y el ahora. Nos distraemos constantemente con cosas que han ocurrido en el pasado o que podrían ocurrir en el futuro. No es fácil permanecer focalizados en el presente. Nuestra mente es difícil de manejar y nos aparta constantemente del momento presente. La oración es la disciplina del momento presente. Cuando oramos, entramos en la presencia de Dios, cuyo nombre es Dios-con-nosotros. Orar es escuchar atentamente a Aquel que se dirige a nosotros aquí y ahora. Cuando nos atrevamos a confiar en que nunca estamos solos, sino que Dios siempre está con nosotros, siempre nos cuida, y siempre nos habla, podremos despegarnos gradualmente de las voces que nos hacen sentir culpables o ansiosos, para permitirnos entonces habitar en el momento presente. Éste es un muy duro desafío, porque la confianza radical en Dios no es algo obvio. La mayoría de nosotros descree de Dios. La mayoría de nosotros cree que Dios es una autoridad atemorizante y castigadora; o, por el contrario, creemos que es una nada vacía y sin fuerza. El mensaje central de Jesús fue que Dios no es ni un debilucho impotente ni un jefe poderoso, sino que es amoroso, y que su único deseo es darnos lo que más desea nuestro corazón. Orar es escuchar a esa voz del amor. De eso se trata la obediencia. La palabra “obediencia” viene de la palabra latina ob-audiere, que significa escuchar con gran atención. Sin escuchar, somos “sordos” a la voz del amor. La palabra latina para sordo es surdus. Ser completamente sordo es ser absurdus, sí, absurdo. Cuando ya no oramos, cuando ya no escuchamos la voz del amor que nos habla en el momento presente, nuestras vidas se convierten en vidas absurdas, y somos arrojados hacia atrás y hacia adelante, entre el pasado y el futuro. Si sólo pudiéramos estar, por unos pocos minutos cada día, completamente donde estamos, descubriríamos verdaderamente que no estamos solos y que Aquel que está con nosotros quiere solamente una cosa: darnos amor.

Para la mayor parte de la gente, la vida ordinaria se caracteriza por la sensación de que Dios está ausente... Santa Teresa de Ávila escribe: "Todas las dificultades en la oración pueden ser atribuidas a una causa: rezar como si Dios estuviese ausente... El comienzo, el medio y el final de la travesía espiritual es la convicción de que Dios está siempre presente... La travesía espiritual es un proceso gradual de acrecentar nuestra relación emocional, mental y física con la Divina Realidad que está presente en nosotros, pero no generalmente accesible a nuestras emociones y conceptos.

(Thomas Keating, Frutos y Dones del Espíritu Santo, cap. 1)

Práctica

1. “Celebrar un cumpleaños significa decirle a alguien: ‘Gracias por ser como eres’” (Pág. 13). ¿Con qué frecuencia celebras tú, o tu gente allegada, los cumpleaños? ¿Cuándo fue la última vez que celebraste a alguien por ser simplemente como es? Reflexiona sobre tu actitud al celebrar tu cumpleaños o el cumpleaños de otro, y observa de qué manera puedes profundizar tu gratitud por tu propia vida o por la vida de otra persona. Puedes querer escribir, llamar o enviar un e-mail a un familiar o a un amigo en los próximos días, para contarle de tu gratitud.

2. Como forma de mantenerte en la presencia divina en el momento presente a lo largo de la vida diaria, te invitamos a practicar la Oración Activa. Toma una frase breve y repítela lentamente, una y otra vez. En los días siguientes, mientras esperas en un semáforo o en la fila de un supermercado o de un banco, repite esa jaculatoria u otra oración simple (por ejemplo: “Señor mío y Dios mío,”). No te preocunes por elegir las palabras “correctas”. Lo que importa es que elijas una palabra o frase con la que te sientas cómodo, y la repitas en cualquier momento que puedas. Eso te mantiene en la presencia de Dios a lo largo del día.

3. El Señor está siempre presente, pero no siempre se hace sentir a través de nuestras facultades. En la travesía espiritual, esos períodos de aridez y aparente ausencia de Dios son instrumentos de gracia que nos purifican y nos sanan. Si te encuentras en medio de uno de ellos, no te inquietes por eso. No has hecho nada malo. Simplemente acepta con fe el hecho de que el Señor está siempre presente, que nos ama incondicionalmente y sólo quiere que nos dejemos querer.



Nuestra morada interior

Para escuchar la voz del amor, necesitamos dirigir nuestras mentes y nuestros corazones hacia esa voz, con toda nuestra atención. ¿Cómo podemos hacerlo? La forma más fructífera —desde mi experiencia— es tomar una... palabra, y repetirla lentamente. Podemos usar... el nombre de Jesús, o cualquier palabra que nos recuerde el amor de Dios, y luego ubicarla en el centro de nuestra morada interior, como una vela en un lugar oscuro.

Estaremos, es obvio, constantemente pensando en otras cosas. Pensaremos en lo que ocurrió ayer o lo que ocurrirá mañana. Tendremos largas e imaginarias discusiones con nuestros amigos o enemigos. Planearemos nuestro próximo día, prepararemos nuestra siguiente charla u organizaremos nuestro próximo encuentro. No obstante, mientras mantengamos encendida la vela en nuestra morada interior, podremos retornar a esa luz y ver claramente la presencia de Aquel que nos ofrece lo que más deseamos.

Ésta no es siempre una experiencia satisfactoria. A menudo, estamos tan inquietos y tan imposibilitados de encontrar quietud interior, que no podemos esperar sin ocuparnos nuevamente, evitando de esta manera la confrontación con el estado caótico de nuestras mentes y de nuestros corazones. No obstante, si permanecemos fieles a nuestra disciplina —aun si se tratara de diez minutos por día— llegaremos a ver gradualmente —por la luz de la vela encendida de nuestras oraciones— que existe un espacio en nuestro interior donde habita Dios y donde somos invitados a habitar con Dios. Una vez que lleguemos a conocer ese lugar santo e interior —un lugar más bello y precioso que cualquier lugar al que podamos viajar— querremos permanecer allí y ser espiritualmente alimentados.

Con los demás

Uno de los descubrimientos que hacemos en la oración es que, cuanto más nos acercamos a Dios, más nos acercamos a nuestros hermanos y hermanas dentro de la familia humana. Dios no es un Dios privado. El Dios que habita en nuestro santuario interior es también el Dios que habita en el santuario interior de cada ser humano. A medida que reconocemos la presencia de Dios en nuestros propios corazones, también podemos reconocer esa presencia en los corazones de los demás, porque el Dios que nos ha elegido a nosotros como morada nos da los ojos para ver al Dios que habita en los otros. Cuando sólo vemos demonios en nuestro interior, sólo podremos ver demonios en los demás; pero, cuando veamos a Dios en nuestro interior, podremos ver a Dios en los demás.

Esto podría sonar un tanto teórico, pero, cuando oremos, nos experimentaremos cada vez más como parte de la familia humana, infinitamente ligada por Dios, que nos creó para compartir —todos— en la luz divina. A menudo nos preguntamos qué podemos hacer por los demás, especialmente por aquellos en gran necesidad. No es un signo de debilidad decir: “Debemos orar los unos por los otros”. Rezar los unos por los otros es, en primer lugar, ser conscientes, ante Dios, de que nos pertenecemos unos a otros como hijos del mismo Dios. Sin esta conciencia de solidaridad humana, lo que hagamos por los demás no fluirá desde quienes verdaderamente somos. Somos hermanos y hermanas, no competidores o rivales. Somos hijos de un único Dios, no partidarios de dioses diferentes.

Orar, es decir, escuchar la voz de Aquel que nos llama “los amados”, es aprender que esa voz no excluye a nadie. En donde yo habito, habita Dios conmigo, y en donde Dios habita conmigo, encuentro a todas mis hermanas y mis hermanos. Entonces, la intimidad con Dios y la solidaridad con todas las personas son dos aspectos que nunca pueden ser separados del habitar en el momento presente.

La contemplación es un elemento constitutivo fundamental de la naturaleza humana y, por lo tanto, disponible a todo ser humano. Nos abrimos a ella despojándonos de nuestras ideas acerca de nosotros mismos, entregando nuestra voluntad a Dios y descansando en la Inhabitación Divina, que ya está presente en nuestro interior, esperando a revelárse nos.

Thomas Keating, Mente Abierta, Corazón Abierta, Introducción

El eje de la vida

En mi país de origen, Holanda, todavía se pueden ver grandes ruedas de carro, no en los propios carros, sino como decoraciones en las entradas de granjas o en las paredes de los restaurantes. Siempre me han fascinado estas ruedas de carro: con sus anchos bordes, sus fuertes rayos de madera y sus grandes ejes. Estas ruedas me ayudan a comprender la importancia de una vida vivida desde el centro. Cuando me muevo a lo largo del borde, puedo ver un rayo atrás del otro; pero, cuando permanezco en el eje, estoy en contacto con todos los rayos a la vez.

Orar es desplazarse hacia el centro de toda vida y de todo amor. Cuanto más me acerco al eje de la vida, más cerca estoy, desde allí, de todo lo que recibe su fuerza y energía. Mi tendencia es a distraerme enormemente por la diversidad de los muchos rayos de la vida y, por lo tanto, permanezco ocupado, pero no verdaderamente dando vida; disperso por todas partes, pero no focalizado. Si dirijo mi atención al corazón de la vida, estaré conectado con su rica variedad mientras permanezco, al mismo tiempo, centrado. ¿Qué representa el eje? Yo lo pienso como mi propio corazón, el corazón de Dios, y el corazón del mundo. Cuando hago oración, entro en lo profundo de mi propio corazón y allí encuentro el corazón de Dios, que me habla de amor. Y reconozco, allí mismo, el lugar en donde todos mis hermanos y mis hermanas están en comunión los unos con los otros. La gran paradoja de la vida espiritual es, realmente, que lo más personal es lo más universal, que lo más íntimo es lo más comunitario, y que lo más contemplativo es lo más activo. La rueda del carro muestra que el eje es el centro de toda energía y movimiento, aun cuando, a menudo, parece no moverse en absoluto. En Dios, toda acción y todo descanso son la misma cosa. ¡Así es también la oración!

Práctica

1. El Padre Nouwen nos habla aquí de la importancia de sentarse en oración silenciosa. Todos sabemos que nuestra recomendación es dos períodos de veinte minutos cada uno, regresando a la palabra sagrada cuando nos encontramos reteniendo un pensamiento. Te invitamos, pues, a practicar, practicar, practicar
2. “Somos hijos de un único Dios.” Mantén estas palabras en tu corazón durante los próximos días. Repítelas cuando te mires al espejo y repítelas cuando te encuentres con otras personas, ya sea que las conozcas o no.
3. El Padre Thomas nos dice que la contemplación no es algo exótico, sino un aspecto fundamental de nuestra naturaleza humana. Reflexiona sobre este breve texto del Padre Thomas en el espíritu de la Lectio Divina. ¿Qué te dice? ¿Cómo respondes? ¿A qué te invita?



