THOMAS KEATING

LA CONDICION HUMANA

Contemplación y transformación

PROLOGO

El padre Thomas Keating escribe con la sencillez y profundidad que resultan de más

de cincuenta años de práctica para convertirse en un “amigo de Dios” – en su caso, como

monje cisterciense, abad y consejero espiritual.

Lo que mucho de nosotros apreciamos especialmente de Thomas Keating es la labor

que ha realizado –y continúa realizando- con el fin de facilitar la práctica de la Oración

Centrante. En esta práctica, el padre Keating ha incorporado elementos de la tradición

mística cristiana en una práctica lo suficientemente elemental para que cualquiera de

nosotros pueda aprenderla, pero que, a través del tiempo, pueda ayudarnos a lograr un

proceso de transformación espiritual.

Sin discriminar entre aquellos que llamamos católicos, protestantes, ortodoxos,

agnósticos, judíos, budistas u otras denominaciones, de la manera en que la mayoría de los

cristianos lo hacen, el padre Keating intenta volver a introducir en las vidas de las personas

a las que él enseña, conocimientos y prácticas que la tradición cristiana unas veces ha

suprimido y frecuentemente ha dejado en la oscuridad. Estas dos conferencias se inician

con una pregunta referente al conocimiento de si mismo, y concluyen recordándonos el

amor incondicional de Dios.

En mi caso particular, no puedo imaginarme cómo habría sobrellevado algunas

épocas difíciles de mi vida sin su asistencia generosa y sin la práctica que el enseña.

Thomas Keating es a la vez un “discernidor de espíritus”, dotado de un carisma conocido

desde los primeros días del movimiento cristiano y un “psiquiatra” en el sentido original del

término: “médico del alma”.

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

sus dones.

Elaine Pagels

Universidad de Princeton

INTRODUCCION

En 1977, el padre Thomas Keating e convirtió en la quinta persona en dictar la

Conferencia Harold M. Wit sobre Vivir una vida espiritual en la época contemporánea, en

la escuela de Divinidad de Harvard.

El padre Keating nació en la ciudad de Nueva York en 1923, ingresando en 1944 a

la Orden Cistercience en Valley Falls, Rhode Island. Catorce años más tarde, fue nombrado

superior del Monasterio San Benito en Snowmass, Colorado, y en 1961 fue elegido abad de

la Abadía de San José, un importante monasterio cisterciense en Spencer, Massachussets.

En 1981, después de dos décadas en Spencer, regresó a Snowmass donde estableció

un programa que ofrecía retiros intensivos de diez días de duración sobre la práctica que él

llama oración Centrante, una forma contemporánea de la tradición contemplativa cristiana.

El padre Keating es uno de los arquitectos del movimiento de Oración Centrante y

de Extensión Contemplativa, que constituyen un sistema de apoyo para aquellos que están

en el camino contemplativo. Él es también antiguo presidente del Diálogo Monástico

Interreligioso, el cual patrocina intercambios entre monjes y monjas de las diversas

religiones mundiales; asimismo, es miembro del Consejo del Comité Internacional para la

Paz, que promueve el diálogo y la cooperación entre las diversas religiones mundiales; y es

miembro de la Conferencia Interreligiosa de Snowmass, constituida por un grupo de

maestros de las religiones mundiales quienes se reúnen anualmente con el fin de compartir

sus experiencias de la travesía espiritual en sus respectivas tradiciones.

Es el autor de varios bestsellers sobre la tradición contemplativa, incluyendo Mente

Abierta, corazón Abierto; El Misterio de Cristo; Invitación a Amar e Intimidad con Dios.

Cuando visitó la Escuela de Divinidad de Harvard, el padre Keating dictó dos

conferencias y dirigió un servicio de Oración Centrante en la capilla de Andover Hall. En la

época en la que la cosificación de la espiritualidad en América parece inevitable, su

presencia y mensaje fueron genuinamente inspiradores y alentadores. De esta manera

cumplió el deseo de Harold M. Wit, quien en 1988 estableció la serie de conferencias, con

la finalidad de llevar a Harvard “individuos extraordinarios que difundan mediante su

pensamiento, palabra y ser, las cualidades y valores espirituales que han sido para mi

altamente inspiradores y alentadores a lo largo de mi camino.

La publicación de estas conferencias me da la oportunidad una vez más de

reconocer con gratitud a Harold Wit, un benefactor generoso de la Escuela de Divinidad de

Harvard, y de agradecer a Thomas Keating por unir a través de estas conferencias la

tradición contemplativa cristiana con los conocimientos de la psicología contemporánea.

Que sus conferencias sirvan de guía para lograr “la paz verdadera, el sano consejo, y el

consuelo espiritual en Dios”, utilizando las palabras de La Nube del no-saber, el libro

clásico espiritual inglés del siglo decimocuarto sobre el que se basa en parte la Oración

Centrante

Ronald F. Thiemann

Escuela de Divinidad de Harvard

Cambridge, Massachussets.

¿Dónde estás?

LA CONDICION HUMANA

Esta es una de las grandes interrogantes de todos los tiempos. Es el foco de la

primera mitad de la travesía espiritual.

Los eruditos y lectores de la Biblia recordarán que en Génesis 3, esta es la pregunta

que Dios formula en el momento en que Adán y Eva emprenden la salida hacia el monte

luego de su desobediencia. Él les llamó diciendo: “Adán, ¿dónde estás?”. Ellos estaban

escondidos entre los árboles del huerto, y Dios los buscaba. Adán dijo: “Oímos tus pasos y

tuvimos miedo porque estamos desnudos”. Por lo que Dios le dijo: “¿Cómo supiste que

estabas desnudo?”.

Este maravilloso relato de la creación no sólo trata sobre Adán y Eva. En realidad,

trata acerca de nosotros. Es una revelación sobre dónde estamos nosotros. La misma

pregunta está dirigida a cada generación, época y persona. En cada momento de nuestras

vidas Dios nos pregunta: “¿Dónde estás? ¿Por qué te escondes?”

Todas las preguntas que son fundamentales para alcanzar la felicidad humana

surgen cuando nos hacemos esta angustiante pregunta: ¿Dónde estoy? ¿Dónde estoy en

relación a Dios, a mi mismo y a los demás? Estas constituyen las preguntas fundamentales

de la vida humana.

Tan pronto las contestamos honestamente habremos iniciado la búsqueda espiritual

de Dios, que es también la búsqueda de nosotros mismos. Dios nos pide enfrentar la

realidad de la condición humana, salir del bosque a la luz plena de la intimidad con Él. De

acuerdo al relato, ese es el estado mental que tenían Adán y Eva antes de la desobediencia.

Tan pronto se hicieron concientes de su separación de Dios, se dirigieron al bosque. Tenían

que ocultarse de Dios porque era muy dolorosa la pérdida de la intimidad y de la unión que

habían disfrutado con Él en el paraíso.

A veces ayuda ponerle atención a un relato de otra tradición espiritual; al

yuxtaponer los dos relatos podríamos obtener un nuevo conocimiento interior. He aquí un

cuento sufí que trata sobre la condición humana.

Un maestro sufí había perdido la llave de su casa y la buscaba afuera, en el césped.

Se puso de rodillas y comenzó a pasar sus dedos sobre cada hoja de hierba. Llegaron ocho o

diez de sus discípulos. Le preguntaron, “Maestro ¿qué sucede?

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

Ellos preguntaron, “¿Podemos ayudarte a encontrarla?”

Él respondió: “Me encantaría”.

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

A medida que el sol se tornaba más caliente, uno de los discípulos más inteligentes

dijo, “Maestro, ¿tienes alguna idea dónde perdiste la llave?

