

R e f l e x i o n e s



(Artículos publicados en el Contemplative Outreach Newsletter entre 1986 y 2000)

Traducidos por Ilse Reissner
Isabel Mesa, Isabel Castellanos
María L. Asón e Idalie Cuevas

Thomas Keating, O.C.S.O.

CONTENIDO

Nota introductoria

- Saboreando el Silencio
- El Final de Nuestros Mundos
- Los sentidos Espirituales, Parte 1
- Los sentidos Espirituales, Parte 2
- Los sentidos Espirituales, Parte 3.
- El Método de la Oración Centrante
- Aclaraciones sobre la Oración Centrante
- Voluntad e Intención en la Oración Centrante, 1
- Voluntad e Intención en la Oración Centrante, 2
- Visita a la Playa de Anzio
- Bienvenida en la Noche de Apertura
- La Práctica de la Atención/Intención
- Dirección Espiritual, Parte 1
- Dirección Espiritual, Parte 2
- La Oración Centrante y la Transformación por el Amor Divino.
- Descansando en la presencia de Dios.
- La Práctica Monástica de la Lectio Divina.
- Los Frutos del Espíritu.
- Los Siete Dones del Espíritu.
- Una Mezcla Tradicional.

Nota Introductoria

Extensión Contemplativa Internacional, la rama hispana de Contemplativa Outreach, fue fundada de 1998 con el objetivo de diseminar la enseñanza de la dimensión contemplativa del evangelio entre la población de habla castellana, tanto en los Estados Unidos como en el extranjero.

Como un servicio especial a nuestros amigos, hemos recopilado y traducido todos los artículos escritos por el Padre Thomas Keating para el boletín semestral de *Contemplative Outreach*, que comenzó a circular, en inglés, en el año 1986. el primer artículo del Padre Keating (“Saboreando el Silencio”) apareció en el número correspondiente a la primavera de 1988.

Damos las gracias de modo particular al Padre Thomas Keating y a Gail Fitzpatrick-Hopler por su permiso para publicar estos artículos y por su apoyo en todo momento a este proyecto.

Sea ésta una forma de celebrar los primeros veinte años de *Contemplative Outreach* (1984-2004), así como de agradecer el regalo que la oración centrante ha sido para todos nosotros.

Extensión Contemplativa Internacional

SABOREANDO EL SILENCIO

(Primavera 1988)

En todo ministerio, trátase de predicar, enseñar, profetizar, sanar enfermos o servir de instrumento para hacer milagros, alguien está regalándole o “donándole” algo a otro. En el silencio compartido uno está dándose a sí mismo. El darse a sí mismo es el más sublime de todos los dones, más grande que todos los demás juntos. Al compartir el silencio interior nos damos desde lo más íntimo de nuestro ser. Cuando esto se realiza en grupo, todos participan en el nivel o grado de silencio interior de los demás. De ahí que todos y cada uno de los miembros del grupo tiendan a hacerse partícipes y centrarse de forma más profunda que cuando oran a solas y se reducen a aprender de su limitada experiencia propia.

Compartir el silencio en un grupo es una verdadera liturgia. Esto sucede especialmente cuando el silencio ha sido impregnado del don de la sabiduría, que es el que imparte el gusto por ese silencio interior. El silencio, entonces, deja de ser el simple dejar de hablar o de moverse para convertirse en un encuentro con la presencia divina en la morada interior. El silencio interior va más allá del disfrute exuberante de los sentidos. Descansamos en la convicción que da la fe, y esa paz que trasciende la alegría y la tristeza nos lleva a un encuentro cara a cara con Dios, por decirlo así, a un contacto de un ser a otro ser.

Preguntas y Respuestas

- P.** *¿Qué relación existe entre el tiempo empleado en la Oración Centrante y el resto del tiempo en la vida de un individuo?*
- R.** El silencio interior que se experimenta al practicar la oración centrante no se limita estrictamente a ese período. Se apoderan de unos momentos de silencio en el curso de la vida cotidiana. Cuando se ha pasado por el proceso de purificación, se estará más consciente de la presencia de Dios, que llegará a percibirse de forma continua, debido a que irán disminuyendo los obstáculos en la ida consciente que interfieren con Su conocimiento.

EL FINAL DE NUESTROS MUNDOS

Una meditación para el Tiempo de Adviento
(Diciembre 1988)

El Adviento es la temporada litúrgica en que se celebra el tema de la luz divina. Esta gran luz, encarnada en Jesús, se enfrenta con cualquier clase de oscuridad, ilusión, o ignorancia. Si reflexionamos por un momento acerca de los ciclos naturales de la vida, veremos que nuestro mundo está constantemente llegando a un final: el mundo del vientre materno termina en el nacimiento; el de la primera infancia termina alrededor de los tres años; el de la niñez termina en la adolescencia; e de la adolescencia en la edad adulta temprana; el de la adultez joven en la crisis de la mediana edad; luego siguen la vejez, la senectud y finalmente, la muerte. La vida es un proceso. La experiencia del crecimiento y del declinar de la energía física nos obliga a desprendernos de cada período de la vida una vez que lo atravesamos. Es así que la vida física siempre da curso a un mayor desarrollo. No debe sorprendernos, pues, que Jesús nos invite a que accedamos a que lleguen a su fin los mundos privatizados de nuestros apegos emocionales, nuestras ideas preconcebidas y nuestras escalas de valores.

Uno de los mensajes de Adviento, especialmente el que se refiere al fin del mundo, no es tanto acerca de “el” fin del mundo (ni siquiera acerca de la muerte física, que es el fin del mundo para cada uno de nosotros) sino acerca de todos los mundos que llegan a su fin en el transcurso de la evolución natural de la vida. Por lo tanto, cada vez que nos trasladamos a un nuevo nivel de fe, la existencia previa que hemos vivido con todas sus relaciones, también termina. Eso es lo que expresaron primero San Juan Bautista, y más tarde Jesús, cuando comenzaron su ministerio con la palabra “Arrepiéntete”. El mensaje que ambos trataban de transmitir era “¡Es el fin de tu mundo!” Naturalmente, no nos apetece escuchar semejantes noticias y respondemos: “¡Ese hombre está loco, hay que deshacerse de él, no nos gusta el cambio! ¡Que se vaya de aquí!”.