II. *Alegría*

Alegría y tristeza

La alegría es esencial en la vida espiritual. Sin alegría, ninguna cosa que podamos pensar o decir sobre Dios —ya sean nuestros pensamientos o nuestras palabras— dará fruto. Jesús nos revela el amor de Dios de manera que su gozo sea nuestro gozo y que nuestro gozo sea completo. La alegría es la experiencia de saber que tú eres amado incondicionalmente y que nada —la enfermedad, el fracaso, el quiebre emocional, la opresión, la guerra o aun la muerte— puede quitarte ese amor. La alegría no es lo mismo que la felicidad. Podemos sentirnos infelices en relación con muchas cosas, pero la alegría puede estar, no obstante, allí; porque surge de ser conscientes del amor de Dios por nosotros. Nos sentimos inclinados a pensar que, si estamos tristes, no podemos estar contentos; pero, en la vida de una persona centrada en Dios, la tristeza y el gozo pueden coexistir. Esto no es fácil de comprender, pero cuando pensamos en algunas de nuestras experiencias de vida más profundas, como por ejemplo estar presentes en el nacimiento de un niño o en la muerte de un amigo, la profunda alegría y la profunda tristeza se visualizan generalmente como partes de la misma experiencia. A menudo, podemos descubrir el gozo en medio de la tristeza. Recuerdo los tiempos más dolorosos de mi vida como momentos en los que fui consciente de una realidad espiritual mucho más grande que yo, una realidad que me permitía vivir el dolor con esperanza. Hasta me animaría a decir: “Mi aflicción fue el lugar en donde encontré mi gozo”. No obstante, en la vida espiritual, nada ocurre automáticamente. La alegría no nos ocurre porque sí. Tenemos que elegir el gozo y seguir eligiéndolo todos los días. Es una elección que se basa en saber que pertenecemos a Dios y que en Dios hemos encontrado nuestro refugio y nuestra seguridad, y que nada, ni siquiera la muerte, puede quitarnos a Dios.

La elección

Puede sonar extraño decir que la alegría es el resultado de nuestras elecciones. A menudo, imaginamos que algunas personas tienen más suerte que otras y que su gozo o su tristeza dependen de las circunstancias de sus vidas, sobre la cual ellas no tienen el control. No obstante, tenemos la posibilidad de elegir, no tanto en relación con las circunstancias de nuestra vida, sino en relación con la forma en que respondemos a estas circunstancias. Dos personas pueden ser víctimas del mismo accidente. Pero, para una de ellas, este accidente se convierte en una fuente de resentimiento; y, para la otra, en una fuente de gratitud. Las circunstancias externas son las mismas, pero la elección de la respuesta es completamente diferente. Algunas personas llegan a amargarse a medida que van envejeciendo. Otras envejecen gozosamente. Esto no significa que la vida de aquellos que se amargan haya sido más dura que la vida de aquellos que viven con alegría. Significa que se hicieron elecciones diferentes, elecciones interiores, elecciones del corazón. Es importante ser conscientes de que, en cada momento de nuestra vida, tenemos la oportunidad de elegir la alegría. La vida tiene muchas facetas. Siempre encontraremos partes alegres y lados tristes en la realidad que nos toca vivir. Y, en consecuencia, tenemos siempre la posibilidad de elegir vivir el momento presente como causa de resentimiento o como causa de alegría. Es en la elección en donde se asienta nuestra verdadera libertad; y, en última instancia, esa libertad es la libertad del amor. Una buena idea podría ser preguntarnos cómo desarrollamos nuestra capacidad para elegir la alegría. Tal vez podríamos tomarnos un momento al final de cada día y decidir recordarlo —sea lo que fuera lo que haya ocurrido— como un día por el cual estar agradecidos. Al hacerlo, incrementaremos la capacidad de nuestro corazón para elegir la alegría. Y, a medida que nuestros corazones se llenen de alegría, llegaremos a convertirnos, sin ningún esfuerzo en particular, en una fuente de alegría para los demás.. De la misma manera que la tristeza engendra tristeza, la alegría engendra alegría.

La alegría es la señal infalible de la presencia de Dios.

-Pierre Teilhard de Chardin

Hablando del sol

La alegría es contagiosa, al igual que la tristeza. Tengo un amigo que irradia alegría, no porque su vida sea fácil, sino porque habitualmente reconoce la presencia de Dios en medio de todo sufrimiento humano, sea el propio, sea el de los demás. Dondequiera que vaya, quienquiera que encuentre, él puede ver y escuchar algo hermoso, algo por lo cual estar agradecido. No niega la gran tristeza que lo rodea, ni tampoco está ciego o sordo ante la vista y el sonido agonizante de sus compañeros, los seres humanos; pero su espíritu gravita hacia la luz en la oscuridad, y hacia las oraciones en medio de los sollozos y la desesperación. Sus ojos son apacibles; su voz es suave. No hay sentimentalismo en él. Es realista, pero su profunda fe le permite saber que la esperanza es más real que la desesperación, que la fe es más real que la desconfianza, y que el amor es más real que el miedo. Es este realismo espiritual lo que lo hace un hombre tan lleno de gozo. Cada vez que me encuentro con él, me siento tentado a llamar su atención en relación con las guerras entre las naciones, la hambruna entre los niños, la corrupción en la política y el engaño entre la gente, tratando así de impresionarlo con el quebrantamiento final de la raza humana. Pero, cada vez que intento algo como esto, él me mira con sus ojos gentiles y compasivos y dice: “Vi dos niños compartiendo el pan entre ellos, y escuché decir ‘gracias’ a una mujer, sonriendo, cuando alguien la cubrió con una manta. Estas simples y pobres personas me dieron una nueva fuerza para vivir mi vida”. El gozo de mi amigo es contagioso. Cuanto más comparto con él, más capto destellos del sol brillando a través de las nubes. Sí, sé que hay un sol, aunque los cielos estén cubiertos de nubes. Mientras mi amigo siempre hablaba del sol, yo seguía hablando de las nubes; hasta que un día me di cuenta de que era el propio sol el que me permitía ver las nubes.

El segundo fruto del Espíritu es la alegría. La alegría es un sentido permanente de bienestar basado en la experiencia de una relación consciente con Dios.

Thomas Keating, Frutos y Dones del Espíritu Santo, cap. 2

Práctica

1. “Tenemos que elegir la alegría y seguir eligiéndola todos los días.” ¿Has apartado alguna vez un tiempo de tu día para “elegir la alegría”? Toma unos pocos minutos ahora para pensar lo que significa para ti elegir la alegría y luego trata de hacer esto durante el resto del día. ¿Qué significa la alegría en tu vida aquí y ahora, en el momento presente?

2. “Tal vez podríamos tomarnos un momento al final de cada día y recordarlo —sea lo que fuera que haya ocurrido— como un día por el cual estar agradecidos”. Usando las palabras de Nouwen como guía, deja un tiempo libre durante las siguientes siete noches, para reflexionar en cada día, y visualízalo como algo por lo cual estar agradecido. ¿Cómo te ayuda esta perspectiva a ver las partes “tristes” de cada día de una forma diferente? Recuerda tu práctica de la Oración de Bienvenida cuando surjan emociones aflictivas.

3. El Padre Thomas nos recuerda que la alegría es uno de los frutos del Espíritu Santo y que proviene de la experiencia de una relación consciente con Dios. Eso es, precisamente, lo que cultivamos en nuestra Oración Centrante. Teilhard nos dice algo parecido: la alegría es una señal, un fruto de la presencia de Dios. Acércate a los breves textos de Teilhard y el Padre Thomas en el espíritu de Lectio Divina. Permanece atento a una palabra o frase que atraiga tu atención, quédate con ella, rúmiala... ¿Qué te dice? ¿A qué te invita? ¿Cómo respondes? Permanece en silencio, descansando en Dios.



Semana 5

Sorprendidos por la Alegría

¿Somos sorprendidos por la alegría o por la tristeza? El mundo en el que vivimos quiere sorprendernos con la tristeza. Los periódicos nos informan continuamente sobre los accidentes de tránsito, (las pandemias), los asesinatos; los conflictos entre individuos, grupos y naciones; y la televisión llena nuestras mentes con imágenes de odio, violencia y destrucción. Nos decimos unos a otros: “¿Escuchaste eso, viste eso..., no es terrible, ¿quién puede creerlo?”. Parece que realmente los poderes de la oscuridad quieren continuar sorprendiéndonos con el dolor humano. Pero estas sorpresas nos paralizan y nos seducen hacia una existencia en donde nuestra principal preocupación es la de sobrevivir en medio de un mar de tristezas. Al hacernos pensar que somos sobrevivientes de un barco naufragado, aferrados ansiosamente a un trozo de madera a la deriva, aceptamos poco a poco el rol de víctimas condenadas por las crueles circunstancias de nuestras vidas. El gran desafío de la fe es ser sorprendidos por la alegría. Recuerdo estar sentado a una mesa con amigos, discutiendo la depresión económica del país. Tirábamos una y otra vez estadísticas que nos convencían cada vez más de que las cosas sólo podrían empeorar. Luego, de pronto, el hijo de cuatro años de mis amigos abrió la puerta, corrió hasta su padre, y dijo: “¡Mira, papá, mira! ¡Encontré una pequeña gatita en el patio... ! ¡Mira! ¿No es hermosa?”. Mientras mostraba la gatita a su padre, el niño la apretaba contra su rostro. De pronto, todo cambió. El niño pequeño y su gatita se convirtieron en el centro de atención. Hubo sonrisas, apretones y muchas palabras tiernas. ¡Fuimos sorprendidos por la alegría! Dios se convirtió en un niño pequeño en medio de un mundo violento. ¿Nos dejamos sorprender por la alegría o seguimos diciendo “Qué lindo y dulce, pero la realidad es diferente?”. ¿Qué pasaría si el niño nos revelara lo que es verdaderamente real?

El dinero y el éxito no nos hacen alegres. En realidad, muchas personas ricas y exitosas son también ansiosas, temerosas y, a menudo, bastante sombrías. En contraste, muchas otras personas que son muy pobres se ríen fácilmente y muestran a menudo mucha alegría. La alegría y la risa son los dones que resultan de vivir en la presencia de Dios, confiando en que no hay motivos para preocuparse por el mañana.

Siempre me ha impactado que las personas ricas tengan tanto dinero, mientras que los pobres tienen tanto tiempo. Y, cuando hay mucho tiempo disponible, se puede celebrar la vida. No hay razón para idealizar la pobreza, pero cuando veo los temores y las ansiedades de muchos de los que poseen todos los bienes que el mundo tiene para ofrecer, puedo comprender las palabras de Jesús: “Qué difícil es para un rico entrar en el reino de Dios”. El dinero y el éxito no son el problema; el problema es la ausencia de tiempo libre y disponible, momento en que Dios puede ser encontrado en el presente, y la vida puede ser elevada en su simple belleza y bondad...