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

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

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

Todos hemos perdido la llave de

nuestra casa. Ya

no vivimos allí. No

experimentamos la inhabitación divina. No vivimos la misma intimidad con Dios que,

según se nos afirma, Adán y Eva disfrutaron en el jardín del Edén, y que el maestro sufí

parece haber disfrutado antes de perder la llave.

En esta parábola, la casa representa la felicidad, y la felicidad es la intimidad con

Dios, la experiencia de la presencia amorosa de Dios. Sin esta experiencia nada funciona

completamente, con ella, funciona casi cualquier cosa.

Esta es la condición humana –estar sin la fuente verdadera de la felicidad, que es la

experiencia de la presencia de Dios; y haber perdido la llave de la felicidad que es la

dimensión contemplativa de la vida, el camino hacia la asimilación y disfrute crecientes de

la presencia de Dios. Lo que experimentamos en nuestra búsqueda desesperada de la

felicidad en lugares donde no existe la posibilidad de encontrarla. La llave no está en la

hierba; no se perdió fuera de nosotros mismos. Se perdió dentro de nosotros mismos. Es ahí

donde necesitamos buscarla.

La característica principal de la condición humana es que todos buscamos esta llave

y nadie sabe dónde encontrarla. La condición humana es, por lo tanto, patética en extremo.

Si al buscar la llave en el lugar equivocado quieres ayuda, puedes obtenerla en abundancia

porque todos también la buscan en el lugar equivocado: donde hay más claridad, placer,

seguridad, poder, aceptación de los demás. Nos sentimos solidarios en esta búsqueda, sin

posibilidad alguna de encontrar lo que buscamos.

La metafísica y las religiones del mundo han revelado que los seres humanos han

sido creados para la felicidad ilimitada, el disfrute de toda verdad y el amor infinito. Esta

hambre espiritual es parte de nuestra naturaleza como seres dotados de una dimensión

espiritual. Aquí estamos, con un deseo ilimitado de felicidad y sin la más mínima idea de

dónde buscarla.

En la teología católica romana, el pecado original es una explicación del por qué

Adán y Eva perdieron la intimidad que habían disfrutado con Dios. Dios los visitaba en el

fresco de la tarde. Mantenían una relación afable con Él. A partir del momento en que

asumieron una mentalidad discriminatoria por comer del árbol del conocimiento del bien y

del mal, se hicieron conscientes de sí mismos; se sintieron no sólo separados de Dios, sino

también, a causa de su pecado, alienados de Dios.

La psicología contemporánea hace una contribución importante en este sentido.

Sostiene que los infantes no tienen conciencia de sí mismos, o por lo menos, poseen muy

poca. Esta va surgiendo gradualmente durante varias etapas del desarrollo del niño. El

pleno conocimiento introspectivo comienza alrededor de los doce a catorce años de edad.

Antes de esa edad, poseemos una sed innata de felicidad pero ninguna experiencia práctica

de la presencia de lo divino en nosotros. Por consiguiente, buscamos la felicidad en otro

lugar.

En el Antiguo Testamento, a los que sustituyeron la presencia divina se les llamó

demonios o dioses falsos. Dios puede poner en perspectiva todas las demás formas de

placer o las promesas de felicidad que nos proporcionan diversas criaturas, entonces nos

daremos cuenta de que buscamos la felicidad en la hierba, en los lugares equivocados. Toda

ayuda que podamos conseguir de otras personas que experimentan la misma privación

psicológica, no nos servirá en lo más mínimo.

Según la

teología de

San Agustín, el pecado original trae

consigo tres

consecuencias: (1) no sabemos dónde se encuentra la felicidad (ignorancia); (2) la

buscamos en lugares equivocados (concupiscencia); y (3) si alguna vez descubrimos dónde

podría encontrarse, de todos modos la voluntad es demasiado débil para perseguirla. Es esa

la opinión sombría que ha ofrecido el cristianismo hasta este momento. Si eres budista,

puedes percibir el mismo tiempo de idea en la enseñanza sobre el sufrimiento y el cese del

sufrimiento.

La psicología contemporánea nos ha provisto del conocimiento del inconsciente.

Este descubrimiento sólo tiene cien años, y arroja una luz enorme sobre todas las

disciplinas espirituales. En años recientes, hemos sido testigos del desarrollo de diversas

teorías psicológicas como la de la codependencia y la familia disfuncional, las cuales

afirman que cada vez más personas, por lo menos en el mundo occidental, sufren de estas

patologías (alrededor de un 95 a un 98 por ciento de la población). Estas teorías se acercan

bastante a la idea del carácter universal del pecado original.

Sin embargo, la travesía espiritual es más que un proceso psicológico. Es ante todo,

por supuesto, un proceso de la gracia. Dios también nos habla a través de la naturaleza.

Mientras más conocemos la naturaleza, más conocemos la mente de Dios. Einstein creía

que la ciencia estaba orientada a descubrir los pensamientos de Dios. La física cuántica

misma constituye una forma de espiritualidad porque siempre busca ahondar en lo

desconocido para vislumbrar lo que hay más allá de lo conocido. Es una búsqueda de la

realidad última.

Dios está disponible a través de muchas fuentes además de la búsqueda religiosa.

No es mi intención insinuar que la sicología reemplaza el trabajo de la religión, pero me

parece que la apoya grandemente y que provee cierta claridad sobre áreas de la condición

humana, especialmente sobre el descubrimiento del inconsciente.

Todos hemos pasado por el proceso de haber nacido y entrado en este mundo con

tres necesidades biológicas esenciales: seguridad y supervivencia; poder y control; afecto y

estima. En caso de no haber satisfecho adecuadamente estas necesidades biológicas,

probablemente no sobreviviríamos la infancia. Ya que la experiencia de la presencia de

Dios no está presente a la edad en que comenzamos a desarrollar la conciencia de sí mismo,

estas tres necesidades instintivas son todo cuanto tenemos para desarrollar un programa que

nos provea felicidad. Sin la ayuda de la razón para modificarlas, construimos un universo

de donde nosotros mismos somos el centro, alrededor del cual todas nuestras facultades

humanas giran cual planetas alrededor del sol. Como resultado, cualquier objeto que

penetre en nuestro universo –otra persona o un suceso- es juzgado según nos pueda

proporcionar o no lo que creemos que es la felicidad, o lo que exigimos que sea la felicidad.

Los niños que son privados de satisfacer sus necesidades de seguridad, afecto y

control, desarrollan un impulso desesperado de buscar cada vez más símbolos en su cultura

que representan estas necesidades humanas básicas. A esto se le llama compensación.

Asimismo, puede suceder que cuando no se logra soportar las experiencias de la niñez

temprana, estas se reprimen en el inconsciente. El cuerpo parece ser un tipo de almacén en

el que todas nuestras experiencias –la totalidad de nuestra vida- se graban. Ya no

necesitamos que los ángeles registren nuestras vidas, porque sabemos que hay un proceso

neurológico que se encarga de esto por nosotros. Algunas personas que han tenido

experiencias cercanas a la muerte informan que experimentaron el reestreno de la película

de toda su vida.