El proceso de conversión comienza con una genuina apertura al cambio. Esto significa abrirse a la posibilidad de que, de la misma manera que nuestra vida natural evoluciona, también nuestra vida espiritual se desarrolle. Nuestro mundo psicológico es el resultado de un crecimiento natural, de sucesos sobre los cuales no teníamos control alguno en la primera infancia y en años iniciales de la vida. La gracia, o sea la presencia y la acción de Cristo en nuestras vidas, nos invita a estar dispuestos a desprendernos del lugar en el que estamos ahora para abrirnos a los nuevos valores que surgen cuando alcanzamos una nueva comprensión del Evangelio y de su aplicación concreta a nuestra vida cotidiana.

Más aún, Jesús no nos llama al arrepentimiento una sola vez. Se trata, por el contrario, de un mensaje recurrente. La gracia de Cristo nos llama insistentemente a nuevos mundos, más allá de nuestros temores y de nuestras limitaciones. Lo mismo que Abraham, el clásico paradigma de fe, Jesús nos pide que dejemos tierra, cultura, familia, amistades, educación religiosa y todo aquello a lo que podamos aferrarnos en nuestro afán por obtener una identidad y evitar sentirnos solos. Cristo, suave pero firmemente, nos invita a partir diciendo “Sal de la casa de tu padre y deja tu país, y ven a la tierra que yo te mostraré”. El llamado

a la oración contemplativa es un llamado a lo desconocido. No es un llamado al vacío, pero tampoco es un llamado a ningún lugar que seamos capaces de imaginar. De ahí nuestra resistencia.

Se trata de una invitación impresa con bordes de oro. Cada vez que aceptamos una intensificación de la fe, nuestro mundo cambia y todas nuestras relaciones tienen que adaptarse a la nueva perspectiva y a la nueva luz que recibimos. Todo cambia: la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos, con Jesucristo, con nuestro prójimo, con la Iglesia y con Dios. Es el fin del mundo que hemos conocido y en el que hemos vivido hasta ese momento. Algunas veces el Espíritu de Dios hace añicos uno de estos mundos deliberadamente. Si hemos dependido de ellos para llegar a Dios, es posible que sintamos que hemos perdido a Dios. Pueden surgir dudas sobre la existencia misma de Dios. Sin embargo, esas dudas pueden ser o mejor que nos ha sucedido, puesto que no dudamos realmente del verdadero Dios de la fe, sino del Dios de nuestros limitados conceptos y dependencias. Un dios que, en realidad nunca existió.

De modo que la segunda parte del mensaje de Jesús es muy importante. Si te arrepientes y estás dispuesto a cambiar, o a dejar que Dios te cambie, el reino de Dios está próximo, tanto que, de hecho, ya lo posees. Está dentro de ti y puedes comenzar a disfrutarlo. El reino de Dios pertenece a los pobres de Espíritu, a los que se han desprendido de su actitud posesiva hacia todo. Incluso hacia Dios.

LOS SENTIDOS ESPIRITUALES. PARTE I

(Julio 1989)

Los discípulos del Señor a quienes el Evangelio señala como más avanzados en la oración y en la fe son María de Betania y Juan el Evangelista, descansando en el pecho del Señor, es una imagen clara del descanso en la oración contemplativa. La palabra “pecho” significa que él descansaba en la parte central, cóncava, del torso de Jesús. En otras palabras, que no podía estar más cerca de su corazón. Y era ahí donde escuchaba los latidos del corazón del Salvador, que es el propósito de la oración contemplativa y de su misterioso descanso.

Otro paradigma de la contemplación es María de Betania, sentada a los pies de Jesús, escuchando sus palabras. Algunas traducciones hablan de Sus “palabras”, otras de Su “palabra”. Si la última es la correcta, tenemos una vívida imagen de lo que ocurre en la Lectio Divina, el método más antiguo de meditación cristiana, que conduce al conocimiento penetrante de Cristo.

La práctica de la Lectio Divina no está diseñada para aprender algo a nivel conceptual. Tampoco es un estudio de la Biblia, útil en otras ocasiones. Es, sencillamente, encontrarse en la compañía de Cristo y utilizar los textos como tema de conversación. El mismo Espíritu que inspiró el texto está dentro de nosotros y nos inspira a comprender lo que el Espíritu nos desea comunicar día a día.

La conversación se desarrolla al igual que una entrevista o una cita importante. No faltamos a un compromiso serio. La fidelidad a la entrevista diaria demuestra nuestra sinceridad y determinación de crecer en esta relación cada vez más profunda con Cristo.

A medida que María de Betania escuchaba a Jesús, el nivel de la conversación se tornaba borroso. No borroso en el sentido de un estado de sonambulismo, sino en el sentido superficial de la meditación discursiva. Era el resultado de la atracción que ella sentía de ir más allá de las palabras hasta llegar a la Palabra, a la persona que estaba hablando, para entrar en una estrecha unión con ella. Desde la perspectiva de una creciente amistad con Cristo, las palabras de las Escrituras son simples puntos de partida.

En María de Betania tenemos un modelo de cómo una relación progresiva con Cristo se desarrolla más allá de un mero conocimiento para llegar al compromiso que caracteriza a la amistad. En una amistad sincera, no podemos alejarnos del amigo sin herir el corazón de alguien. María, a los pies de Jesús estaba en comunión con la Persona que hablaba. Estar en comunión es descansar en la mutua presencia y disfrutar de ese mutuo regalo, sin tener que decir o hacer algo, excepto, quizás, un apretón de manos de vez en cuando. El mutuo regalo personal de nuestro ser a Dios, y de Dios a nosotros, es exactamente lo que es la contemplación, entendida según su significado tradicional.