Ser sorprendidos por la alegría es algo bien diferente del optimismo ingenuo. El optimismo es la actitud que nos hace creer que las cosas estarán mejor mañana. Un optimista dice: “La guerra terminará, tus heridas serán curadas, la depresión se irá, la epidemia se detendrá... Pronto todo estará mejor”. El optimista puede tener o no razón, pero la tenga o no, no controla las circunstancias. La alegría no viene de predicciones positivas sobre la situación del mundo. No depende de las idas y vueltas de las circunstancias de nuestras vidas. La alegría está basada en el conocimiento espiritual de que, mientras que el mundo en el que vivimos está envuelto en la oscuridad, Dios ha vencido al mundo. Jesús lo dice clara y audiblemente: “En el mundo ustedes habrán de sufrir, pero alérgense, yo he vencido al mundo”. Lo sorprendente no es que, de forma inesperada, las cosas mejoren más de lo esperado. No, la verdadera sorpresa es que la luz de Dios es más real que toda la oscuridad, que la verdad de Dios es más poderosa que todas las mentiras humanas, que el amor de Dios es más fuerte que la muerte...

Existe una íntima relación entre el gozo y la esperanza. Mientras que el optimismo nos permite vivir como si algún día cercano las cosas fueran a mejorar para nosotros, la esperanza nos libera de la necesidad de predecir el futuro y nos permite vivir en el presente, con la profunda confianza en que Dios nunca nos dejará solos, sino que cumplirá los deseos más profundos de nuestro corazón. La alegría, desde esta perspectiva, es el fruto de la esperanza. Cuando confío profundamente en que hoy Dios está verdaderamente conmigo y me mantiene a salvo en un abrazo divino, guiando cada uno de mis pasos, puedo dejar ir mi ansiosa necesidad de saber cómo será mañana, o qué ocurrirá el próximo mes o el próximo año. En cambio, puedo estar plenamente donde estoy y prestar atención a los muchos signos del amor de Dios en mi interior y a mi alrededor...

Cuando confiemos profundamente en que hoy es el día del Señor y en que mañana está oculto y seguro en el amor de Dios, nuestros rostros podrán relajarse, y podremos devolverle la sonrisa a Aquel que nos sonríe a nosotros.

La alegría es la señal de la liberación del falso yo y la creciente conciencia del verdadero yo. De la alegría fluye la libertad de aceptar el momento presente y su contenido sin tratar de cambiarlo. La felicidad puede ser descrita como la plenitud del gozo. Es la sensación permanente de ser amado por Dios y de estar permanentemente establecido en su presencia.

-Thomas Keating, Frutos y Dones del Espíritu Santo, cap. 2

Práctica

1. “La esperanza nos libera de la necesidad de predecir el futuro y nos permite vivir en el presente.” A menudo hablamos de la “esperanza” en términos de cosas específicas que queremos que ocurran: “Espero tener un aumento en mi salario”, “Espero que mi tía se recupere de su enfermedad”. ¿De qué manera esta clase de esperanza es diferente de la que describe Nouwen? ¿De qué forma la verdadera esperanza nos transforma para poder vivir en el presente, aquí y ahora?

2. Reflexiona acerca de tu experiencia de gradual transformación y conversión por la pura gracia de Dios. ¿De qué forma concreta algún pequeño “dejar ir” de tu falso yo ha aumentado tu alegría? Agradece al Señor esa gracia. Reflexiona, en el corazón y en espíritu de oración, acerca de las palabras del Padre Thomas en este envío.

3. Lectio Divina. Practica la Lectio con el siguiente pasaje del evangelio de San Juan: “Les digo todo esto para que encuentren paz en su unión conmigo. En el mundo, ustedes habrán de sufrir, pero alérgrense, yo he vencido al mundo.” (Juan 16: 33) Dediquen algún tiempo de silencio a este texto. ¿Qué palabra o frase los atrae? ¿Qué les dice en el corazón sobre su camino espiritual ahora? ¿Qué respuesta podemos ofrecer a lo recibido? Descansa en la Palabra de Dios.



III. *Sufrimiento*

Abrazar el dolor

En el mundo a nuestro alrededor, se hace una distinción radical entre la alegría y la tristeza. La gente tiende a decir: “Cuando estás contento, no puedes estar triste, y cuando estás triste, no puedes estar contento”. En realidad, nuestra sociedad contemporánea hace todo lo posible para mantener separadas la tristeza y la alegría. La tristeza y el dolor deben mantenerse afuera a cualquier costo, porque son los opuestos de la alegría y de la felicidad que deseamos. La muerte, la enfermedad, el quebrantamiento humano... todos deben permanecer ocultados de nuestra vista, porque nos apartan de la felicidad por la que luchamos. Son obstrucciones en nuestro camino hacia la meta de nuestra vida. La visión ofrecida por Jesús se ubica en agudo contraste con esta visión mundana. Jesús nos muestra, tanto en sus enseñanzas como en su vida, que la verdadera alegría se esconde a menudo en medio de nuestra tristeza, y que la danza de la vida encuentra sus comienzos en la aflicción. Él nos dice: “A no ser que el grano de trigo muera, no podrá dar fruto... A menos que perdamos nuestras vidas, no podremos encontrarlas. A menos que el Hijo del Hombre muera, no podrá enviarnos el Espíritu”. A dos de sus discípulos, que estaban abatidos luego de su muerte, les dice: “¡Ustedes, tontos, tan lentos para creer todo lo que han dicho los profetas! ¿No fue necesario que Cristo sufriera para poder entrar en su gloria?”. Aquí se nos revela una forma completamente distinta de vivir. Es la forma en la que el dolor puede ser abrazado, no por un deseo de sufrir, sino sabiendo que algo nuevo nacerá a partir del dolor. Jesús llama a nuestros dolores “dolores de parto”. Dice: “Una mujer, cuando nace su hijo, sufre porque ha llegado su tiempo; pero, cuando ha nacido el niño, olvida el sufrimiento, por la alegría de que un ser humano ha nacido en el mundo” (Juan 16, 21). La cruz se ha convertido en el símbolo más poderoso de esta nueva visión. La cruz es un símbolo de muerte y de vida, de sufrimiento y de gozo, de derrota y de victoria. La cruz nos muestra el camino...

Nosotros, los seres humanos, sufrimos mucho. Mucho de nuestro profundo sufrimiento —casi todo— proviene de nuestras relaciones con aquellos que nos aman. Estoy constantemente consciente de que mi agonía profunda y mi angustia no provienen de los acontecimientos terribles que leo en los diarios o que veo por televisión, sino de las relaciones con las personas con las que comparto mi vida. Los hombres y las mujeres que me quieren y que están cerca de mí son, al mismo tiempo, los que me hieren. A medida que envejecemos, descubrimos a menudo que no siempre fuimos bien amados. Aquellos que nos amaron, a menudo, nos usaron también. Aquellos que cuidaron de nosotros muchas veces nos tuvieron envidia. Aquellos que nos dieron mucho, por momentos, nos pidieron mucho a cambio. Aquellos que nos protegieron también quisieron poseernos en momentos críticos. A menudo, sentimos la necesidad de explicarnos cómo y por qué hemos sido heridos, y frecuentemente llegamos al atemorizante descubrimiento de que el amor que recibimos no fue ni tan puro ni tan simple como habíamos pensado. Es importante resolver estas cosas, especialmente cuando nos sentimos paralizados por el miedo, por la ansiedad y por urgencias oscuras que no comprendemos. Pero comprender nuestras heridas no es suficiente. Finalmente, debemos encontrar la libertad de pasar por encima de nuestras heridas y tener el coraje de perdonar a aquellos que nos han lastimado. El verdadero peligro es quedarnos atascados en el enojo y el resentimiento, comenzando a vivir como “el herido”, siempre quejándonos porque la vida “no es justa”. Jesús vino a salvarnos de estas protestas autodestructivas. Nos dice: “Abandonen sus quejas, perdonen a aquellos que los aman pobemente, pasen por encima de sus sentimientos de ser rechazados, y tengan el coraje de confiar en que no caerán en un abismo de la nada, sino en el abrazo seguro de Dios, cuyo amor sanará todas las heridas...”

Cuanto más pienso en el sufrimiento humano de nuestro mundo y cuanto más deseo ofrecer una respuesta sanadora, más me doy cuenta de cuán crucial es no permitir que sentimientos de culpa e impotencia me paralicen. Es más importante que nunca permanecer muy fiel a mi vocación de hacer bien las pocas cosas que estoy llamado a hacer y sostenerme en la alegría y la paz que esto me trae. Debo resistir la tentación de permitir que fuerzas de la oscuridad me empujen hacia la desesperación y me conviertan en uno más de sus muchas víctimas. Debo mantener mis ojos fijos en Jesús y en aquellos que lo siguieron, y confiar en que sabré cómo vivir mi misión para que sea un signo de esperanza en este mundo.

La oración contemplativa empieza modestamente, pero en cuanto empieza a alcanzar cierta intensidad, nos abre al inconsciente. Los recuerdos dolorosos que hemos olvidado o reprimido empiezan a venir a la conciencia, así como las emociones primarias que sentimos en la infancia y de las que hemos estado buscando compensación. ¿Cómo debemos manejar las emociones dolorosas? Enfrentándolas, sintiéndolas... En la oración contemplativa, la paz que experimentamos es tan profunda que permite a las defensas interiores relajarse y el cuerpo, con su gran capacidad para la salud, dice: "Liberémonos de esos bloqueos emocionales de una vez por todas."

-Thomas Keating, *La Condición Humana*, pp. 26-27



Práctica

1. “La cruz es un símbolo de muerte y de vida, de sufrimiento y de gozo, de derrota y de victoria. La cruz nos muestra el camino.” Describe, con tus propias palabras, de qué manera alguna gran la cruz en tu vida ha sido, al mismo tiempo, fuente de vida y de gozo. Sé específico y agradecido.
2. Gran parte de la enseñanza del Padre Thomas Keating gira alrededor de lo que él llama “la Terapia Divina,” la curación de las múltiples heridas a las que se refiere Henri Nouwen en este texto. Como la mayor parte de ellas son inconscientes, es necesario que el Espíritu Santo, mediante la práctica del silencio, nos vaya revelando lo que está oculto en el inconsciente. De ese modo, poco a poco vamos siendo sanados. Siéntate todos los días, dos veces al día, a practicar tu Oración Centrante. Permite que el Espíritu te sane poco a poco. Consiente a la presencia y la acción del Espíritu Santo.
3. Practica la Oración del Perdón, que aquí acompañamos:



Oración

del

Perdón



Por Mary Mrozowski, adaptada por Gail Fitzpatrick-Hopler.