Entonces, este es el inicio de lo que podría llamarse el proceso adictivo: la

necesidad de ocultar el dolor que sufrimos durante nuestra vida temprana y que no podemos

enfrentar. Este se reprime en el inconsciente con el fin de proporcionar una libertad

aparente del dolor, o para desarrollar procesos compensatorios para obtener acceso a

formas de placer que compensen el dolor que aún no estamos preparados a enfrentar. A

causa de las circunstancias, somos obligados a desarrollar un yo hecho en casa, que no se

ajusta a la realidad. Todo lo que penetra en un mundo en que la supervivencia y la

seguridad, el afecto y la estima, el poder y el control sean su principal búsqueda de

felicidad, tiene que juzgarse teniendo como base una pregunta: ¿es bueno para mí? En

consecuencia, el bien y el mal se juzgan no por su realidad objetiva sino por la manera en

que los percibimos, según encajen o no dentro de nuestros universos privados.

A la edad de cuatro o cinco años, la situación se torna más compleja. A medida que

comenzamos a socializar, interiorizamos valores tales como la familia, compañeros de

grupo, religión, grupo étnico, nacionalidad, raza, sexo y orientación sexual. La

combinación de estas dos fuerzas –por una parte, el impulso hacia la felicidad en forma de

seguridad y supervivencia, afecto y estima, poder y control, y por otra parte, la

identificación extrema con el grupo específico al que pertenecemos– complica grandemente

nuestros programas emocionales dirigidos a alcanzar la felicidad. En nuestros años de

juventud, este desarrollo es normal. Como adultos, la actividad que se deriva de tales

motivaciones es pueril.

El yo hecho en casa o el falso yo, como se llama comúnmente, está programado

para ocasionar la desdicha humana. Por supuesto, el temperamento juega también un papel.

Nuestros

programas emocionales se filtran a través de

nuestras predisposiciones

temperamentales, nuestro número en el eneagrama, o nuestra identificación con un

arquetipo determinado. Si tenemos un temperamento agresivo y nos gusta dominar cuantos

sucesos y personas sea posible, este impulso amentará en proporción a las privaciones de

esa necesidad que hemos sentido durante nuestra niñez temprana. Si no enfrentamos estos

excesos de nuestra niñez temprana, y si no tratamos de desmantelarnos o modelarlos

mediante el ejercicio de la razón (en la tradición cristiana esto significa la práctica de la

virtud), éstos continuarán ejerciendo una influencia enorme a lo largo de nuestra vida. Por

ejemplo, las personas que desean poder, siempre quieren imponer lo que ha de suceder en

cada situación. No pueden ser felices a menos que lo hagan. Tan pronto se sienten

frustrados, salen las emociones dolorosas: tristeza, desesperación e ira. Estas necesidades

instintivas no tienen nada de malo. Sin embargo, tales individuos erradamente entierran

toda su esperanza de encontrar la felicidad buscando satisfacer una o todas estas

necesidades, porque no experimentaron a Dios a la edad en que se habría moderado la

importancia extrema de éstas.

Tan pronto sentimos que estamos molestos o enojados por algo, tendemos a

protegernos a nosotros mismos proyectando la causa de nuestra emoción perturbadora a una

situación o a otra persona: “Ellos” me hicieron esto. “Ellos” siempre son el problema”.

Pero, en realidad, el problema verdadero no son “ellos” sino nosotros. Todas las

predisposiciones y los prejuicios son actitudes propias de niños de cuatro a ocho años de

edad.

Si éstas están presentes en nosotros,

funcionamos todavía a nivel de un

preadolescente.

Nuestra inocencia cuando niños es la inocencia de la ignorancia. En las primeras

etapas de la vida humana, la conciencia se encuentra muy limitada. El infante es uno con

todo lo que sucede, hasta que esa unidad, se pierde entre las edades de dos a tres años.

Cuando comienza el pensar y la introspección sin que haya habido experiencia de Dios,

tiene que tomar su lugar alguna otra forma de felicidad, aún sea para sobrevivir.

La distorsión de la naturaleza humana se convierte en un hábito y se sustenta en la

creencia de que otros hacen lo mismo –al igual que los discípulos del maestro sufí- tratando

de encontrar la felicidad donde no existe la posibilidad de encontrarla.

Cuando Jesús les dijo a sus primeros discípulos “arrepiéntanse”, los llamaba a

cambiar la dirección que habían seguido en la búsqueda de la felicidad. “Arrepiéntanse” es

una invitación a crecer y a convertirnos en seres humanos plenamente maduros que

integran sus necesidades biológicas a un nivel racional de conciencia. Este nivel racional de

conciencia es la puerta que se abre a estados de consciencia más elevados: los niveles

intuitivo y unitivo. Estos estados nos abren a la experiencia de la presencia de Dios, la cual

nos restaura el sentido de felicidad. Entonces, a medida que vamos dejando atrás las

distorsiones, podemos tomar posesión de todo lo bueno que experimentamos durante

nuestra vida temprana.

El falso yo está profundamente arraigado. Puedes cambiar tu nombre, dirección,

religión, país y vestimenta. Sin embargo, a menos que no le pidas a éste que cambie, el

falso yo sencillamente se ajusta a los nuevos entornos. Por ejemplo, si para ti una señal

significativa de valía y estima propias es poseer mayor resistencia a emborracharte que tus

amigos e ingresas a un monasterio –como lo hice yo- y tu nuevo camino a la gloria implica

tener más capacidad de ayunar que los otros monjes, entonces ¿Qué habría cambiado?

Nada.

Podemos convertirnos a los valores del Evangelio de Jesucristo y hacer lo mejor

posible por moderar los excesos que cometemos en nuestra búsqueda desesperada de

seguridad, afecto y estima y poder y control, mientras que nuestras actitudes básicas

permanecen intactas. Esta es la forma en que podemos diferenciar la conversión interior de

los cambios externos de estilo de vida. La conversión se dirige al corazón del problema.

Jesús nos dirige algunas frases fuertes que nos resultan incomprensibles a menos que no las

enfoquemos a la luz del daño que nos ocasionan nuestros programas emocionales. Por

ejemplo, Jesús dijo, “Si tu pie te escandaliza, córtatelo”. Él no nos está recomendando la

automutilación, más bien nos dice que si nuestros programas emocionales están tan unidos

a nosotros que los amamos tanto como a nuestra propia mano o pie u ojo, debemos

librarnos de ellos. Son programas que conducen a la miseria humana y que jamás

funcionarán. Interferirán en todas tus relaciones: con Dios, contigo mismo, los demás, el

mundo y el cosmos.

Cuando nos convertimos a una nueva forma de vida, a servir o aun ministerio en

particular, experimentamos frecuentemente un don maravilloso de libertad y un cambio

radical de dirección. Quizás has hecho enormes sacrificios en tu negocio o profesión, o aún

en tu vida familiar, con el fin de comenzar una travesía al servicio del Evangelio. Pero ¡ten

cuidado!

Todos los programas emocionales

que buscan alcanzar

la felicidad, la

identificación excesiva con nuestro grupo, así como los comentarios que refuerzan nuestras

tendencias innatas, tienen su origen en el inconsciente como en el consciente.

Es por esto que san Pablo pudo decir: “Realmente mi proceder no lo comprendo;

pero no hago lo que quiero, si no que hago lo que aborrezco” (Rom. 7:15). Si no hacemos

frente a las consecuencias de una motivación inconsciente a través de una práctica o

disciplina que nos abra al inconsciente, entonces esa motivación influirá secretamente en

nuestras decisiones a lo largo de nuestras vidas.

Se necesita consentir para estar expuesto al inconsciente. Esto requiere valor y

perseverancia. No podemos hacer surgir el inconsciente a voluntad. Con la ayuda de la

psicoterapia, podríamos hacer surgir parte de él. Las noches oscuras descritas por san Juan

de la Cruz llegan mucho más profundo. Normalmente, las emociones necesitan ser

expresadas de alguna manera a fin de poder procesarse. Las emociones son energía. Si no

se procesan, se convierten en bloqueos en nuestros cuerpos y sistemas nerviosos que no

permiten el libre fluir de nuestros sistemas de energía y de la gracia.