Supongamos que en nuestro encuentro diario con el Señor nos damos cuenta de que el nivel conceptual se torna borroso porque estamos comenzando a interiorizar el contenido o la sustancia del mensaje. Escuchamos el texto, reflexionamos acerca de sus diversos as-

pectos, y respondemos con gratitud, humildad, amor, petición, tristeza, o alegría. Jesús pasa a convertirse, entonces, no solamente en un concepto sino en una Persona, no en un cuadro o una estatua, sino en una Presencia viva que le habla a nuestro corazón a través del Espíritu.

Para mantener ese nivel de atención, podemos encontrar beneficioso utilizar una frase corta o una palabra que nos ayude a retener nuestra conciencia amorosa de la presencia de Cristo. Para los que pertenecen a la tradición cristiana, el escuchar es un buen punto de partida, porque ya están acostumbrados a escuchar la voz del Señor en la liturgia y en la lectura individual de las Escrituras. Para alguien que esté orientado hacia la visualización, puede ser preferible tomar como punto de partida una imagen visual, como por ejemplo un icono. El significado de un icono, a diferencia de un cuadro o lámina, es que se cree que la presencia del Misterio es comunicada por el icono. Es más, se considera que no somos nosotros los que miramos el icono, sino que es Dios quien nos mira a nosotros. Si nos encontramos envueltos en la amorosa mirada del Señor, no tenemos que hacer nada para obtener su atención. Esto es lo que pudiéramos llamar el despertar de la atención espiritual. Todo tipo de oración, ritual, así como los sacramentos, están diseñados para despertar esta atención espiritual. Están encaminados a despertar en nosotros, más que una mayor abundancia de pensamientos o acciones particulares, la entrega total de nuestro ser a la Presencia que se da, a su vez, a nosotros mismos.

Un tercer punto de partida, reconocido por nuestra tradición, es lo que pudiéramos llamar el aliento sagrado, que consiste en identificar nuestra respiración normal con la inhalación del Espíritu divino y la exhalación del amor divino hacia el universo. Cualquiera que sea el punto de partida que nos resulte más cómodo, no permaneceremos en ese nivel por mucho tiempo. El punto de partida es solamente la ocasión que instituye el proceso de interiorización hacia el nivel espiritual de escuchar la voz de Dios, de mirar a Dios, o de respirar en Dios.

Una vez que estos puntos de partida han captado la atención espiritual, nos olvidamos de ellos y descansamos en la presencia del Misterio, más allá de las palabras o de los actos particulares, sin ningún esfuerzo, excepto mantenernos en la amorosa conciencia general de la Presencia divina.

LOS SENTIDOS ESPIRITUALES Parte II

(Diciembre 1989)

En nuestra tradición hay una maravillosa enseñanza acerca de los sentidos espirituales que ha llegado hasta nosotros desde los primeros Padres de la Iglesia. Los sentidos espirituales son, precisamente, a los que nos reherimos cuando aludimos al despertar de la atención espiritual. No puedo darles la definición de los mismos porque son espirituales y las cosas espirituales solamente pueden describirse en forma negativa o por medio de símbolos que apunten hacia ellos, sin decir exactamente lo que son.

El comienzo de la atención espiritual, o sea, de una conversación cara a cara, ser a ser, con Cristo, es presentado por los Padres de la Iglesia como *el sentido espiritual del olfato*. El olfato es la atracción o aversión que se experimenta cuando se percibe un olor agradable o desagradable. No le lleva mucho tiempo al olfato aceptar o rechazar un olor en particular. Será agradable si es el de una flor o el de un perfume. Será desagradable si es el de un ajo o de algo que no nos agrada y procederemos a trasladarnos a otra habitación.

El sentido espiritual del olfato se manifiesta a través de la atracción interior a la oración, a la soledad y al silencio, a estar en quietud y servir a Dios con atención amorosa. Esta atracción nos lleva irresistiblemente a cumplir la cita del compromiso con Jesús, aún en el caso de que Éste no haga su aparición por largo tiempo. Las palabras del cántico “¡Atráeme, correremos tras Ti, en el olor de Tu delicioso perfume!”, no significan que vamos a experimentar el aroma de un delicioso perfume, sino que experimentaremos la atracción interior hacia Dios *como si* su Presencia fuera un olor delicioso que surgiera de adentro y nos atrajese hacia Él.

El sentido espiritual del tacto es un paso más allá. Ésta es la experiencia interior de ser abrazados por Dios. el espíritu planta un gran beso en medio de nuestro espíritu e insufla en nuestra voluntad el aliento de vida. La voluntad es la boca del alma, dicen los Padres de la Iglesia. Cuando el Espíritu derrama el amor divino y satura esa facultad, todo nuestro ser experimenta a Dios, no simplemente como una atracción, sino como una Presencia.

Otra comunicación, más profunda aún, es *el sentido espiritual del gusto*. El salmista con insistencia nos invita a que entremos en ese grado cuando nos dice: “Prueben y verán qué dulce es el Señor...”. Una cosa es poder acercarnos tanto a una persona que podamos tocarla. Otra diferente es penetrar su espíritu. Sólo Dios, que mora en nuestro interior, puede ser experimentado a ese nivel tan profundo.

Cuando probamos algo, lo transformamos en nosotros, se convierte en parte de nosotros. En la unión divina, la presencia de Dios surge no sólo como una atracción irresistible o un abrazo, sino como una Presencia unificadora en lo más profunda de nuestro ser. Es allí donde tiene lugar la gracia de Pentecostés: Cristo comienza a vivir nuestra vida o, para decirlo con más exactitud, comienza a vivirnos. Cuando todo nuestro ser se encuentra finalmente enraizado en Dios, vemos a Dios en todo y a todas las cosas en Él.