Comienza con un período de Oración Centrante. Después, pasa unos minutos en silencio. Cierra los ojos y suavemente centra tu atención en el cuerpo; revisa el cuerpo con tu ojo interior y relaja cada parte del cuerpo. Reposa en el área del pecho cerca del corazón. Respira. Enfócate en el corazón y permite que se abra. Inhala la luz del Espíritu Divino en el corazón. Ábrete. Permite que la sensación de relajación invada todo tu cuerpo.... Suavemente permite que el Espíritu Santo te guíe por un pasadizo lleno de luz, calor y bienvenida. Pídele al Espíritu Santo que traiga espontáneamente al corazón a alguna persona, viva o difunta, a la que necesites perdonar. (Si eso no te es posible, pídele al Espíritu Santo que te ayude a escoger una persona a la que deseas perdonar.) Permanece dispuesto a aceptar a cualquiera que aparezca en tu lugar sagrado. Saluda a la persona por su nombre. Comparte con esa persona cuál fue tu experiencia de relación con él/ella. Comparte con esa persona, interiormente, cómo te ha herido, ofendido o traumatizado. Sé específico. Permítete a ti mismo compartir tu dolor con esa persona. Relájate durante este proceso y permanece abierto. Cuando sientas que estás listo, dile a esa persona que la perdonas. Suavemente dile “Te perdonó. Te perdonó. Te perdonó.” Repítelo cuántas veces sea necesario hasta que te sientas listo para continuar el proceso. Ahora, pregúntale a la persona cómo la has ofendido, traumatizado o herido. Espera y escucha. Permanece abierto al proceso. Cuando sientas que estás listo, suavemente di: “Perdóname, perdóname, perdóname” Repítelo cuántas veces sea necesario, hasta que sientas que has completado el proceso por el momento. Observa tus pensamientos, sentimientos y emociones. Simplemente hazte presente a ellos. Permítele a la persona que se retire de tu lugar sagrado y seguro e invítala a regresar en otro momento si fuese necesario. Descansa en el Espíritu. Permanece en silencio todo el tiempo que deseas. Prepárate para dejar tu lugar sagrado. Sal del lugar sagrado.... por la puerta de entrada al pasaje... arrraigada a tu cuerpo. Cuando sientas que estás listo, abre suavemente los ojos. Concluye con una breve oración.

IV. *Compasión*

De la competencia a la compasión

Movilidad hacia abajo

Un concepto esencial a todas las grandes religiones es el de la “compasión”. Las sagradas escrituras de los hindúes, de los budistas, de los musulmanes, de los judíos y de los cristianos hablan de Dios como el Dios de la compasión. En un mundo donde la competencia continúa siendo la forma dominante de relacionarse entre la gente, ya sea en la política, los deportes o la economía, los verdaderos creyentes proclaman la compasión, y no la competencia, como el camino de Dios. ¿De qué manera podemos hacer de la compasión el centro de nuestras vidas? Como seres humanos inseguros, ansiosos, vulnerables y mortales—siempre involucrados, de alguna manera y en algún lugar, en la lucha por sobrevivir— la competencia parece ofrecernos una gran dosis de satisfacción. En las Olimpiadas, al igual que en la carrera presidencial norte americana, ganar es evidentemente lo más deseado y lo más admirado. No obstante, Jesús dice: “Sean compasivos como su Padre celestial es compasivo”; y, a lo largo de los siglos, todos los grandes guías espirituales se han hecho eco de estas palabras. La compasión —que significa literalmente “sufrir con”— es el camino a la verdad de que somos más auténticamente nosotros mismos, no cuando nos diferenciamos de los demás, sino cuando somos “con los demás”. Entonces, en realidad, la principal cuestión espiritual no es “¿En qué nos diferenciamos?”, sino “¿Qué tenemos en común?”. No es “destacarnos” sino “servir” lo que nos hace más humanos. No se trata de demostrar que somos mejores que los demás, sino el confesar ser sólo como los demás, lo que nos conduce a la sanación y a la reconciliación. La compasión, estar con los otros cuando y donde sufren, y entrar voluntariamente en una amistad con los débiles, es el camino que Dios nos señala hacia la justicia y la paz entre las personas. ¿Es esto posible? Sí, lo es, pero sólo si nos animamos a vivir con la fuerte convicción de no tener que competir por amor, ya que el amor se nos entrega libremente por Aquel que nos llama a la compasión.

Jesús nos muestra el camino de la compasión, no sólo por lo que dice, sino también por cómo vive. Jesús habla y vive como el Amado Hijo de Dios. Uno de los acontecimientos principales de la vida de Jesús está relatado por Mateo: “Cuando Jesús fue bautizado, salió de las aguas y, de pronto, los cielos se abrieron y vio al Espíritu de Dios descendiendo como una paloma, bajando sobre él. Y de pronto se escuchó una voz desde el cielo, “Éste es mi Hijo, el Amado; mi complacencia descansa en él”” (Mateo 3, 16-17). Este acontecimiento revela la verdadera identidad de Jesús. Jesús es el Amado de Dios. Esta verdad espiritual guiará todos sus pensamientos, sus palabras y sus acciones. Es la roca sobre la cual se construirá su ministerio compasivo. Esto se hace muy obvio cuando se nos dice que el mismo Espíritu que descendió sobre él cuando salió de las aguas, fue el que lo condujo al desierto para que fuera tentado. Allí, el “Tentador” llegó a él pidiéndole que probase ser digno de ser amado. El “Tentador” le dijo: “Haz algo útil, como convertir las piedras en pan. Haz algo sensacional, como arrojarte desde una elevada torre. Haz algo que te otorgue poder, como homenajearme”. Estas tentaciones fueron las tres formas de seducir a Jesús para que compitiera por amor. El mundo del “Tentador” es precisamente ese mundo en donde la gente compite por amor, llevando a cabo cosas útiles, sensacionales, como forma de ganar medallas que les procuren afecto y admiración. Jesús, no obstante, es muy claro en su respuesta: “Yo no tengo que probar que soy digno de ser amado. Yo soy el Amado de Dios, en quien descansa el favor de Dios”. Fue la victoria sobre el “Tentador” lo que liberó a Jesús para elegir la vida compasiva.

¡La vida compasiva es la vida de la movilidad hacia abajo! En una sociedad en donde la movilidad hacia arriba es la norma, la movilidad hacia abajo no sólo es desestimada, sino que también es considerada poco inteligente, poco saludable, o categóricamente estúpida. ¿Quién puede elegir libremente un trabajo mal pago, cuando se le ofrece un trabajo bien remunerado? ¿Quién elegirá la pobreza, cuando la riqueza está al alcance de la mano? ¿Quién va a elegir un lugar oculto cuando existe un lugar a la luz del día? ¿Quién elegirá estar con una persona en gran necesidad, cuando muchas personas podrían ser ayudadas durante el mismo tiempo? ¿Quién elegirá retirarse a un lugar de soledad y oración, cuando hay tantas demandas urgentes que nos llegan de todas partes? Durante toda mi vida, he estado rodeado de estímulos bien intencionados para ir “más arriba”, y el argumento más utilizado siempre fue: “Puedes hacer tanto bien allí, para tanta gente”. Pero estas voces que me llaman hacia una movilidad hacia arriba están completamente ausentes del Evangelio. Jesús dice: “Cualquiera que ame su vida la pierde; cualquiera que odie su vida en este mundo la guardará para la vida eterna” (Juan 12, 25). También dice: “A no ser que sean como niños, nunca entrarán en el reino de los cielos” (Mateo 18, 3). Finalmente dice: “Ustedes saben que los jefes de las naciones las dominan como señores absolutos y los grandes las oprimen con su poder. No ha de ser así entre ustedes, sino que el que quiera llegar a ser más grande entre ustedes, será su servidor. Y el que quiera ser primero entre ustedes será el servidor de todos, de la misma manera que el Hijo del hombre no ha venido a ser servido sino a servir y a dar su vida como rescate por muchos” (Mateo 20, 25-28). Ésta es la forma de la movilidad hacia abajo, el camino de descenso de Jesús. Es el camino hacia el pobre, el sufriente, el marginal, los prisioneros, los refugiados, los solitarios, los hambrientos, los moribundos, los torturados, los sin casa; hacia todos los que piden compasión. ¿Qué tienen ellos para ofrecer? No es el éxito, la popularidad o el poder, sino la alegría y la paz de los hijos de Dios.

La práctica de la Oración Centrante profundiza nuestra conciencia de la unidad de toda la creación y nuestra compasión por toda la familia humana.

La Oración Centrante nos inspira a incrementar constantemente nuestra consideración de los demás, especialmente de los pobres y los abandonados o explotados por las distintas culturas de descarte de nuestra época. Somos invitados a hacer disponible el don de la Oración Centrante a todos, en particular a los necesitados y marginados. La Oración Centrante también nos capacita para responder a la Presencia Divina en toda la familia humana y en la creación entera.

Thomas Keating, Principio Teológico 12, Visión de Extensión Contemplativa Internacional



Práctica

1. Lo mismo que Jesús es el Hijo Amado de Dios, nosotros somos las hijas e hijos amados de Dios. El Padre Thomas insiste una y otra vez que la travesía espiritual consiste, en gran medida, en convencernos de esta realidad y consentir a que Dios nos ame. No tenemos que luchar ni competir por ello. ¿Lo sabes por experiencia propia? Ábrete, en tu período de Oración Centrante, al torrente de amor divino, que no necesariamente se experimenta emocionalmente, sino también en la oscuridad de la fe.

2. ¿Te encuentras a menudo tratando de probar que eres mejor que los demás? Nouwen pregunta: “¿Cómo podemos hacer que la compasión sea el centro de nuestras vidas?”. Responde esto desde tu propia vida. ¿Qué te dice acerca de tu necesidad de afecto, aprobación y estima?

3. La práctica de la Oración Centrante tiene una dimensión eclesial. No nos mantiene encerrados en nosotros mismos. Por el contrario, nos abre a toda la humanidad y a toda la creación en compasión solidaria. Medita, en espíritu de Lectio Divina, sobre este principio 12 de la Visión de Extensión Contemplativa Internacional. ¿Cómo lo has experimentado? ¿A qué te invita? ¿Cómo te desafía? Reflexiona en un gran espíritu de compasión hacia ti mismo y tu propia debilidad.



IV. *Compasión*

(continuación)

La movilidad hacia abajo, moverse hacia aquellos que sufren y compartir su dolor, puede parecernos cercano a lo masoquista y lo mórbido. ¿Qué alegría puede haber en la solidaridad con los pobres, los enfermos y los moribundos? ¿Qué gozo puede haber en la compasión? Personas como Francisco de Asís, Charles de Foucauld, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, (la Madre Teresa), Dorothy Day, y muchos otros, estuvieron lejos de ser masoquistas o mórbidos. Todos ellos irradiaban alegría. Ésta, obviamente, es una alegría mayormente desconocida para nuestro mundo. Si nos movemos por lo que nos dicen los medios de comunicación, el gozo debería provenir del éxito, de la popularidad y del poder; aunque sabemos que aquellos que cuentan con estas cosas son, a menudo, duros de corazón y hasta depresivos. La alegría que trae la compasión es uno de los secretos mejor guardados de la humanidad. Es un secreto conocido por unas pocas personas, un secreto que debe ser redescubierto una y otra vez...