Cuando no estamos pensando, analizando ni planificando y nos ponemos en la

presencia de Dios mediante la fe, nos abrimos al contenido del inconsciente. Debemos

hacerlo gradualmente a fin de no ser sobrecogidos por la explosión incontrolable de

emoción. En la pasada generación, la era psicodélica, las personas se abrían al inconsciente

antes de tener la humildad o devoción a Dios necesarias para ser capaces de manejarlo. Es

necesario respetar el inconsciente y abordarlo con prudencia.

La persona que está involucrada en la práctica de la oración contemplativa necesita

de guía. Puede que no se obtenga esa guía con cada consejero espiritual que aparezca. Lo

más importante en toda forma contemplativa de oración, como lo es la Oración Centrante,

es la fidelidad a la práctica diaria. Esto nos expone al inconsciente gradualmente, a un paso

que podemos manejar, y nos coloca bajo la guía del Espíritu Santo. Entonces, el amor

divino nos prepara para recibir lo máximo que Dios pueda comunicarnos de su luz interior.

Existe todo tipo de energías impresionantes, además del lado oscuro del inconsciente, que

no hemos experimentado aún, y que esperan ser descubiertas –por ejemplo, los talentos

naturales, los frutos del espíritu, los siete dones del Espíritu y la Inhabitación Divina

misma.

Nunca es demasiado tarde para iniciar la travesía espiritual o para comenzarla otra

vez, y vale la pena comenzar de nuevo muchas veces. Si tienes más de ochenta años de

edad, te alegrará saber que hay un curso acelerado. No me sorprendería que el momento de

la muerte ocurran todo tipo de experiencias transformadoras. Lo que Dios persigue son

nuestra buena intención y nuestros esfuerzos. Puede que en esta ida no experimentemos los

frutos de nuestros esfuerzos, pero debemos seguir intentándolo.

El hecho de que la travesía contemplativa, implique la purificación del inconsciente,

no significa que ésta sea una alfombra mágica hacia la dicha. Es un ejercicio que se realiza

a fin de dejar ir el falso yo, un proceso que lleva la humildad porque este es el único yo que

conocemos.

Dios se nos acerca desde muchas perspectivas distintas: enfermedad, desgracia,

bancarrota, procesos de divorcio, rechazo, pruebas interiores. Dios no nos ha prometido

quitarnos estas pruebas, sino más bien ayudarnos a cambiar nuestras actitudes hacia ellas.

En realidad, esa es la santidad. En esta vida, la felicidad radica en nuestra actitud básica

hacia la realidad.

A veces, una sensación de fracaso en un medio excelente para obtener la verdadera

humildad, que es lo que Dios más busca en nosotros. Comprendo que este no es el lenguaje

del éxito, pero nos hemos suscrito en exceso a ese lenguaje. Necesitamos conocer la

libertad interior que surge de la participación en los sufrimientos de Cristo, el símbolo del

amor de Dios para todos sobre la tierra.

En el próximo milenio, lo líderes religiosos y maestros espirituales podrían

considerar que su responsabilidad primaria consiste no tanto en convertir a nuevos

integrantes o nuevos seguidores a una forma particular de meditación, sino en crear

comunión –armonía, comprensión y respeto para todos en la familia humana, especialmente

los miembros de otras religiones.

En el mundo venidero, el pluralismo religioso penetrará en todas las culturas. El

cómo vivir juntos, con los diferentes puntos de vista, llegará a ser cada vez más importante.

No sé si podremos progresar en semejante proyecto sin una práctica contemplativa que nos

alerte sobre nuestras propias predisposiciones, prejuicios y programas egocéntricos para

alcanzar la felicidad, especialmente cuando éstos pisotean los derechos y necesidades de los

demás.

Algunas personas entran en la vida religiosa buscando la familia que nunca

tuvieron. Pero la vida religiosa no constituye ese tipo de familia. Algunas personas contraen

matrimonio porque buscan a la madre que les lavaba la ropa y les proveía un hombro para

llorar. Muchas personas que contraen matrimonio son demasiado inmaduras para manejar

las responsabilidades que éste conlleva. Es por eso que estas personas frecuentemente se

separan y tienen que comenzar de nuevo. De no tomar conciencia sobre los factores

inconscientes que ocasionaron el rompimiento del primer matrimonio, estas personas

llevarán los mismos problemas al próximo matrimonio.

El falso yo busca la fama, el poder, la riqueza y el prestigio. El inconsciente es

sumamente poderoso hasta el momento en que la luz divina del Espíritu Santo penetra en

sus profundidades y revela su dinámica. Es aquí donde la gran enseñanza de las noches

oscuras de san Juan de la Cruz coincide con la sicología profunda, sólo que el trabajo del

Espíritu Santo es mucho más profundo. En vez de tratar de librarnos de lo que interfiere

con nuestra vida humana ordinaria, el Espíritu nos llama a transformar nuestro ser íntimo y,

en efecto, todas muestras facultades, a la manera divina de ser y actuar.

Los padres griegos llamaron a este proceso deificación Dios nos llama por medio

del Evangelio a una aventura en la fe, la esperanza y el amor, que supone el ser

introducidos a la vida íntima de la Realidad Última, a quien llamamos Dios en la tradición

Cristiana. El mismo amor incondicional que se mueve en Dios se mueve en nosotros por la

gracia, y este amor reemplaza el ego humano por el “yo” divino. En nuestra vida cotidiana,

comenzamos a manifestar no nuestro falso yo y nuestros prejuicios, sino la ternura infinita

de Dios, el interés de Dios por todo lo viviente, especialmente por los necesitados y los

pobres.

¿Cuán lejos podría en realidad extenderse la acción sin la purificación profunda?

También las personas involucradas en la acción social tienen un falso yo. Necesitan

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

podrían desintegrarse o agotarse.

“¿Dónde estás?” es, en efecto, una pregunta de gran magnitud. ¿Aún tienes uno o

dos años, edad en la cual tu programa emocional de seguridad es la energía principal que

determina tus decisiones y relaciones, especialmente la relación entre Dios y tú? ¿Estás tan

enamorado de tu religión que tienes una lealtad ingenua que no te permite observar las

faltas reales presentes en una comunidad de fe particular? ¿Encubres las situaciones

vergonzosas de tu vida y te sometes a las necesidades de seguridad o estima de la

comunidad?

Toda la historia humana se encuentra bajo la influencia del sistema del falso yo que

se mueve fácilmente desde nuestros corazones a nuestras familias, comunidades y naciones,

para afectar la raza humana completa. Dios nos invita a asumir la responsabilidad de ser

humanos y abrirnos al daño inconsciente que está influyendo en nuestras decisiones y

relaciones.

Si lo psicólogos y psiquiatras sostuvieran un diálogo con los conocimientos de san

Juan de la Cruz y con aquellos que experimentan las noches oscuras, podría producirse una

maravillosa simbiosis de tratamiento. No estamos enfermos a causa de una patología

fisiológica solamente. Tampoco se trata simplemente de una cuestión de pecado; es un

asunto de la condición humana, de la que ninguno de nosotros somos inicialmente

responsables pero que, al hacernos adultos, se nos llama a ser responsables.

¿Cómo cultivamos una amistad cualquiera? Pasando tiempo junto a aquellos hacia

quienes nos sentimos atraídos. Existen varias etapas en el desarrollo de una relación,

comenzando por el conocerse, que es un tanto delicado; pasando por la amistad, que es más

agradable; a ser amigos, que es un compromiso; a diferentes niveles de unión y unidad que

restablecen el estado de intimidad que se perdió simbólicamente en el Jardín del Edén.