LOS SENTIDOS ESPIRITUALES

Parte III

(Mayo 1990)

La Lectio Divina es la lectura de las Escrituras con la mayor reverencia, un encuentro con Cristo, la eterna Palabra de Dios. A través de la meditación discursiva, nuestra imaginación, memoria y razonamiento se adaptan a la mente de Cristo, a Su forma de sentir y de pensar. Nuestra comprensión del Evangelio y nuestra respuesta a éste se simplifican y se reducen a una sencilla aspiración o palabra sagrada. Esto nos lleva a la intimidad de comunión con Dios en la oración, en vez de solamente conversar con Él.

La palabra sagrada, entonces, se convierte en una forma de retener la presencia de Cristo, iniciada al comienzo de cada encuentro. Según pasa el tiempo, la palabra sagrada despierta en nuestro espíritu al Cristo que duerme dentro de nosotros. Este despertar es el nacimiento de la atención espiritual. El propósito de cada disciplina, rito, sacramento y texto de las Escrituras que se lea, es el despertar a la presencia que ya se encuentra allí. De modo que el escuchar la palabra sagrada se convierte en atención a la divina presencia, como en el caso de María de Betania a los pies de Jesús. Uno despierta y percibe la total presencia de Dios, más allá de conceptos, sentimientos y actos particulares, excepto la intención de esperar a Dios de forma reverente y amorosa. Se va tejiendo una nube, la nube del no saber, por medio de muchos actos individuales de desapego y llega a convertirse en un hábito a través del cual es posible moverse hacia el centro indiferenciado de la Presencia Dios sin el mayor esfuerzo.

Para aquellas personas con *orientación visual*, el simple recuerdo de que están bajo la tierna y compasiva mirada de Cristo, o que están descansando en sus brazos, es también un punto de partida adecuado.

La *respiración*, como símbolo del Espíritu que da vida y amor a nuestro espíritu, es otra práctica de nuestra tradición cristiana. “Espíritu” significa aliento en griego y es símbolo de que vivimos en Dios y Dios en nosotros, al igual que la atmósfera que está alrededor y dentro de nosotros mismos.

Cada una de estas prácticas puede servir como punto de partida para llegar a la presencia de Dios con una fe pura y para cultivar el nivel de atención espiritual.

Cuando la atención espiritual se convierte en hábito, se desarrolla en tres niveles de absorción ascendente (o descendiente, si se prefiere). Jesús le dio a María de Betania la atracción del divino perfume. Sentada a los pies del Maestro se sentía arrastrada por la fuerza irresistible de Jesús, presente pero aún separado.

A Juan, Jesús le dio la gracia aún mayor del *contacto espiritual*, cuando reclinó su cabeza en el pecho de Jesús. El contacto físico de Jesús fue la causa de muchas curaciones, a la vez que sanaba las heridas internas de aquellos a quienes curaba de sus enfermedades corporales, despertando en ellos los sentidos espirituales a la luz, la vida y el amor divinos.

El regalo mayor, el regalo de la unión divina, está simbolizado por el sentido del gusto, a través del cual la comida y la bebida se convierten en parte de nosotros. Jesús ofreció su cuerpo y sangre a todos los discípulos en la Última Cena como señal de la transmisión de la vida divina que Él vino a conceder, en toda su plenitud, a cada persona que desee recibirla.

La presencia general de Dios, una vez que se despierta a través del proceso de desprendernos de los conceptos y sentimientos, se sostiene por la atención espiritual. La atención espiritual es la meta y el propósito de la práctica de cada uno de los tres puntos de partida. El escuchar, mirar o respirar, que son los puntos de partida auditivos, visuales o táctiles, están diseñados para despertar la amorosa y reverente atención a Dios. Al no conocerlo del modo en que generalmente conocemos, el conocimiento del Señor a través del amor se manifiesta igualmente en nuestra oración.

La delicada actividad de consentir a estar con Dios a este nivel profundo de fe durante el período de la oración contemplativa, sostiene la atención espiritual y la distingue del vacío mental. En realidad es el vaciamiento de uno mismo; la presencia de Dios llena el vacío y transforma nuestra motivación para convertirla en el Espíritu divino.

De la misma manera que existe una gracia mayor que el perfume del Amado, que el tocar a Cristo y el saborear a Dios, hay una gracia mayor que la experiencia de la unión divina. Siempre que haya autorreflexión, habrá dos seres. La presencia divina nos invita, más allá de la unión, a la unidad. Obsérvese cómo Jesús diferencia estos dos estados en su último Sermón. Más allá de cualquier experiencia, no importa cuán espiritual o profunda, permanece el misterio de la fe. Ésta es nuestra capacidad para entrar en la unión divina sin reflexión alguna. Dios, la energía divina, es tan poderoso y tan íntimo que no hay facultad humana que pueda percibirlo en toda su pureza. Sin embargo, la fe lo recibe al consentir con convicción creciente, que nace de la experiencia espiritual y de la purificación que trae consigo la oración contemplativa. Ésta, gradualmente, nos despierta a la realidad de la fe, como el camino estrecho que conduce a Dios. San Juan de la Cruz escribe que la fe pura es un rayo de oscuridad. Un rayo de luz que pasa a través de un vacío es imperceptible, pero el polvo hace que esa energía se refleje como luz. Sin embargo, la energía está siempre presente en ese lugar.