Sería muy penoso tener que pensar en la vida compasiva como una vida de heroica autonegación. La compasión, como un movimiento descendente hacia la solidaridad, en lugar de un movimiento ascendente hacia la popularidad, no necesita de gestos heroicos ni de un giro sensacional. En realidad, la vida compasiva se encuentra mayormente oculta, en lo ordinario de la vida de todos los días. Aun las vidas de aquellos a los que miramos como ejemplos de compasión nos señalan que el camino de descenso hacia el pobre fue practicado, en primer lugar, a través de pequeños gestos en la vida de todos los días. La cuestión que verdaderamente importa no es si imitaremos a la Madre Teresa, sino si estamos abiertos a los muchos pequeños sufrimientos de aquellos con los que compartimos nuestra vida. ¿Estamos dispuestos a pasar tiempo con los que no estimulan nuestra curiosidad? ¿Escuchamos a los que, desde un principio, no nos atraen? ¿Podemos ser compasivos con aquellos cuyo sufrimiento permanece oculto de los ojos del mundo? Existe mucho sufrimiento oculto: el sufrimiento del adolescente que no se siente seguro; el sufrimiento del esposo y la esposa que sienten que ya no queda amor entre ellos; el sufrimiento del rico ejecutivo que piensa que la gente está más interesada en su dinero que en él; el sufrimiento del hombre o la mujer gay que se siente aislado de la familia y los amigos; el sufrimiento de innumerables personas que carecen de amigos que los cuiden, o de un trabajo satisfactorio, de un hogar pacífico, de un vecindario seguro; el sufrimiento de millones que se sienten solos y se preguntan si la vida tiene sentido.

Cuando finalmente miremos hacia abajo, en lugar de hacia arriba en la escalera de la vida, veremos el dolor de la gente en todos lados, y sentiremos el llamado a la compasión en todo lugar. La verdadera compasión siempre comienza justo donde estamos. La compasión es algo diferente de la lástima. La lástima sugiere distancia, y hasta una cierta condescendencia... La compasión significa acercarnos al que sufre. Pero podemos acercarnos a otra persona sólo cuando tengamos la voluntad de hacernos nosotros mismos vulnerables. Una persona compasiva dice: "Soy tu hermano, soy tu hermana, soy humano, frágil y mortal, igual que tú. No me escandalizo por tus lágrimas, ni me asusto por tu dolor. Yo también he llorado. Yo también he sentido dolor". Podemos estar con el otro sólo cuando el otro deje de ser "el otro" y se haga uno con nosotros.

Quizás ésta sea la razón principal por la que algunas veces sentimos que es más fácil para nosotros mostrar pena en vez de compasión. La persona sufriente nos llama a ser conscientes de nuestro propio sufrimiento. ¿Cómo puedo responder a la soledad de alguien, a menos que entre en contacto con mi propia experiencia de soledad? ¿Cómo puedo estar cerca de personas discapacitadas cuando me niego a reconocer mis propias discapacidades? ¿Cómo puedo estar con los pobres cuando me resisto a confesar mi propia pobreza? Cuando reflexiono sobre mi propia vida, me doy cuenta de que los momentos de mayor confort y consuelo fueron aquellos en los que alguien dijo: "No puedo quitarte el dolor, no puedo ofrecer una solución a tu problema, pero puedo prometerte que no te dejaré solo y te sostendré tanto tiempo y tan bien como pueda". Hay mucho sufrimiento y dolor en nuestras vidas, pero es una verdadera bendición no tener que vivir nuestra pena y nuestro dolor en soledad. Ése es el don de la compasión.

Jesús nos ha dado un nuevo mandamiento que es: “ámense los unos a los otros como yo los he amado” (Juan 14:34). Esta forma de amar es mucho más exigente. No es simplemente un movimiento abstracto de fe. Es aceptar a los otros desde nuestra individualidad, nuestras testarudeces, las cosas que nos sacan de quicio, lo que nos parece física o emocionalmente repulsivo en los demás. Aceptamos a las otras personas tal y como son porque Cristo nos ha aceptado tal y como somos—con nuestra larga lista de limitaciones, faltas, pecados e impedimentos. El amor incondicional que el Espíritu Santo ha derramado en nuestro corazón continúa mostrándonos amor, pase lo que pase...

Thomas Keating, Frutos y Dones del Espíritu Santo, cap. 2

Práctica

1. “La verdadera compasión siempre comienza justo donde estamos.” Reflexiona sobre la gente que conoces que está sufriendo “justo donde estás”. ¿Cómo podrías dedicarle algún tiempo y atención, aceptando la “movilidad hacia abajo” en tu vida?
2. “En realidad, la vida compasiva se encuentra mayormente oculta, en lo ordinario de la vida de todos los días. Aún las vidas de aquellos a los que miramos como ejemplos de compasión nos señalan que el camino de descenso hacia el pobre fue practicado, en primer lugar, a través de pequeños gestos en la vida de todos los días. Durante esta semana, trata de permanecer atento a las personas con las que te relacionas en tu vida ordinaria. ¿Qué pequeño gesto de amor y compasión puedes ofrecerles en el curso de tu día?
3. Lee el párrafo del Padre Thomas Keating que aparece aquí en el espíritu de la Lectio Divina. ¿Qué palabra o frase capta tu atención? ¿Qué te dice? ¿A qué te invita? ¿Cómo te desafía? Responde a lo que hayas recibido con una oración espontánea y permanece luego en completo silencio por unos minutos, saboreando la palabra en tu corazón.
4. ¿Qué te dice la siguiente imagen acerca de la compasión?



Familia

Dejar al padre y a la madre

Durante casi toda mi vida, he dado una interpretación bastante literal a las palabras de Jesús: “Deja a tu padre y a tu madre, hermanos y hermanas, por amor a mi nombre”. Pensaba en estas palabras como un llamado a apartarnos de la propia familia para contraer matrimonio, ingresar en un monasterio o convento, o viajar a un país lejano para desarrollar un trabajo misionero. Aunque aún me siento inclinado e inspirado por aquellos que hacen semejante movimiento en el nombre de Jesús, estoy descubriendo, a medida que avanza en años, que hay una interpretación más profunda para este “abandonar”. Últimamente, he tomado conciencia de cuánto nuestra vida emocional es influenciada por nuestra relación con nuestros padres, hermanos y hermanas. Muy a menudo, esta influencia es tan fuerte que, aún como adultos que hace tiempo hemos dejado a nuestros padres, permanecemos emocionalmente ligados a ellos. Sólo recientemente me di cuenta de que todavía quería cambiar a mi padre, esperando que pudiera darme la clase de atención que yo deseaba. También recientemente, he visto cómo la vida interior de muchos de mis amigos todavía está dominada por sentimientos de enojo, resentimiento o desilusión, que surgen, a su vez, de sus relaciones familiares. Aunque no hayan visto a sus padres por un tiempo largo, y aun si sus padres han muerto, todavía no han dejado su casa verdaderamente.

Todo esto es muy real para los que han tomado conciencia de que fueron víctimas de abuso infantil. Este descubrimiento puede traer de vuelta, y de improviso, la situación hogareña a la mente y al corazón de una manera terriblemente dolorosa. En este contexto, el llamado de Jesús a abandonar al padre y a la madre, a los hermanos y las hermanas, recibe un significado completamente nuevo. ¿Tenemos la posibilidad y la voluntad de desengancharnos de los lazos emocionales restrictivos que nos impiden seguir nuestra vocación más profunda? Ésta es una pregunta con profundas implicaciones para nuestro bienestar emocional y espiritual.

Abandonar al padre, a la madre, a los hermanos y las hermanas, por amor a Jesús, es una tarea de toda una vida. Sólo gradualmente nos daremos cuenta de la forma en que nos seguimos colgando de las experiencias tanto negativas como positivas de nuestra juventud, y cuán difícil es dejar todo de lado y sostenernos por nosotros mismos. Dejar el “hogar”, haya sido éste un buen hogar o un mal hogar, es uno de los desafíos espirituales más grandes de nuestra vida. Luego de veinte años de haber dejado a mi familia y mi país, fui completamente consciente de que aún trataba de vivir a la altura de las expectativas de mi padre y de mi madre. En realidad, quedé impactado cuando descubrí que muchos de mis hábitos de trabajo, decisiones de mi carrera y elecciones de vida estaban aun profundamente motivados por mi deseo de complacer a mi familia. Todavía quería ser el hijo o el hermano del que pudieran estar orgullosos. Cuando pude ver esto en mí mismo, también comencé a verlo en la vida de muchos de mis amigos. Algunos de ellos, que ya tenían hijos adultos, todavía sufrían el rechazo que habían experimentado de sus padres. Otros, que habían forjado impresionantes carreras, y ganado muchos premios y recompensas, todavía tenían profundas esperanzas de que, algún día, su padre o su madre reconocerían sus dones. Otros, nuevamente, que sufrieron muchos desencuentos en sus relaciones personales o en su trabajo, todavía culpaban a sus padres por sus desgracias.

Cuanto más avanzamos en años, podemos ver más claramente las profundas raíces de nuestras ataduras con aquellos que fueron nuestros guías principales durante los años formativos de nuestra vida. Jesús quiere liberarnos, liberarnos de todo lo que nos impide seguir plenamente nuestra vocación, liberarnos también de cualquiera que pretenda impedirnos conocer completamente el amor incondicional de Dios. Para alcanzar esa libertad, tenemos que “seguir dejando a nuestros padres, madres, hermanos y hermanas” y animarnos a seguirlo... aun allí a donde no quisiéramos ir.

Dos de las formas más importantes de dejar al padre, a la madre, al hermano y a la hermana son el perdón y la gratitud. ¿Podemos perdonar a nuestra familia por no habernos amado tanto como nos hubiera gustado ser amados? ¿Podemos perdonar a nuestros padres por haber sido muy exigentes, autoritarios, indiferentes, poco afectuosos, ausentes o simplemente más interesados en otras personas o cosas que en nosotros? ¿Podemos perdonar a nuestras madres por haber sido posesivas, escrupulosas, controladoras, pre-

ocupadas, adictas a la comida, al alcohol o las drogas, sobreocupadas, o simplemente más preocupadas por una carrera que por nosotros? ¿Podemos perdonar a nuestros hermanos y nuestras hermanas por no haber jugado con nosotros, por no haber compartido sus amigos con nosotros, por hablarnos desde arriba o por habernos hecho sentir estúpidos o inútiles?

Hay mucho que perdonar, no solamente porque nuestra familia no haya sido tan cariñosa como otras familias, sino porque todo el amor que recibimos fue imperfecto y muy limitado. Nuestros padres también han sido hijos de padres que no los amaron de una manera perfecta, y ¡hasta nuestros abuelos tuvieron padres que no fueron ideales! Hay tanto para perdonar. Pero, si tenemos la voluntad de ver a nuestros propios padres, abuelos y bisabuelos como personas similares a nosotros, con un deseo de amar, pero también con muchas necesidades insatisfechas, tendremos la posibilidad de pasar por alto nuestro enojo, nuestros resentimientos, y hasta nuestro odio, y descubrir que su amor limitado es, no obstante, un amor real, un amor por el que estar agradecidos.