En este punto nos encontraos bajo la influencia de impulsos inconscientes de

intensidades diversas que a su vez influyen en nuestras decisiones y relaciones con los

demás, y las contaminan. Debemos tomar el sendero que conduce a la verdad. Es a esto que

nos invita el Evangelio.

No conocemos mucho sobre la vida de oración de Jesús. San Pablo exhortó a sus

discípulos a orar sin cesar. La oración contemplativa es una profundización en la fe que va

más allá de los pensamientos y los conceptos. Simplemente, escuchamos a Dios de forma

abierta y receptiva a esta presencia divina que tiene su fuente en nuestro ser íntimo. No

escuchamos para oír algo, más bien lo hacemos con miras a tomar consciencia de los

obstáculos en nuestra relación con Dios.

La oración contemplativa comienza a actuar moderadamente, pero tan pronto

alcanza cierta intensidad, nos abre el inconsciente. Los recuerdos dolorosos que hemos

olvidado o reprimido comienzan a filtrarse al consciente. Las emociones primitivas que

sentimos de niños y que hemos estado compensando podrían pasar al consciente.

En la oración contemplativa, el descanso que experimentamos es tan profundo que

permite que nuestras defensas internas se relajen, y el cuerpo, con su gran capacidad para la

salud, dice: “Vamos a deshacernos de estos bloqueos emocionales de una vez por todas”. El

sistema nervioso psíquico puede estallar en emociones primitivas o recuerdos intolerables.

Por unos minutos, sientes que preferirías estar en el infierno. Pero luego, todo pasa.

Debemos reconocer que algunos de nuestros problemas son tan serios que

requerimos de ayuda psiquiatrita. Es importante que el trabajo se haga en equipo entre los

guías espirituales y los profesionales de la sicología. Cuando hablamos de la salud de un ser

humano, no nos referimos solamente al cuerpo o a las emociones; hablamos de la gama

completa del potencial humano, incluyendo la salud espiritual. Si queremos, todas estas

áreas deben tratarse a la vez. Esto es lo que hace la oración contemplativa. Pero no actúa

sola. Sus frutos necesitan introducirse en la vida diaria.

La oración contemplativa comienza a hacernos conscientes de la presencia divina

dentro de nosotros que es la fuente de la verdadera felicidad. Tan pronto comenzamos a

disfrutar de la paz que proviene de la práctica regular de la oración contemplativa, ésta

relativiza todo ese mundo irreal de exigencias y “deberías…”, de aversiones y deseos

basados en programas emocionales para alcanzar la felicidad que quizás nos funcionaban

cuando éramos niños, pero que, de hecho, nos están matando.

¿Dónde estás? La pregunta que nos hace Dios nunca varia. En algunos casos, existe

tanta tragedia en nuestra vida que no somos libres de decidir dónde estamos. Pero el poder

de la gracia divina, especialmente de la manera que se experimenta en la oración

contemplativa, nos abre al inconsciente y nos introduce a un mundo de posibilidades

ilimitadas que actualmente desconocemos.

El propósito de cada placer humano es servir de trampolín para conocer mejor a

Dios, o para descubrir algún aspecto nuevo de Dios. Únicamente cuando ese trampolín se

convierte en un fin en si mismo –o sea, cuando nos identificamos en exceso con él- puede

éste distorsionar la intención divina. Todo en el universo está destinado a recordarnos la

presencia de Dios.

Dios es la existencia. En todo lo que existe, Dios está presente. La realidad última es

la presencia de Dios. El problema radica en que damos cabida a esa presencia sólo en la

medida en que nuestra vida interior sea sensible a ella. De ahí la importancia que otorga la

tradición cristiana a escuchar las sagradas escrituras, que es mucho más que simplemente

buscar su significado literal. Consiste en sentarse con el texto en la presencia del Espíritu

Santo y permitir que el Espíritu aumente nuestra capacidad de escucha. Este proceso no

empaña el valor de lo literal; sencillamente, el escuchar no se detiene ahí. La palabra de

Dios fuera de nosotros está llamada a despertar la presencia de la palabra de Dios dentro de

nosotros. En cierto sentido, cuando esto sucede nos convertimos en palabra de Dios.

En sus comienzos, la presencia de Dios se siente sutilmente. A medida que esta

presencia se hace más fuerte y penetrante, se inicia una regresión gradual al estado de

intimidad que la historia del Jardín del Edén describe en forma mitológica. (La mitología

no es una farsa; sencillamente intenta decir la verdad de manera simbólica, para indicar una

realidad que va más allá de las palabras o de los conceptos).

El evangelio nos introduce a la terapia divina para la enfermedad de la condición

humana, en forma de oración contemplativa, que se dirige no solo a las distorsiones de

nuestro comportamiento consciente, sino también a las dinámicas del inconsciente. La

contemplación nos provee del valor para enfrentar la segunda gran pregunta de la travesía

espiritual ¿Quién eres?

¿Quién eres?

LA CONTEMPLACION Y LA TERAPIA DIVINA

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

Todos llegamos a este mundo como pequeños fardos repletos de necesidades

emocionales,

de la que tres en

particular

pueden ser identificadas: seguridad y

supervivencia; afecto y estima; poder y control.

Si estas necesidades no se satisfacen en cierta medida, los infantes se sumirían en la

depresión y la apatía, y eventualmente morirían de inanición psicológica. De ahí la

importancia que tienen estas necesidades humanas básicas, y el efecto extraordinario que

tiene sobre el resto de nuestra vidas el proveer o retener, real o imaginariamente, estas

necesidades biológicas.

La energía que utilizamos en satisfacer estas necesidades emocionales con el fin de

encontrar la felicidad, tiende a aumentar con el tiempo. La dolorosa sensación de rechazo

experimentada a una edad temprana, puede reprimirse en el inconsciente; allí continúa

dictando la forma en que reaccionamos frente a la vida y a nuestras decisiones adultas. En

el nivel psicológico ordinario, nuestra experiencia de vida normalmente es dominada por

los sucesos externos y por la manera en que reaccionamos emocionalmente a ellos. En

parte, esto se produce a nivel consciente, pero gran parte radica en el inconsciente. Esta es

la enfermedad de la condición humana que todos padecemos.

En la vida diaria constantemente se desencadenan sucesos que frustran nuestros

programas emocionales destinados a la búsqueda de la felicidad. Entonces, surgen

automáticamente las emociones dolorosas de miedo, ira y desánimo. Experimentar ansiedad

y enojo es la señal palpable de que en el inconsciente, un programa que busca alcanzar la

felicidad acaba de ser frustrado.

La naturaleza humana está ideada de manera que nuestra imaginación y emociones

trabajen juntas, tal como interactúan las ruedas de un reloj viejo. Tan pronto como

cualquier emoción comienza a afectarnos, nuestra imaginación reacciona de inmediato,

trayendo a la memoria cintas pregrabadas proporcionales al nivel de intensidad de la

emoción.