La oración de fe nos libera de nuestras expectativas y de cualquier apego al desarrollo de los sentidos espirituales. La contemplación se manifiesta no solamente por medio de los sentidos espirituales, la percepción de la presencia de Dios y la absorción cada vez más profunda de las facultades en esa presencia divina, sino que también se manifiesta a través de la convicción de la fe pura que cree que la energía divina se derrama constantemente en nuestro espíritu, aunque a un nivel que resulta normalmente imperceptible en esta vida. Esa transmisión divina es la esencia de la contemplación. San Juan de Cruz la llama “la escalera escondida hacia la unión divina”

La presencia indefinida de Dios en la fe pura puede alcanzarse usando discretamente uno de los tres símbolos sagrados: escuchar la palabra de Dios, lanzar una mirada hacia Dios, o respirar el Espíritu. Según nos movemos hacia el silencio interior y nos sentimos llamados a descansar en el Señor, es como si estuviésemos escuchando, como si estuviésemos respirando, como si estuviésemos viendo. Sin embargo, no escuchamos palabra alguna, no vemos imagen alguna, no sentimos respiración alguna. Los sentidos espirituales son analogías. A medida que la experiencia espiritual se va despertando por medio de estos

símbolos sagrados, los símbolos en sí se van quedando atrás. El Espíritu nos invita a la unión con aquello a lo cual los símbolos apuntan, más allá de los sentidos espirituales. El consentimiento de la fe se torna en la convicción invencible de la presencia y la acción de Dios en nosotros.

LA TRANSGURACIÓN PARTE I

(Diciembre 1990)

Seis días después, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a Juan, su hermano, y los llevó a un cerro alto, alejado de todo. En presencia de ellos, Jesús cambió de aspecto: su cara brillaba como el sol y su ropa se puso resplandeciente como la luz. En ese momento se les aparecieron Moisés y Elías hablando con Jesús.

Pedro tomó entonces la palabra y dijo a Jesús: “Señor, ¡qué bueno que estemos aquí! Si quieres, voy a levantar tres chozas: Una para ti, otra para Moisés y otra para Elías”.

Pedro estaba todavía hablando cuando una nube luminosa los cubrió con su sombra y una voz que salía de la nube decía: “Este es mi Hijo, el Amado; éste es mi Elegido, a él han de escuchar”.

Al oír la voz, los discípulos cayeron al suelo, llenos de gran temor. Jesús se acercó, los tocó y les dijo: “Levántense, no teman”. Ellos alzaron los ojos, pero no vieron a nadie más que a Jesús. Y, mientras bajaban del cerro, Jesús les ordenó: “No hablen con nadie de lo que acaban de ver hasta que el Hijo del Hombre haya resucitado de entre los muertos” (Mateo 17: 1-9)

El ascenso de Jesús al cerro para ser transfigurado apunta hacia la transformación que nosotros recibimos en el camino espiritual después de un tiempo de purificación. Después de soportar el desierto interior de la purificación, Dios nos bendice con experiencias transformadoras. El cerro de la Transfiguración no es sólo un sitio de retiro, en el sentido espiritual, sino que simboliza la experiencia del despertar espiritual, que es el propósito de la práctica de la oración contemplativa.

La primera indicación bien clara de la oración contemplativa es la atracción a estar a solas. Esta proviene del refinamiento de nuestras facultades por medio del desmantelamiento de nuestros programas emocionales para obtener la felicidad y la incomodidad que ellos causan cuando los eventos de la vida se encargan de frustrarlos continuamente. En este pasaje, los programas emocionales de los tres apóstoles se habían quedado atrás, en la llanura, por decirlo así, al menos por un rato. Vemos el hecho de que Jesús los lleva a lo alto del cerro como símbolo de su atracción a la soledad, la primera indicación de un despertar espiritual.

Nosotros comenzamos a entrar en el misterio de la presencia de Dios en nuestro interior por medio de una atracción semejante, a pesar de que el cerro en que nos hallemos, que puede ser un retiro largo o nuestro período diario de oración, no nos produzca satisfacción alguna. Como un imán irresistible, la atracción por la soledad nos invade, sin que se-

pamos de dónde viene ni a dónde nos conduce. Pacientemente, día tras día, le rendimos pleitesía a Dios en la oración y caminamos lentamente, dando tumbos, cumpliendo con nuestras obligaciones cotidianas. La atracción divina nos impulsa a continuar nuestro ascenso, sin importarnos que el terreno disparejo o lo empinado de la subida hagan que resbalemos y que tengamos que comenzar de nuevo otra vez.

En este cerro sagrado, Jesús brilló en una presencia que abrumó a los apóstoles. No todas las cumbres nos proporcionan esa experiencia, pero la posibilidad siempre está ahí. La presencia divina puede revelarse en varios grados de intensidad.

Jesús se convirtió en luz, hasta su ropaje se saturó de ella. Una especie de gloria se infiltró en los sentidos de los discípulos, tanto interior como exteriormente. Si llegamos a percibir la divina presencia como reproducción de esta claridad, ella nos fascinará, nos absorberá y nos deleitará. La reacción de Pedro fue desear permanecer allí para siempre. Cuanto más profunda sea la experiencia de unión, tanto más inevitable es que uno desee prolongarla. La idea que se le ocurrió a Pedro, los profetas y los apóstoles (especialmente él mismo) pudiesen quedarse allí permanentemente. No tenía el más mínimo interés de regresar a la planicie, aunque allí lo esperaba su negocio de pesca.

No bien los apóstoles comenzaron a experimentar las delicias de la presencia divina en la persona de Jesús, cuando una nube repentinamente los cubrió con su sombra. La nube es un símbolo del no-saber en el que entramos, como estado habitual, por medio de la práctica regular de la oración contemplativa. Se oyó entonces una voz que salía de la nube y decía, “Este es mi hijo Amado, escúchenlo”. Es decir, “presten atención a la persona que les está hablando, escuchen la voz de la persona divina que se ha encarnado en este ser humano, escuchen el silencio infinito del cual surge el Verbo encarnado y al cual retorna”. La voz que emanaba de la nube les resultaba intimidante, una advertencia para nosotros acerca de cómo la revelación de la cumbre de la montaña es una mezcla de deleite y confusión, de consolación y desolación, de seguridad y asombro. Después de todo, se trata de la voz de la Realidad Suprema. ¿Cómo podemos responder a ella?