(La caridad, el amor) nos está siendo infundidos en el semillero de la oración contemplativa. Todo en la sociedad contemporánea es contrario a ese movimiento. En la vida diaria nos encontramos con los incesantes proyectos de personas con falsos y semejantes a los nuestros, que buscan símbolos de seguridad o supervivencia, poder y control, o afecto y estima, en la cultura o en su medio social. Estas personas manifiestan su identificación excesiva con su grupo étnico, familiar, religioso y nacional. Estas actitudes son restrictivas y limitantes, mientras que el movimiento del Espíritu conduce a la libertad.

-Thomas Keating, *Frutos y Dones del Espíritu Santo*, cap. 2

Práctica

1. “¿Tenemos la posibilidad y la voluntad de desengancharnos de los lazos emocionales restrictivos que nos impiden seguir nuestra vocación más profunda?”. ¿De qué formas te restringen los recuerdos de algunos miembros de tu familia? Al mismo tiempo, muchos otros miembros de tu familia seguramente te afirmaron, sostuvieron y formaron. Agradece al Señor por todo lo recibido y por la oportunidad de no rechazar nada, sino de abrirte a Su gracia y su proceso de transformación. Acude a tu recurso de la Oración de Bienvenida si te afloran emociones afflictivas.

2. “Dejar el ‘hogar’ es uno de los desafíos espirituales más grandes de nuestra vida”. ¿De qué manera podrías comenzar positivamente a “dejar tu hogar” más completamente? Los mecanismos emocionales establecidos en la infancia son, en gran medida, inconscientes. ¿Cómo te ayuda tu práctica diaria de Oración Centrante a hacerte reconocer y sanar esas heridas? Ábrete y consiente a la Terapia Divina renovando tu fidelidad a la práctica. Todos los días, dos veces al día. Practicar, practicar, practicar.

3. Practica la Oración del Perdón, que les hicimos llegar en un envío anterior, con algún miembro de la familia que sea particularmente difícil para ti.

4. Reflexiona con calma en el párrafo del Padre Thomas que aquí ofrecemos. ¿Qué palabra o frase te toca? ¿Qué te cuestiona? ¿Cómo respondes? ¿A qué te invita? Confía en el poder sanador del silencio.



Familia, cont.

Ser perdonados

Muchos de nosotros no sólo tenemos padres, sino que también somos padres. Esta simple verdad es bastante aleccionadora, ¡porque no es extraño que nuestros propios hijos pasen una gran cantidad de tiempo hablando con sus amigos, consejeros, psiquiatras y sacerdotes sobre nosotros! ¡Y hemos tratado tan duramente de no cometer los mismos errores que cometieron nuestros padres...! No obstante, es muy posible que, al ser más tolerantes que nuestros padres y nuestras madres, ¡nuestros hijos puedan quejarse porque no hemos sido lo suficientemente estrictos! Y no es ilusorio pensar que, mientras nos asegurábamos de que nuestros hijos fueran libres para elegir su propio estilo de vida, religión o carrera, ¡puedan pensar que, en realidad, somos personas de carácter débil, incapaces de animarnos a marcar direcciones concretas! Lo trágico de nuestras vidas es que, mientras sufrimos por nuestras heridas infringidas por aquellos que nos aman, no podemos evitar herir a aquellos que queremos amar.

Mucho deseamos amar bien, cuidar bien, comprender bien...; pero, seguramente, antes de nuestra vejez, alguien nos dirá: “No estuviste allí para mí cuanto más te necesitaba; no te importó lo que estaba haciendo o pensando; no me comprendiste ni trataste de entenderme”. Y, al oír estas aseveraciones, y al sentir la crítica de los que más amamos, llegamos a la dolorosa realidad de que, de la misma manera que tuvimos que dejar a nuestros padres y madres, a nuestros hermanos y hermanas, ellos también tendrán que dejarnos para encontrar su propia libertad. Es muy doloroso ver que aquellos por los que hemos dado nuestra vida nos abandonan, a menudo en direcciones que nos llenan de temor. En este punto, somos llamados a creer profundamente en que toda paternidad y toda maternidad vienen de Dios. Sólo Dios es el padre y la madre que puede amarnos como nosotros necesitamos y queremos ser amados. Esta creencia, cuando es sentida fuertemente, puede liberarnos, no sólo para perdonar a nuestros padres, sino también para permitir que nuestros hijos nos perdonen.

¡Ser padre es como ser un buen anfitrión para un extraño! Mientras pensemos que nuestros hijos son como nosotros, nos seguiremos sorprendiendo continuamente por lo diferentes que son. A veces, nos alegramos por su inteligencia, sus dones artísticos o sus proezas atléticas, o nos entristecemos por su lentitud en aprender, su falta de coordinación o sus extraños intereses. De muchas maneras, no conocemos a nuestros hijos. No creamos a nuestros propios hijos, ni tampoco los poseemos. Ésta es una buena noticia. No necesitamos culparnos por todos sus problemas, ni tampoco deberíamos reclamar sus éxitos para nosotros.

Los hijos son dones de Dios. Nos son entregados de manera que podamos ofrecerles un lugar amoroso y seguro para crecer hacia la libertad interior y exterior. Son como extraños que piden hospitalidad, se hacen buenos amigos, y luego se van nuevamente, para continuar su camino. Ellos traen inmensa alegría e inmensa tristeza, precisamente porque son dones. Y un buen regalo, como reza el proverbio, es “doblemente entregado”. El don que recibimos lo tenemos que entregar nuevamente. Cuando nuestro hijo nos deja para ir a estudiar, para buscar trabajo, para casarse, para unirse a una comunidad, o simplemente para independizarse, la tristeza y la alegría se tocan. Porque es en ese momento cuando sentimos profundamente que “nuestro” hijo no es realmente “nuestro”, sino que nos ha sido entregado para convertirse en un verdadero don para los demás. Es tan difícil darles la libertad a nuestros hijos, especialmente en este mundo tan violento y explosivo. Queremos protegerlos de todos los posibles peligros. Pero no podemos hacerlo. No nos pertenecen. Les pertenecen a Dios, y uno de los mayores actos de confianza en Dios es permitir que nuestros hijos hagan sus propias elecciones y encuentren su propio camino.

Nuestro dolor más profundo proviene de nuestra imposibilidad de ayudar a los demás, especialmente a aquellos que amamos mucho... La gente dice a menudo: “No te preocupes, las cosas saldrán bien”. Pero sí, nos preocupamos, y no podemos dejar de preocuparnos sólo porque alguien nos lo diga. Una de las cosas dolorosas de la vida es que nos preocupamos mucho por nuestros hijos, nuestros amigos, nuestra esposa, nuestro trabajo, nuestro futuro, nuestra familia, nuestro país, nuestro mundo, y por un sinfín de cosas más.

Conocemos la respuesta a la pregunta de Jesús: “Por lo demás, ¿quién de ustedes puede, por más que se preocupe, añadir una sola hora a la medida de su vida?” (Mateo 6, 27). Sabemos que nuestras preocupaciones no nos ayudan, ni tampoco resuelven ninguno de nuestros problemas. No obstante, nos preocupamos mucho y, por lo tanto, sufrimos mucho. Desearíamos poder dejar de preocuparnos, pero no sabemos cómo hacerlo. Aunque nos damos cuenta de que mañana habremos olvidado lo que nos preocupa tanto hoy, todavía nos parece imposible desconectar nuestras mentes ansiosas...

Entonces, la verdadera pregunta es: ¿podemos hacer algo para preocuparnos menos y estar más en paz? Si es verdad que no podemos cambiar nada preocupándonos, ¿cómo podemos, entonces, entrenar nuestro corazón y nuestra mente para no perder tiempo y energía con cavilaciones ansiosas que nos hacen dar vueltas y vueltas en nuestro interior? Jesús dice: “Pongan el corazón en el Reino de Dios en primer lugar”. Esto nos da una pista hacia la dirección correcta

(Durante el período de Oración Centrante) Deja que los pensamientos lleguen y déjalos que se vayan. No te moleste ni tengas expectativas... Esperar por Dios sin irte, dedicar el tiempo usual a la oración y tolerar lo que va ocurriendo en la imaginación son las prácticas más efectivas para adquirir la verdadera devoción. Su observancia te conducirá a un completo cambio de corazón.

-Thomas Keating, Mente Abierta, Corazón Abierto, cap. 4

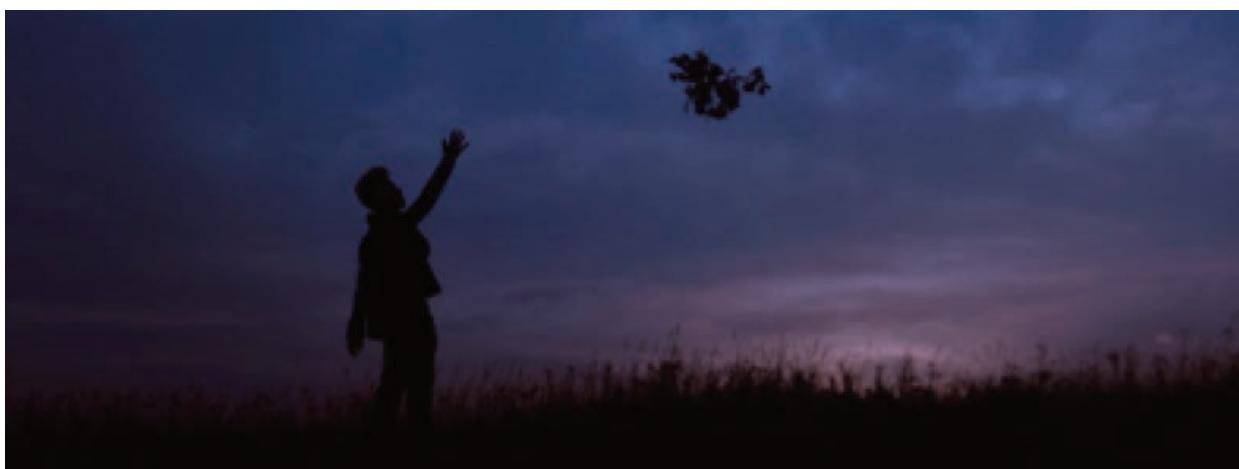
Práctica

1. “Muchos de nosotros no sólo tenemos padres, sino que también somos padres”. Si eres un padre, o una madre o un cuidador de niños, ¿de qué manera criar niños te ha dado una perspectiva en cuanto a los desafíos que tus propios padres tuvieron que enfrentar para criarte a ti? ¿Te ha permitido la experiencia sentir más compasión por algunos de sus errores? Dedica los dos minutos que siguen a tu período de oración centrante a recordarlos con compasión y rodearlos de perdón, si fuese necesario.