Esto nos ocurre cada día en cierto grado, desde el relativamente leve al más

extremo. Con frecuencia, algún suceso o persona en particular desafía nuestros sistemas

inconscientes de valores. Inmediatamente, nos encontramos en medio de un diálogo interior

intenso, así como de agitación emocional. Entonces, si no invertimos el proceso, cada vez

que este ciclo ocurra seremos “reencarnados” en los mismos antiguos programas

emocionales que buscan la felicidad en sus inevitables frustraciones. ¿Es esta la manera de

llevar una vida humana? Es en una situación similar que Jesús se presenta en escena,

exhortándonos a arrepentirnos, a cambiar nuestras motivaciones conscientes e

inconscientes; a cambiar, en definitiva, el lugar donde buscamos la felicidad. Necesitamos

la terapia divina. (1)

Como sucede en Alcohólicos Anónimos, la terapia divina se basa en el darte cuenta

que sabes dónde estás y que tu vida es difícil de manejar. Podríamos llevar una vida

relativamente normal, pero sin experimentar la verdadera felicidad, que resulta de dejar ir

los obstáculos que nos impiden tomar consciencia de la presencia divina.

El designio de Dios es que la consciencia espiritual llegue a se nuestro estado de

conciencia normal. ¿Con qué podríamos comparar nuestro estado de consciencia en la vida

diaria ordinaria? Es como ver una buena película en la que nos identificamos con los

personajes de la pantalla. Incluso, podemos llegar a olvidarnos de que estamos en una sala

de cine. De igual manera, no nos damos cuenta de que los sucesos y la gente o nuestros

planes y recuerdos están dominando nuestro estado de consciencia de la noche a la mañana,

a menos que nuestros programas egoístas que buscan la felicidad hayan comenzado a

desmantelarse gracias a una práctica o disciplina espiritual.

Suponte que tomamos media hora cada día para estar a solas y en silencio,

simplemente para estar en compañía de Dios y de nosotros mismos (sin saber aún quién es)

mediante una práctica como la Oración Centrante, que nos prepara para la contemplación,

el lugar principal de la terapia divina. Como resultado del descanso y silencio profundos

que resultan de esta práctica, nuestros programas emocionales comienzan a relativizarse.

Estos fueron ideados en un momento en que aún no conocíamos la bondad y la tranquilidad

de la presencia de Dios.

La presencia e Dios es la verdadera seguridad. En realidad no existe ninguna otra. El

amor divino es la afirmación plena de quiénes somos. La libertad interior es el don que

Dios nos da a medida que nos vamos liberando de nuestras ataduras y aversiones, de

nuestros “deberíamos”, y de los programas emocionales en busca de la felicidad que

traemos desde nuestra niñez temprana y que son totalmente irrealizables en la vida adulta.

Mediante una práctica espiritual como es la Oración Centrante, comenzamos a

experimentar la conciencia espiritual. Entonces, nuestra vida ordinaria llega a ser como una

película mala en la que nos identificamos con los personajes o la trama. Podemos

levantarnos e irnos –algo que no podemos hacer en la vida diaria cuando nos identificamos

en exceso con el fluir ordinario de nuestra conciencia y su contenido. Esa es la tiranía

interior que se opone a la verdadera libertad. La libertad de los hijos de Dios significa que

podemos decidir qué hacer respecto a determinados acontecimientos. Vivimos cada vez

más de motivaciones automáticas que del dominio de nuestros impulsos habituales con el

fin de ser amados, de estar en control y sentirse seguros.

------

--

-

--

--

-----

-----

---

-

-

--

------

--

-

--

--

-----

-----

---

-

-

--

-

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

Dios.

La Oración Centrante y otras prácticas que conducen a la contemplación cristiana,

nos llevan a alcanzar la libertad interior. Nos abrimos a Dios y nos permitimos descansar en

un lugar silencioso más allá del pensamiento, como una especie de oasis en un día de

agitación emocional. Aún bajo una perspectiva puramente humana, todos necesitamos en

nuestra vida diaria un poco de silencio y de estar a solas, aunque sólo sea para ser humanos

y creativos en nuestra forma de vivir.

Esta clase de disciplina espiritual constituye una terapia del falso yo, no sólo para

nuestros programas emocionales que buscan la felicidad, sino también para nuestra

identificación excesiva con la familia, país, religión, o grupo. Por supuesto, en cierta

medida debemos estar agradecidos de nuestro país, religión y familia. Sin embargo, resulta

interesante que Jesús dijo que a menos que odiemos a nuestros padres, no podremos ser sus

discípulos. Con esto no quiso decir que no deberíamos amarlos, respetarlos y cuidarlos en

su vejez, como lo manda el cuarto mandamiento del Tora, sino que no deberíamos

mantener una lealtad hacia un grupo en particular (aun sea nuestra familia) que pase por

alto las injusticias que hay que corregir. En aras de la paz o con el fin de ser amados, a

veces corremos un velo sobre problemas serios, en vez de enfrentarlos con honestidad y

con la verdad.

Una vez que haya establecido la práctica regular de la Oración Centrante, en cada

período de oración normalmente nos movemos hacia un lugar de descanso en la cual

nuestras facultades se mantienen relativamente tranquilas y en silencio. Los pensamientos

fluyen río abajo, en dirección de la corriente, pero a medida que aprendemos a pasarlos por

alto, comenzamos a disfrutar una sensación de la presencia divina. Más allá de nuestros

pensamientos y experiencias emocionales está la realidad más profunda del nivel espiritual

de nuestro ser. Esta es otra forma de conocer la realidad que es diferente de nuestro

conocimiento psicológico ordinario. Como resultado, no sólo la mente está quieta y

descansando de las preocupaciones ordinarias de la vida diaria, sino que el cuerpo

comienza a descansar también, con un descanso que es más profundo que el sueño.

Nuestras diversas inclinaciones y predisposiciones, especialmente nuestra inversión

emocional en

determinados

programas que buscan

la felicidad arraigados en

el

inconsciente, defienden vigorosamente el material reprimido en el inconsciente. El

descanso profundo de la Oración Centrante libera los mecanismos de defensa que han

evitado que nos confronte cualquier trauma emocional de la niñez temprana. Uno de los

traumas emocionales más devastadores de la niñez temprana es el abuso físico o sexual. El

daño que ocasiona a las delicadas vidas emocionales de los niños es tan doloroso que éste

se reprime en el inconsciente, donde puede permanecer desconocido por la víctima a menos

que la psicoterapia profunda o la oración contemplativa desate los mecanismos de defensa.

La Oración Centrante no es un fin en sí misma, pero el descanso profundo que

provee libera la maleza emocional de toda una vida. Cuando bajan nuestras defensas,

surgen el lado oscuro de la personalidad, la dinámica del inconsciente y la inmensa

inversión emocional que hemos puesto en programas falsos que buscan la felicidad, así

como la comprensión de cuán inmersos estamos en nuestro condicionamiento cultural

particular.

Todos tenemos algún grado de condicionamiento cultural. Aún los más grandes

santos sólo alcanzan cierto grado de libertad de una identificación cultural excesiva. Este

exceso de identificación se confronta en la Oración Centrante. Pasamos la primera parte de

nuestras vidas buscando desempeñar un papel –llegar a ser madre o padre, profesor,

médico, ministro, soldado, negociante, artesano, o lo que sea. La paradoja radica en que

nunca podremos cumplir plenamente con el desempeño de nuestro papel hasta que estemos

dispuestos a dejarlo ir. Quienquiera que pensamos que somos, no somos. Tenemos que

descubrir esto y la mejor manera de hacerlo, o al menos, la manera menos dolorosa, es a

través del proceso que llamamos la travesía espiritual. Este requiere que enfrentemos el

lado oscuro de nuestra personalidad y la inversión emocional que hemos hecho tanto en

programas falsos que buscan la felicidad como en nuestro condicionamiento cultural

particular.

En la Oración Centrante, el descanso nos proporciona una sanación profunda. Para

realmente sanarnos debemos permitir que nuestro lado oscuro alcance plena conciencia y

entonces dejarlo ir y entregárselo a Dios. La terapia divina es un convenio que hacemos con

Dios. Reconocemos que nuestras propias ideas sobre la felicidad no van a funcionar, y

entregamos por completo nuestras vidas a Dios.