La respuesta de los tres apóstoles fue caer al suelo, llenos de gran temor. Cuando la comunicación divina es poderosa, o cuando la voz apunta hacia algo en nuestro interior que no queremos enfrentar, nosotros también nos desplomamos, desconcertados, confusos, sin saber a dónde dirigirnos. Estando postrados en el suelo, temblando, mientras la voz resonaba en lo más recóndito de cada uno de ellos, Jesús se les acercó y los tocó, diciéndoles: “No teman”.

El toque personal de Jesús, que tan a menudo nos presentan los evangelios, no es una palmadita en la espalda, es una comunicación divina. En este caso fue una milagrosa sanación interior y simboliza el desarrollo de una atención espiritual más allá de la atracción a la soledad. Les impartió una conciencia nueva, y más profunda, de la presencia divina.

El contacto de Cristo es como un abrazo interior en el cual los temores que se abrigaban desaparecen instantáneamente. Puedes haber experimentado un gran desasosiego, o haber sido bombardeado por pensamientos perturbadores, o haber sido bombardeado por pensamientos perturbadores, o haberte visto atropellado por emociones primitivas, o todo ello al mismo tiempo. Es difícil encontrar la palabra sagrada en esos momentos y, si se encuentra, no ayuda a nada. Sientes que no puedes continuar orando ni un segundo más. Pero, por alguna razón, dices: “Bueno, voy a esperar un minuto más”. Quizás hasta puedes decir:

“Acepto lo que venga”. Y de repente, sin saber de dónde viene, Jesús te toca, su mano amorosa acaricia tu corazón como si te dijera: “¿Qué te preocupa?”. En esta comunicación no hay palabras. Lo que se transmite es la certeza de que Dios ha estado presente todo el tiempo, escondido, o esperando por nosotros en otro nivel de nuestra conciencia. Se había retirado sólo de nuestro nivel normal de conciencia para invitarnos a un grado más profundo de su presencia.

Nótese que los apóstoles, después de ser tocados por Jesús, no vieron a nadie más que a Él. Esta observación describe a cabalidad el fruto del toque interior del Espíritu, ahora que las manos físicas de Jesús no están disponibles para hacerlo. Las manos de Jesús han sido reemplazadas por los dones del Espíritu Santo, que nos guían y nos movilizan en distintas direcciones, según Su voluntad.

El fruto de ser tocados por Jesús es reconocerlo en todo lo que sucede. Es así como los apóstoles, al retornar a la planicie, llevaron consigo, más que la experiencia de la gloria de Jesús, (tan consoladora), algo de mucho más valor: la transformación de su nivel de conciencia. Ese es el resultado de lo experimentado en el cerro. Jesús, al tocarlos, los moviliza más allá de los temores y del dominio de sus emociones y los capacita para vivir una vida, en la llanura, en unión con Dios. Ahora pueden vivir desde su centro más íntimo, su verdadero yo, desde el espacio al que ese contacto los ha llevado y afirmado.

La Transfiguración no es, simplemente, una visión de la gloria de Dios, o una experiencia aislada de consuelo divino, por exaltada que ésta sea. Sin duda, una experiencia como esa tiene un valor incalculable. Pero su propósito primordial es algo mayor. Es habilitarnos para que podamos vivir en la presencia de Dios y ver la radiancia de esa presencia en todos los sucesos, las personas, el cosmos y nosotros mismos.

Cuando bajaban del cerro, Jesús les dijo, “No hablen con nadie acerca de lo que acaban de ver, hasta que el Hijo del Hombre haya resucitado de entre los muertos”. No hubiera tenido ningún objeto haberlo mencionado, puesto que nadie en la planicie hubiese entendido, a menos que hubiesen ascendido una montaña similar. Pero también puede ser que Jesús haya querido indicar que hasta el regalo del toque divino no es el fin del camino. Falta aún la experiencia espiritual del gusto espiritual.

El gusto surge cuando introducimos un alimento en nuestros cuerpos y lo convertimos en nuestra propia carne y hueso. Simboliza, entonces, la más íntima experiencia de Dios – la presencia de Dios como parte de la consciencia ordinaria.

Puesto que Jesús aún no había resucitado de entre los muertos, no era el momento apropiado para revelar el sabor de la sabiduría divina, que es capaz de ver a Dios hasta en la muerte de Su Hijo en la cruz. Esta es la gracia de Pentecostés. Por lo tanto, es apropiado que Jesús se reserve la experiencia del gusto espiritual hasta la venida del Espíritu. El despertar de la atención espiritual, iniciada por la atracción a la soledad de la montaña y desarrollada por la experiencia de ser tocados por Jesús, culminó con la asimilación total de los apóstoles en el cuerpo glorificado de Cristo por medio de la gracia de Pentecostés.

LA TRASFIGURACION PARTE II

(Septiembre 1991)

“Ocho días después de estos discursos, Jesús llevó consigo a Pedro, a Santiago y a Juan y subió a un cerro a orar. Mientras estaba orando, su cara cambió de aspecto y su ropa se puso blanca y fulgurante. Dos hombres, que eran Moisés y Elías, conversaban con él, se veían resplandecientes y le hablaban de su partida, que debía cumplirse en Jerusalén. Pedro y sus compañeros se sintieron invadidos por el sueño pero se despertaron de repente y vieron la gloria de Jesús y a los dos hombres que estaban con él. Cuando éstos se alejaron, Pedro dijo a Jesús: “Maestro, ¡qué bueno que esté aquí!, levantemos tres chozas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías”. Pues no sabía lo que decía. Estaba todavía hablando cuando se formó una nube que los cubrió con su sombra. Al quedar envueltos en la nube se atemorizaron, pero de la nube salió una voz que decía: Este es mi hijo, i elegido; escúchenlo”. Después que llegaron estas palabras, Jesús volvió a estar solo. Los discípulos guardaron silencio por esos días y no le contaron a nadie lo que habían visto” (Lucas 9: 28-36)

Consideremos el contexto de esta glorificación del cuerpo de Jesús. Pareciera como que una luz interior, normalmente oculta, hubiese surgido y tornado tan brillante que saturaba la ropa y producía una luminosidad extraordinaria. La persona divina del Verbo es la fuente de esta luz. Jesús, de manera asombrosa, ocultó esta luz durante el transcurso de su vida terrenal. Debemos mirar la transfiguración de Jesús como su estado normal, puesto que no existía nada en su humanidad que limitase su gloria.