2. ¿Cuándo fue la última vez que viste a alguien cercano a ti al borde de tomar una pobre decisión, que probablemente le causaría una gran pena? Tras un intento inicial de consejo que no resultó bien aceptado, ¿pudiste permitirle sufrir o caer sin juzgarlo y sin intervenir? ¿Cómo podrías hacer esto en el futuro? Recuerda que Dios ama a tus hijos mucho más de lo que tú eres capaz de amarlos. Confía en la misericordia de Dios.

3. Observa tu respiración como una forma de regresar al momento presente. Nadie respira ni en el pasado ni en el futuro, solamente en el presente. Cuando te asalten las preocupaciones, simplemente nota que estás respirando. No trates de enfocarte o concentrarte en la respiración. Simplemente observa que estás respirando, vuelve al ahora y suelta tus preocupaciones con cada exhalación.

4. Practica la Lectio Divina con este breve versículo del evangelio de San Mateo: “Por lo demás, ¿quién de ustedes puede, por más que se preocupe, añadir una sola hora a la medida de su vida?” (Mateo 6, 27).



Relaciones

La complejidad de la intimidad

¡Amar es una difícil tarea! En nuestra sociedad, se canta, se escribe y se habla sobre el amor como un hermoso ideal que todos deseamos. Pero, mientras Madonna canta sus canciones de amor, y una película atrás de otra nos permiten presenciar las formas más íntimas de hacer el amor, la realidad del día a día nos indica que la mayoría de las amistades no duran mucho, que muchos amantes no pueden permanecer juntos, que incontables matrimonios fracasan o se rompen, y que numerosas comunidades van de crisis en crisis. Existe una inmensa fragmentación en las relaciones humanas.

Mientras que el deseo de amar ha sido pocas veces tan directamente expresado, el amor, en su apariencia diaria, pocas veces se ha mostrado tan quebrantado. Mientras en nuestra sociedad, intensamente competitiva, el hambre y la sed de amistad, intimidad, unión y comunión son acuciantes, nunca ha sido tan difícil satisfacer esta hambre y aplacar esta sed.

La palabra central en toda esta cuestión es “relación.” Deseamos romper nuestro aislamiento y soledad para entrar en una relación que nos ofrezca un sentido de hogar, una experiencia de pertenencia, un sentimiento de seguridad, y un sentido de una buena conexión. Pero, cada vez que exploramos dicha relación, enseguida descubrimos la dificultad de estar cerca de alguien y lo complejo de la intimidad entre las personas. Cuando nos sentimos solos y buscamos a alguien para que nos quite la soledad, nos desilusionamos rápidamente. El otro, que por un momento puede habernos ofrecido una experiencia de plenitud y paz interior, pronto demuestra ser incapaz de entregarnos felicidad perdurable y, en lugar de sacarnos de la soledad, sólo nos revela la profundidad de ésta.

Cuanto más grande sea nuestra expectativa de que otro ser humano complete nuestros deseos más profundos, más grande será el dolor cuando nos enfrentemos con las limitaciones de las relaciones humanas. Y nuestra necesidad de intimidad se convertirá fácilmente en una exigencia. Pero, en cuanto comenzamos a demandar amor de otra persona, el amor se convierte en violencia, las caricias se convierten en golpes, los besos se convierten en mordidas, las miradas tiernas se convierten en miradas sospechosas, escuchar se convierte en escuchar al descuido, y la relación sexual se convierte en violación. Al percibir la intensa necesidad de amor y la atemorizante explosión de violencia, tan cercanamente conectadas en nuestra sociedad, nos enfrentamos con una pregunta crucial: ¿Cuál es el duro trabajo del amor?

¿Qué significa amar a otra persona? El afecto mutuo, la compatibilidad intelectual, la atracción sexual, los ideales compartidos, un campo financiero, cultural y religioso común; todos ellos pueden ser factores importantes para una buena relación, pero no garantizan el amor... Todas las relaciones humanas, ya sean entre padres e hijos, entre esposos y esposas, amantes o amigos, o entre miembros de una comunidad, son llamadas a ser signos del amor de Dios por la toda la humanidad y por cada persona en particular. Éste es un punto de vista poco común, pero es la perspectiva de Jesús. Jesús dice: “Deberán amarse los unos a los otros como yo los he amado. Es por el amor de los unos por los otros como todos los reconocerán como mis discípulos” (Juan 13, 34-35). ¿Y cómo nos ama Jesús? Él dice: “Yo los amo tanto como el Padre me ha amado a mí” (Juan 15, 9). El amor de Jesús por nosotros es la completa expresión del amor de Dios por nosotros, porque Jesús y el Padre son uno. “Lo que yo les digo —dice Jesús— por mí mismo: es el Padre, que vive en mí, quien está haciendo sus obras. Deben creerme cuando les digo que yo estoy en el Padre y el Padre está en mí” (Juan 1, 10-11). Estas palabras pueden sonar muy irreales y mistificadoras en un principio, pero tienen una implicación radical y directa en la forma en que vivimos nuestras relaciones en el día a día.

Jesús nos revela que somos llamados por Dios para ser testigos vivos de su amor. Nos convertimos en esos testigos al seguir a Jesús y al amarnos los unos a los otros como él nos ama. ¿Qué nos dice esto sobre el matrimonio, la amistad y la comunidad? Nos dice que la fuente del amor que sostiene estas relaciones no son los participantes en sí mismos, sino Dios, que llama a los participantes a unirse. Amarse los unos a los

otros no es aferrarse los unos a los otros para estar a salvo en un mundo hostil, sino vivir juntos de tal manera que todos puedan reconocernos como personas que hacen visible al mundo el amor de Dios. No sólo toda paternidad y toda maternidad vienen de Dios, sino que toda amistad, la verdadera intimidad y la comunidad también provienen de Dios. Cuando vivimos como si las relaciones humanas fueran un “producto humano” y, por lo tanto, sujetas a los vuelcos y a los giros de las regulaciones y los cambios humanos, no podemos esperar más que la fragmentación y la alienación que caracterizan a nuestra sociedad. Pero si clamamos y reclamamos constantemente a Dios como la fuente de todo amor, descubriremos el amor como el don de Dios a su pueblo

Acepta todo y a todos tal y como son, dondequiera que estén, y trata de actuar lo más amorosamente posible en cada situación... Sentimos el dolor de los otros y extendemos la mano para ayudarlos, aunque ellos mismos no estén conscientes de su dolor... Sigue moviéndote hacia el centro de tu ser, donde está el Amor Divino, y da la bienvenida a cualquier sensación corporal o emoción que esté sucediendo. El momento presente contiene todo lo que necesitamos para ser felices. Solamente son nuestras actitudes las que tienen que cambiar.

-Thomas Keating, "Soltando el Yo Auto-Construido," *Contemplative Outreach News*, Dic. 2019

Práctica

1. “¡Amar es una difícil tarea!” . Piensa en el ideal romántico del amor retratado en la música popular y en la televisión, y compáralo con tu experiencia vivida. ¿En qué difieren lo ideal de lo real? ¿Qué elección te propone el Espíritu para verdaderamente convertirte en un hombre o en una mujer de amor?

2. “Para ser verdaderas, todas las relaciones humanas deben encontrar su fuente en Dios y ser testigos del amor de Dios”. Piensa en una relación de la que hoy formas parte. ¿Es “testigo del amor de Dios”? Si no es así, ¿qué elecciones podrían hacer posible que esta relación lo sea? Reflexiona sobre las relaciones en tus grupos de Oración Centrante. ¿De qué forma te ayudan a perseverar y profundizar en tu camino espiritual? Eleva una oración de agradecimiento y ruega al Señor por tus compañeros de viaje.

3. Reflexiona, en espíritu de oración, sobre la frase del Padre Thomas: “El momento presente contiene todo lo que necesitamos para ser felices.” Ábrete profundamente a lo que te dice. Escucha al Espíritu señalándote todo lo que tienes para ser feliz. Si no lo eres, pídele al Espíritu que te ilumine y ayude.



Quiénes somos?

Somos los hijos amados de Dios

Durante nuestras cortas vidas, la pregunta que guía la mayor parte de nuestro comportamiento es: ¿Quiénes somos? Aunque pocas veces formulemos esa pregunta de una manera formal, la vivimos muy concretamente en nuestras decisiones de todos los días. Las tres respuestas que generalmente vivimos —y que no necesariamente damos— son: “Somos lo que hacemos, somos lo que los demás dicen de nosotros, somos lo que tenemos”. O, en otras palabras: “Somos nuestros éxitos, somos nuestra popularidad, somos nuestro poder”. Es importante darnos cuenta de la fragilidad de una vida que depende del éxito, la popularidad y el poder. Su fragilidad brota del hecho de que estas tres cosas son factores externos sobre los que sólo tenemos un control limitado. Perder nuestro trabajo, nuestra fama o nuestras riquezas se debe, la mayor parte de las veces, a acontecimientos más allá de nuestro control. [La pandemia nos afirma esto de forma dramática] Pero, cuando dependemos de ellos, nos hemos vendido al mundo, porque entonces somos lo que el mundo nos da. La muerte nos quita todo esto. La declaración final entonces será “¡Cuando estamos muertos, estamos muertos!” porque, cuando morimos, ya no podemos hacer nada más, la gente ya no habla más de nosotros, y ya no tenemos nada más. Cuando somos lo que el mundo nos hace, no lo podremos seguir siendo cuando hayamos abandonado el mundo. Jesús vino a anunciarnos que una identidad basada en el éxito, en la popularidad y en el poder es una falsa identidad, ¡una ilusión! Audible y claramente, nos dice: “Ustedes no son lo que el mundo hace de ustedes, sino que son hijos de Dios”.

La vida espiritual requiere una constante afirmación de nuestra verdadera identidad. Nuestra verdadera identidad es ser hijos de Dios, los amados hijos e hijas de nuestro Padre celestial. La vida de Jesús nos revela esta misteriosa verdad. Luego que Jesús fuera bautizado por Juan en el Jordán, saliendo de las aguas, vio abrirse los cielos, y el Espíritu, en forma de paloma, descendió sobre él. Y una voz vino desde los cielos: “Tú eres mi Hijo, el Amado; mi favor descansa en ti” (Marcos 1, 10-11). Éste es el momento decisivo de la vida de Jesús. Se le anuncia su verdadera identidad. Él es el Amado de Dios. Como “el Amado”, es enviado al mundo de manera que, a través de él, todos los pueblos puedan descubrir y reclamar su propia “amorosidad”.