Durante este proceso se produce una descarga de emociones primitivas o un

bombardeo de pensamientos que nunca esperábamos tener en la travesía espiritual. Bajo

circunstancias normales, lo que tenemos que hacer para eliminar ese material es decirle

adiós cuando pase por nuestra conciencia. Entonces, cuando volvemos a nuestra intención

original –generalmente a través de algún símbolo para volvernos interiormente hacia Dios,

tal como sería el proferir una palabra sagrada u observar nuestra respiración como una

experiencia sagrada, este proceso comienza de nuevo. Avanzamos hacia el descanso. El

descanso, cuando es profundo, libera material reprimido del inconsciente. Experimentamos

un tipo de náusea psíquica y luego una sensación de libertad cuando nos liberamos de un

montón de datos psicológicos no digeridos en la niñez temprana. Someterse a la terapia

divina merece la pena tanto para nosotros mismos como para el resto de la humanidad. Si

no le permitimos al Espíritu de Dios darle tratamiento a los niveles profundos de nuestro

apego a nosotros mismos y a nuestros programas que buscan la felicidad, verteremos en el

mundo los elementos negativos de nuestro egocentrismo, contribuyendo de esta manera a

los conflictos y desastres sociales que provienen del exceso de identificación con las

predisposiciones y los prejuicios de nuestra cultura particular y de nuestra formación. Esto

se torna más significativo a medida que nos abrimos a una cultura global y a un creciente

pluralismo de creencias religiosas.

¿Qué haremos cuando estemos rodeados de personas cuyos sistemas de creencias

sean completamente diferentes a los nuestros? ¿De dónde vendrá nuestro apoyo? En vez de

buscar apoyo para respaldar nuestro propio sistema de creencia, sería más provechoso para

nosotros buscar la diferenciación propia que nos permita ser nosotros mismos plenamente,

con la aceptación de nuestras limitaciones. A medida que nos hacemos más conscientes de

la dinámica de nuestro inconsciente, podemos acoger a la gente y los sucesos tal como son,

y no a través del filtro de lo deseamos, esperamos o exigimos que sean. Esto requiere dejar

ir las ataduras, las aversiones, los “deberíamos” y las exigencias a los demás y a la vida,

que reflejan la mentalidad de un niño más que de un adulto. Este último, en circunstancias

normales, es responsable de sus propias elecciones.

Este es un gran proyecto, pero aún no se traduce en madurez espiritual. Es,

simplemente, crecimiento humano hacia una conciencia plena, responsable e introspectiva.

Es el primer paso que el Evangelio nos invita a tomar en el proceso de arrepentimiento. Si

estamos alerta a la dinámica del inconsciente, la vida diaria nos lleva a nuevos niveles de

comprensión no sólo de dónde estamos, sino quiénes somos.

Ninguno de nosotros sabe lo que haría en una citación desafiante hasta no pasar por

problemas y tragedias difíciles. Una vez asistí a un panel de discusión conformado por

personas que habían sufrido durante el Holocausto y otras opresiones brutales de este siglo.

Una mujer del panel había sobrevivido al Holocausto, pero sus padres habían muerto.

Fundó una organización humanitaria cuyo objetivo era prevenir que tales horrores se

repitieran y dijo casualmente, “Sepan, yo no hubiera sido capaz de fundar esa organización

de no haber aceptado que, bajo circunstancias levemente distintas, yo hubiese podido hacer

las mismas cosas que los Nazi hicieron a mis padres y a las demás personas en los campos

de concentración.

Me parece que esta mujer poseía una verdadera humildad –el conocimiento de sí

mismo que percibe claramente que, con sólo un pequeño cambio de circunstancias, somos

capaces de realizar cualquier mal.

La travesía espiritual ni es una profesión ni una historia de éxitos. Consiste en una

serie de humillaciones del falso yo las cuales se tornan cada vez más profundas. Estas

hacen espacio en nuestro interior para que el Espíritu Santo entre y sane. Gradualmente se

va eliminando lo que nos impide estar disponibles para Dios. Seguimos acercándonos cada

vez más a nuestro centro. De vez en cuando, Dios levanta una esquina del velo y entra en

nuestra conciencia a través de diversos canales, como si dijera, “Aquí estoy. ¿Dónde estás?

Ven y únete a mí”.

Siglos atrás, en el Cercano Oriente, culturas consecutivas fueron construyendo

nuevas ciudades encima de las anteriores. Por alguna razón la gente no se molestaba en

ocupar lugares nuevos; sólo quemaban lo que quedaba después de derrotar al enemigo, y

allí construían algo nuevo. Las ruinas de estas ciudades antiguas construidas unas sobre

otras se llaman “tells”. La travesía espiritual es como realizar una excavación arqueológica

a través de las diversas etapas de nuestras vidas, comenzando a excavar desde donde

estamos ahora, pasando por la crisis de los cincuenta años, la vida adulta, la adolescencia,

la pubertad, la niñez temprana, la infancia. ¿Qué sucede si permitimos que continúe esa

excavación arqueológica? Sentimos que empeoramos. Pero realmente no empeoramos;

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

enorme.

Viéndolo en vertical, nuestra conversión comienza en el lugar en que ahora estamos

en nuestra relación con Dios. Lo primero es quitar el matorral, las piedras y los escombros

que se encuentran encima de nuestro “tell” interior. Nuestro acuerdo con el terapeuta divino

es permitir que el Espíritu Santo nos conduzca a la verdad sobre nosotros mismos. Este

período inicial de conversión corresponde a la primavera de la vida espiritual, en que la

oración facilita, y tenemos una gran energía para emprender la práctica de la abnegación, de

diversas formas de oración, del ministerio y de otros tipos de servicio social. A medida que

confiamos más en Dios, disfrutamos cierta libertad de nuestros vicios y frecuentemente

podremos experimentar gran satisfacción en nuestros esfuerzos espirituales.

Cuando Dios decide que estamos listos, nos invita a pasar a un nuevo nivel de

conocimiento de nosotros mismos. Dios nos retira los consuelos iniciales de la conversión,

y nos hundimos en la oscuridad, la aridez espiritual y la confusión. Pensamos que Dios nos

ha abandonado. Al no gozar de las mismas experiencias emocionales que anteriormente

disfrutábamos, pensamos que Dios se ha marchado al próximo universo y que no le

importamos. Esto resulta particularmente doloroso para aquellas personas que han sentido

rechazo en su vida temprana; ahora sienten que Dios las ha rechazado, y ese es el rechazo

máximo. Las noches oscuras son particularmente difíciles para ellos. Pero si pueden

aguardar hasta que terminen, se sanarán por completo y para siempre de su sentimiento de

rechazo cuando redescubran a Dios a un nivel más profundo de fe.

En vez de marcharse, Dios sencillamente se muda a la planta baja por decirlo

así, y espera hasta que vayamos a reunirnos con Él. Quizás Dios se pregunte por qué

refunfuñamos.

¿Qué nos hace pensar que Dios se ha marchado? La presencia divina no puede irse.

Dios es la existencia y llena todo lo que existe (Santo Tomás de Aquino). El Evangelio nos

enseña que Cristo está presente en la tormenta, no que simplemente surge de la tormenta.