Es éste momento en que Jesús fue lo que en realidad era. Al igual que Moisés, que tuvo que tapar su cara con un velo cuando bajó del Monte Sinaí porque estaba tan radiante que ninguno de los israelitas se atrevía a mirarlo, así Jesús tuvo que ocultar la presencia de la divina Persona dentro de su humanidad. Solo la fe penetra este velo y hace contacto con el Verbo Eterno. María de Betania, cuando escuchaba sus palabras, penetraba los detalles de su humanidad y se abría a la divina Persona que los poseía.

Esto es precisamente lo que hacemos en la oración contemplativa. Nos desprendemos del contenido de nuestras facultades racionales y de las limitaciones de su modo de conocer. Nuestra conciencia se escurre por entre las grietas de nuestro pensar, nuestro sentir y nuestro percibir para asirse a la persona de Cristo. Las palabras que Jesús le dirigió a la samaritana, “Yo soy Él, el que te habla”, son una invitación para que reconozcamos a Jesús en cada persona e, incluso, en cada evento. El como es el cuerpo de Cristo expresado de formas diversas. A medida que crece la fe, aprendemos a reconocer los disfraces de Dios y a percibir la divina presencia, así como su acción, dentro de nosotros y en los que nos rodea, en todo momento.

Es decir, que este incidente es una enseñanza acerca de la oración contemplativa y sus frutos en la vida cotidiana. Después de haber experimentado este despertar a la fe, los apóstoles regresaron a la planicie, “viendo sólo a Jesús”, palabras que se refieren a la percepción, por doquier, de la divina presencia.

Para los tres apóstoles, la Transfiguración fue tan sólo una experiencia. Su gracia especial no los afirmó en un estado permanente de consciencia divina, pero sí fue un evento decisivo en sus vidas. Una vez que nos damos cuenta de que ese texto es un espejo que refleja lo que sucede en nosotros a través de la oración contemplativa. También se convierte en un hecho decisivo en nuestras vidas.

“Jesús llevó consigo a Pedro, Santiago y Juan, y subió a un cerro a orar”. No fue decisión de ellos el subir. En la oración contemplativa es posible que tengamos la sensación de estar siendo cargados o llevados de la mano o, incluso, de ser empujados hacia esta experiencia.

La montaña representa un sitio apartado, la liberación de las preocupaciones y los cuidados de la planicie, que indican la vida cotidiana. Cuando entramos en un clima de retiro, nosotros también nos hallamos en un lugar apartado. Es posible que Dios haya esperado mucho tiempo para llevarnos a ese sitio particular, con esas personas y en ese momento. Puede ser que hayamos recibido una gracia similar en otras ocasiones, pero Dios a menudo escoge las circunstancias precisas para impartirnos una gracia especial.

“Pedro y sus compañeros cayeron en un profundo sueño”. Este sueño no indica somnolencia, sino descanso de la contemplación, el descanso que proviene de desprendernos del caudal ordinario de nuestro consciente con todo su contenido. Nos trasladamos más allá de los pensamientos, los sentimientos y las percepciones y nos dejamos guiar por el Espíritu hacia la soledad de lo más recóndito de nuestro ser.

Nótese que los apóstoles cayeron en un sueño profundo. Este es el tipo de descanso que proviene de la absorción profunda y del olvido de sí mismo, señales de que nos hemos retraído de los sentidos exteriores e incluso – al menos por un breve período – del falso. En este descanso todo se aquieta, llegamos a no reflexionar y nuestra consciencia descansa en la divina presencia. Esta presencia es indiferenciada, sin particularidades, simplemente está allí. El descanso profundo que se asocia con ella nos une a Dios y nos prepara para Sus comunicaciones transformadoras. También nos conduce a la descarga del inconsciente.

El inconsciente puede descargarse de dos maneras. Una, es mediante la expulsión de todo el material emotivo reprimido de nuestra historia personal. Ese es el mundo de las Noches Oscuras, que acaban con el falso yo. Ellas nos conducen a descubrir la verdad acerca de nosotros mismos mediante el reconocimiento de los lados oscuros de nuestra personalidad, de nuestras motivaciones mixtas y del daño emotivo que hemos sufrido durante toda una vida. La descarga del inconsciente también alude a la energía divina que habita en nosotros y que ha sido reprimida en el curso del desarrollo del falso yo.

Después de haber disfrutado del profundo sueño de la contemplación, los apóstoles despertaron. “Despertar” es una palabra clave en la comprensión contemplativa del Evangelio. Uno de los frutos del despertar es una percepción espiritual más elevada. De ahí que “vieron la gloria de Jesús y a los dos hombre que estaban con Él”. El deleite de poder ver la gloria de Jesús bañó a los apóstoles interior y exteriormente y los dejó con un intenso deseo de prolongar la experiencia. Pedro expresó su deseo con las palabras, “Maestro, ¡que bueno que estemos aquí!” ¿A quién no le va a gustar permanecer en el cerro de la Transfigura-

ción? Es muy fácil decir: “no te apegues a las consolaciones divinas”, pero mientras más intenso sea el deleite, más difícil será retornar al curso normal de la vida ordinaria.