Pero el mismo Espíritu que descendió sobre Jesús, y afirmó su identidad como el Hijo amado de Dios, también lo empujó al desierto para ser tentado por Satán. Satán le pidió que probara su carácter de amado convirtiendo las piedras en pan, luego lo desafió a arrojarse desde la torre del templo para ser tomado por los ángeles, y finalmente le propuso aceptar los reinos de este mundo. Pero Jesús resistió estas tentaciones de éxito, popularidad y poder, afirmando con convicción su verdadera identidad. Jesús no tenía que probarle al mundo que era digno de ser amado. Él ya era el “Amado”, y su certeza de ser amado le permitió vivir libre de los juegos manipulativos del mundo, manteniéndose siempre fiel a la voz que le había hablado en el Jordán. Toda la vida de Jesús fue una vida de obediencia, de escucha atenta a Aquel que lo llamó el “Amado”. Todo lo que Jesús dijo o hizo provino de esa comunión espiritual muy profunda. Jesús nos reveló que, aun siendo pecadores y seres humanos quebrantados, estamos invitados a esa misma comunión que Jesús vivió; que somos los amados hijos e hijas de Dios, igual que él es el Hijo Amado; que somos enviados al mundo para proclamar la amorosidad de todas las personas, tal y como Él fue amado, y que, finalmente, escaparemos de los poderes destructivos de la muerte, tal como Él lo hizo.

Dios no parece prestarle mucha atención al mérito. De hecho, parece preferir realizar sus obras más grandes a través de los instrumentos más inapropiados, incluyendo las personas más débiles e improbables...

Dios no necesita nuestros logros ni nuestros talentos. Los ángeles están mucho mejor equipados con todo eso. De nuevo, una observación de Santa Teresita de Lisieux revela que lo que Dios necesita de nosotros es casi increíble. Si pudiéramos aceptarlo, nos ahorraría muchísimos problemas, especialmente si aprendiéramos a hacerlo temprano en la vida. Lo que Dios más desea de nosotros es que le permitamos que nos ame. Ser amados por el amor infinito puede traer complicaciones. Nos enseña que ser es más importante que hacer. Ésta es una actitud contemplativa básica.

-Thomas Keating, *Consintiendo a Dios como Dios Es (Consenting to God as God Is)*, p. 56

Práctica

1. “Perder nuestro trabajo, nuestra fama o nuestras riquezas se debe, la mayor parte de las veces, a acontecimientos más allá de nuestro control”. La actual pandemia nos muestra con claridad lo precaria que es nuestra seguridad en esta vida. Considera formas que te identifican, no como el amado de Dios, sino como una persona exitosa o no exitosa, según los criterios del mundo. ¿Cómo influyen esos criterios en el concepto que tienes de ti mismo? Sé preciso. Pídele al Señor que te ilumine para poder vivir primero desde tu verdadera identidad como el hijo amado, o la hija amada de Dios.

2. “Nuestra verdadera identidad es ser hijos de Dios, los amados hijos e hijas de nuestro Padre celestial”. Describe en tus propias palabras lo que significa reclamar tu ser el amado o la amada de Dios. ¿Cómo el hacerlo te libera de las identidades temporales y pasajeras que nos creamos en la vida? Elige, dar la bienvenida al amor divino, así como creer y vivir esa verdad. Cada período de Oración Centrante es una reafirmación del amor divino por nosotros.

3. “Somos los amados hijos e hijas de Dios, no porque hayamos probado ser merecedores de su amor, sino porque Dios libremente nos ha elegido”. ¿Has pensado alguna vez que Dios no puede amarte puesto que no eres merecedor/a del amor de Dios? Tómate tiempo tranquilamente para descansar, tras tu período de Oración Centrante, como el hijo amado en la presencia de Dios, aceptando que Dios ya te ama.

4. Dice el Padre Thomas: “lo que Dios más desea de nosotros es que le permitamos que nos ame.” ¿Le das permiso? ¿Aceptas, por ejemplo, que alguien te ayude, que te muestre amor y descubres en ese gesto el amor de Dios por ti? “Ser es más importante que hacer.” Reflexiona, en el espíritu de la Lectio, sobre el texto del Padre Thomas que aquí ofrecemos.

5. Medita sobre este versículo de la primera carta de San Juan (1 Juan 4:19) “Nosotros amamos porque él nos amó primero.” Permanece en silencio con este breve texto en los labios y en el corazón. Permite que te cuestione, que te hable, que te penetre



La disciplina de la oración

Una de las tragedias de nuestra vida es que seguimos olvidándonos de quiénes somos y perdemos mucho tiempo y energía en probar lo que no necesita ser probado. Somos los amados hijos e hijas de Dios, no porque hayamos demostrado ser merecedores de su amor, sino porque Dios libremente nos ha elegido. Es muy difícil permanecer en contacto con nuestra verdadera identidad porque los que quieren nuestro dinero, nuestro tiempo y nuestra energía se benefician más con nuestra inseguridad y con nuestros temores que con nuestra libertad interior.

Nosotros, entonces, necesitamos disciplina para seguir viviendo auténticamente y para no sucumbir a las interminables seducciones de nuestra sociedad. Por todas partes oímos voces que nos dicen: “Ve allí, ve allá, compra esto, compra aquello, conócelo, conócela, no te pierdas esto, no te pierdas aquello,” y cosas por el estilo. Esas voces nos mantienen apartados de la delicada y suave voz que nos habla desde el centro de nuestro ser: “Tú eres mi amado, en ti descansa mi complacencia”. La oración es la disciplina de escuchar esa voz amorosa.

Jesús pasó muchas noches en oración escuchando la voz que le había hablado en el río Jordán. Nosotros también debemos orar. Sin la oración, nos volvemos sordos a la voz del amor y llegamos a confundirnos con las muchas voces que compiten reclamando nuestra atención. ¡Qué difícil es eso! Cuando nos sentamos durante media hora —sin hablar con nadie, sin escuchar música, sin mirar televisión ni leer un libro— y tratamos de permanecer en quietud, a menudo nos encontramos tan sobrepasados por nuestras ruidosas voces interiores, que nos impacientamos por querer ocuparnos y distraernos nuevamente. ¡Nuestra vida interior, a menudo, se parece a un árbol bananero lleno de monos saltarines! Pero, cuando decidimos no salir corriendo y permanecer atentos, estos monos podrán irse retirando gradualmente ante nuestra falta de atención hacia ellos, y entonces la delicada y suave voz que nos llama “los amados” podrá gradualmente hacerse escuchar.

La mayor parte de la oración de Jesús tuvo lugar durante la noche. “Noche” significa algo más que la ausencia del sol. También significa la ausencia de sentimientos satisfactorios o de perspectivas iluminadoras. Por eso es tan difícil ser fieles. Pero Dios es más grande que nuestros corazones y que nuestras mentes, y sigue llamándonos “los amados...” mucho más allá de todo sentimiento y de todo pensamiento.

Cada vez que reclamamos la verdad de nuestra amorosidad, nuestra vida se amplía y profundiza. Como el amado, nuestra vida se estira más allá de los límites de nuestro nacimiento y de nuestra muerte. No nos convertimos simplemente en “el amado” al nacer, ni tampoco dejamos de ser “el amado” en nuestra muerte. Nuestra amorosidad es eterna. Dios nos dice: “Yo te amo con un amor eterno”. Ese amor estaba allí antes de que nuestros padres y nuestras madres nos amaran, y estará allí mucho después de que nuestros amigos nos hayan querido. Es un amor divino, un amor para siempre, un amor eterno.

Precisamente porque nuestra verdadera identidad está arraigada en ese amor incondicional, ilimitado y para siempre, podemos escapar de ser victimizados por nuestro tiempo-reloj. El tiempo-reloj es el tiempo que tenemos en este mundo. Ese tiempo puede ser medido en segundos, minutos, horas, días, semanas, meses y años. Nuestro tiempo-reloj, chronos en griego, puede convertirse en una obsesión, particularmente cuando todo lo que somos está conectado con el reloj que sigue su tic tac, ya sea que estemos despiertos o dormidos...

... Todas estas preocupaciones sobre nuestro tiempo-reloj provienen de abajo. Están basadas en la suposición de que nuestra cronología es todo lo que tenemos en la vida. Pero, visto desde arriba, desde la perspectiva de Dios, nuestro tiempo-reloj está encarnado en el eterno abrazo de Dios. Visto desde lo alto, nuestros años en la tierra no son solamente chronos, sino kairos —otra palabra griega para significar tiempo— que es la oportunidad de reclamar para nosotros el amor que Dios nos ofrece desde la eternidad. Y entonces nuestras cortas vidas, en lugar de ser ese número limitado de años a los que ansiosamente nos aferramos, se convierten en una oportunidad salvadora para responder, con todo nuestro corazón, nuestra alma y nuestra mente, al amor de Dios, convirtiéndonos en verdaderos compañeros en la comunión divina.

La actitud fundamental en la Oración Centrante es consentir a Dios. La práctica cristiana puede ser resumida en la palabra paciencia. En el Nuevo Testamento, la paciencia significa esperar por Dios todo el tiempo que sea necesario, sin retirarse o sucumbir al aburrimiento o al desaliento. Es la disposición del sirviente en el Evangelio que esperó, a pesar de que el dueño de la casa demoró su regreso hasta después de medianoche... Si esperas, Dios se manifestará.

Thomas Keating, Mente Abierta, Corazón Abierto, cap. 2

El método de la Oración Centrante es una forma de reducir los obstáculos a la contemplación y preparar las facultades humanas para cooperar con este don. La contemplación, como conocimiento intuitivo del amor de Dios, no es tanto un don como algo que ya ha sido dado. Sigue siendo un don, pero un regalo que todos los que vienen a este mundo ya poseen como parte del legado humano, parte de lo que significa ser humano. No es algo que logramos por medio de nuestras actividades, tales como una disciplina, la austeridad o un estilo de vida especial... La experiencia del silencio interior o "descansar en Dios" está más allá de los pensamientos, imágenes y emociones. Esta conciencia te dice que el centro más profundo de tu ser es eterno e indestructible y que tú, como persona, eres amado por Dios y compartes la vida divina.

Thomas Keating, Mente Abierta, Corazón Abierto, cap. 9

Práctica

1. Henri Nouwen dice: “Somos los amados hijos e hijas de Dios, no porque hayamos probado ser merecedores de su amor, sino porque Dios libremente nos ha elegido”. Thomas Keating lo reafirma: el amor de Dios es algo que ha sido dado, sin mérito alguno de parte nuestra ¿Has tratado alguna vez de probarte a ti mismo/a o a los demás ser merecedor/a del amor de Dios? Tómate tiempo tranquilamente para practicar la Oración Centrante sin apresurarte, y descansar, como el hijo amado que eres, en la presencia de Dios, aceptando y celebrando que Dios ya te ama.

2. “Cuando nos sentamos durante media hora y tratamos de mantenernos en quietud, a menudo nos encontramos tan sobre pasados por nuestras ruidosas voces interiores, que nos impacientamos por ocuparnos y distraernos nuevamente”. Cuando esto te suceda, recuerda la recomendación sobre los pensamientos: No te resistas a ellos, no los retengas, no reacciones ante ellos y regresa suavemente a tu palabra sagrada. ¿Qué clase de mensajes e ideas expresan tus ruidosas “voces interiores”? ¿Qué te comunica la voz de Dios cuando consientes a escuchar? Reúne tus pensamientos amorosamente y ofrécelos como un regalo al cuidado amoroso de Dios.

3. Y recuerda: practicar, practicar, practicar...

Regresaremos próximamente con nuestro habitual retiro de Adviento. Feliz pausa de silencio.