Algunas películas son similares a las parábolas del Evangelio; llaman

nuestra atención sobre temas morales, sociales y espirituales de los que no nos enteraríamos

a través de palabras ordinarias. Recuerdo haber visto la película Love Story y haber llorado

durante los tres días siguientes. La trama es bastante sencilla. Trata de un joven y una joven

que están completamente enamorados, viven el uno para el otro y lo son todo el uno para el

otro. Entonces, a ella le diagnosticaron un cáncer inoperable y muere en pocos meses. Para

él, todo el sentido de la vida se desmorona.

En la última escena, luego de salir del hospital en que ha muerto su esposa, se ve al

hombre caminando lentamente en la niebla, que se torna cada vez más densa. Se sienta en

un banco del parque. Mientras se escucha la canción tema de la película como música de

fondo, la pantalla se torna cada vez más oscura.

Me di cuenta que esta historia era una parábola de mi experiencia después de

dedicarme totalmente a la búsqueda de Dios y de encontrar un deleite cada vez mayor en el

abrazo de la presencia de Dios en la oración contemplativa. Luego, me parecía que Dios se

había ido de mi vida, abandonándome en un banco de la iglesia, por decirlo así. En la

travesía espiritual, durante las noches oscuras nos fallan los consuelos, incluyendo los ritos

y las prácticas que anteriormente apoyaron nuestra fe y devoción. La fe se convierte

simplemente en fe en la bondad de Dios, sin que lleguemos a experimentarla. Es confiar en

Dios sin saber en quien confiamos, porque la relación que pensábamos que teníamos con

Dios ha desaparecido.

En este momento viene a mi mente la frase de gran sabiduría de Jesús: El que

encuentre su vida, la perderá; y el que pierda su vida por mí, la encontrará”. (Mt. 10.39).

llegar uno mismo a la nada –a ninguna cosa- implica dejar de identificarse con la tiranía de

nuestros programas emocionales que buscan la felicidad y las limitaciones de nuestro

condicionamiento cultural. En nuestra cultura, estas limitaciones son tan fuertes que incluso

se reflejan en nuestro idioma. Decimos “estoy enojado”. Pero tú no estás enojado;

simplemente tienes sentimientos de enojo. Podrías decir “estoy deprimido”. No, tú no estás

deprimido; tienes sentimientos de depresión.

El problema no radica en los sentimientos, lo importante es lo que hacemos con

ellos. La libertad para manejarlos y enfrentarlos con la razón y la fe es lo que nos hace

plenamente humanos.

A los primeros tiempos de nuestra conversión espiritual le sigue un período de

transición que es siempre oscuro, confuso y limitante. Luego llega un período de paz, de

disfrute de una libertad interior nueva y la maravilla de nuevos conocimientos. Esto toma

tiempo. Raras veces se produce un movimiento repentino hacia un nuevo nivel de

conciencia que sea permanente.

¿Qué sucede cuando llegamos al fondo de nuestra pila de basura emocional?

Estamos en unión divina. No existe ningún otro obstáculo.

Mientras estemos identificados con algún rol o persona, no seremos libres de

manifestar la pureza de la presencia de Dios. Parte de la vida consiste en llevar a cabo un

proceso de soltar cualquier rol que estés desempeñando y con el que estés identificado, por

meritorio que sea. Eso no eres tú. Tus emociones no son tú. Tu cuerpo no eres tú. Si no eres

esas cosas, ¿quién eres? Esa es la gran pregunta de la segunda mitad de la travesía

espiritual.

El proceso de crecimiento espiritual es comparable a una escalera en espiral. Esta va

hacia abajo, y también hacia arriba. Cuando lo aceptamos, cada movimiento que busque la

humillación del yo falso constituye un paso hacia la libertad y resurrección interiores. Esta

libertad nueva no significa control; es la libertad de no exigirle a la vida lo que solíamos

sentir que era esencial para nuestra idea particular de la felicidad.

La terapia divina es un proyecto extraordinario. Sólo Dios puede idearla, y sólo

Dios puede persuadir a la gente que la lleven a cabo. No estoy diciendo que necesariamente

esto le sucederá a cada persona. Pero se nos ofrece la oportunidad. La prioridad que le

demos a la invitación depende de nosotros.

Existe una historia impresionante en la tradición Zen, la cual me atrevo a parafrasear

aquí, sobre una reunión que sostuvo Buda con ochenta mil discípulos hacia el final de su

vida en un lugar llamado Vulture Peak (Pico del Buitre). Cuando todos se habían reunido

allí y luego de meditar juntos por largo rato, el Buda se paró sobre una plataforma y levantó

una flor de loto con las dos manos sobre la cabeza. Mientras hacía esto, todos los monjes

entraron en un estado profundo de unidad con la flor de loteo y con toda la creación.

El silencio se hizo cada vez más profundo a medida que todos trascendían la

conciencia de sí mismos y se perdían en la conciencia de la Realidad Última. De repente,

un monje que se encontraba parado próximo al Buda se comenzó a reír. Su risa estridente

resonó por las cimas de las montañas y rompió el silencio sagrado, creando en su lugar una

inmovilidad pasmosa en la vasta asamblea.

El Buda bajó la flor de loto lentamente y se volvió al monje. Inmediatamente le

entregó la flor de loto, símbolo de haberle impartido la plenitud del dharma.

O, al entregarle la flor de loto, ¿sencillamente reconoció el Buda que este monje,

por medio de su risa, manifestó un estado de unidad con la Realidad Última aún más

sublime que la de todos los otros monjes?

La mayor renuncia al papel que desempeñamos es no tener un yo como punto fijo

de referencia; es la libertad de manifestar a Dios mediante nuestra propia singularidad. Este

monje había llegado al fondo. Pero el fondo en la travesía espiritual es también la cima. El

ser nadie es ser todos. El no ser es ser el verdadero Ser. El ser nada es el ser todo. En un

sentido, es ser Dios. Para los cristianos, es ser un tipo de quinto Evangelio: convertirse en la

palabra de Dios y manifestar a Dios en lugar del falso yo, con sus programas emocionales

que buscan la felicidad y con su apego a desempeñar diversos papeles, incluyendo el de

mayor espiritualidad. Cuando te has liberado de todos ellos, te encuentras en un espacio que

está al mismo tiempo vacío de ti mismo y lleno de Dios.

Este monje eligió el camino de la disciplina espiritual para convertirse en el otro.

Existe al menos otra manera de negociar la escalera en espiral. Esta consiste en pasar por

una gran tragedia o por sufrimiento físico y mental. A través de la angustia y el sufrimiento

más terribles, Dios conduce a algunas personas al mismo punto. He aquí un ejemplo.

Un joven enfermo de SIDA se estaba muriendo en un hospital, y literalmente

temblaba de miedo a la muerte. Cuando niño, le habían transmitido una idea cargada de

emoción sobre un Dios Juez implacable, listo para pronunciar un veredicto de culpable; o

de un policía severo, siempre vigilante –alguien con quien evitarías encontrarte. El joven

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

niñez temprana.

Una de las enfermeras entró en su habitación y él le preguntó, “¿Puedes hacer algo

para ayudarme?” ella le contestó: “Puedo darte un tratamiento llamado toque terapéutico”.

A lo que él respondió, “Por favor, hazlo”. La enfermera comenzó el suave tratamiento.

Hubo un momento en que sus ojos giraron hacia atrás, y la enfermera pensó que se iba a

morir, pero continúo con el tratamiento. Cuando terminó, él abrió sus ojos y le dijo, “Nunca

sabrás lo que acabas de hacer por mí. He experimentado el amor incondicional”.

Aproximadamente una hora más tarde, murió.

Si no nos hemos experimentado a nosotros mismos como amor incondicional, nos

falta mucho por hacer, porque eso es lo que verdaderamente somos.