Pedro “no sabía lo que decía”, solo estaba expresando su exuberancia. No había terminado de hablar cuando “se formó una nube que los cubrió con su sombra”. Esta es indicación de la comunicación más profunda, que ahora era posible gracias a la unión con Dios que había tenido lugar en el sueño profundo de la contemplación. El término “cubrir con s sombra” se emplea en las Sagradas Escrituras para indicar las experiencias más profundas. Salomón y toda la congregación se vieron cubiertos por la nube que cubrió al Templo, cuando éste fue dedicado a Dios. María, la madre de Jesús, fue cubierta por la sombra del Espíritu Santo en la Anunciación.

De la nube salió una voz que decía, “Este es mi Elegido, escúchenlo”. Aquí vemos un encuentro parecido al de Jesús con la samaritana. En este último, la intensidad de la experiencia fue velada por la humanidad de Jesús. En el primero, hay una percepción inmediata de la presencia divina que reduce al falso yo al silencio.

Estando los apóstoles prostrados en el suelo, Jesús se acercó a ellos y los tocó, haciendo que sus temores se desvanecieran. Es característico de las comunicaciones divinas que, al principio, produzcan cierto asombro, antes de tornarse tranquilizantes y consoladoras. Lo inesperado y lo profundo de un encuentro como éste toma desprevenido a nuestro sistema de seguridad, que lo interpreta como miedo. Pero es entonces cuando el contacto divino pareciera colocar un gran beso, por decirlo así, en medio de nuestro espíritu, haciendo que una sensación de gran dulzura invada las facultades y los sentidos, llenándolos de una profunda paz.

Una vez que Jesús los ayudó a recuperar su presencia de ánimo, descendieron de la montaña para regresar a su vida cotidiana, trayendo consigo esta perspectiva contemplativa. Es decir, tan pronto la divina presencia se estableció como parte de su realidad ordinaria, fueron capaces de percibir a Dios y a la divina persona de Jesús en todo lo que existe.

De igual modo, la oración contemplativa nos despierta a la conciencia de Cristo dentro de nosotros y a Su experiencia personal de la Realidad Suprema como Abba, el Dios de infinita compasión, cuidado y preocupación por todo ser viviente.

LA TRANSFIGURACIÓN PARTE III

(Marzo 1992)

“Seis días después, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a Juan, y los llevó aparte, ellos solos, a un monte muy alto. Y allí cambió de aspecto delante de ellos, sus ropas se volvieron resplandecientes, tan blancas como nadie en el mundo sería capaz de blanquearlas de ese modo. Y se les aparecieron Elías y Moisés, los cuales conversaban con Jesús.

Pedro tomó la palabra y dijo a Jesús: “Maestro, ¡qué bueno que estamos aquí! Levantemos tres chozas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías”. En realidad, no sabía lo que decía, porque estaban aterrados.

En eso se formó una nube que los cubrió con su sombra, y desde la nube llegaron estas palabras: “Este es mi Hijo amado; a él han de escuchar”. Y de pronto, como miraron a su alrededor, no vieron ya a nadie; solo a Jesús estaba con ellos”. (Marcos 9: 2-8)

En el contexto de Cuaresma, esta lectura del Evangelio le sigue a la de las tentaciones de Jesús en el desierto, lo que indica que las prácticas ascéticas, las penitencias y las experiencias del desierto, son todas una preparación para la transfiguración. La experiencia de Dios (la transfiguración de la conciencia divina) nos será otorgada en la medida en que estemos preparados para recibirla. El tiempo que Jesús permaneció en el desierto siguió a su bautismo en el Jordán, donde aparentemente fue ungido por el Espíritu Santo con la plena conciencia de su persona divina, así como de cuál sería su misión. Se nos dice que el Espíritu lo llevó al desierto. Él, a su vez, lleva a los discípulos “a un cerro alto”.

En el Jordán, la voz desde la nube dijo, “Este es mi Hijo, el Amado, el Elegido”. El Espíritu descendió en forma de paloma y reposó sobre él. Reposar es señal de transmisión divina. Es la disposición interior en la cual nos movemos hacia una total apertura a la presencia y la acción de Dios en nuestro interior. Significa que nosotros también participamos del descenso del Espíritu sobre Jesús. se nos otorga la transmisión de su conciencia como Realidad Máxima, como Abba, el Dios de compasión infinita.

La montaña sagrada es parte del contexto de la transmisión divina, de la unción de Cristo que se ha extendido, por el Espíritu, a cada uno de nosotros. Nuestra práctica ayuda a reducir los obstáculos y a abrimos cada vez más a esta invasión, suave y firme al mismo tiempo, de verdad, luz y amor.

La experiencia de los discípulos es un paradigma del despertar de la atención espiritual. La primera señal de esta transmisión es lo que los Padres de la Iglesia tuvieron a bien llamar “el perfume divino”. El perfume es una analogía de la dulzura de la divina presencia. Ésta, al igual que los objetos que agradan a los sentidos externos, nos resulta atractiva. La atracción de los sentidos externos es, obviamente, distinta a la experiencia interior de gracia, que nos atrae hacia nuestro centro. No hay reflexión, esfuerzo o actividad alguna de

nuestra parte. La atracción surge, simplemente, porque está allí. Tan pronto se eliminan los obstáculos que impiden que aparezca en la vida ordinaria, el perfume divino se cuele por las grietas de nuestros mecanismos de defensa y experimentamos la dulzura de la presencia de Dios. Es una experiencia interior, pero separada de nosotros mismos, es la atracción hacia algo en nuestro interior que no habíamos conocido antes, por lo menos no a este grado. Es como si Dios levantara una esquina del velo y permitiera que se escapase el aroma de la dulzura divina. Lo mismo que el perfume de la casa de Simón invadió todo el hogar, la presencia divina penetra todo nuestro ser con su fuerza irresistible. El despertar a esta presencia está representado en este pasaje por la escena en que Jesús guía a los apóstoles a lo alto del cerro. La atracción que la oración ejerce sobre nosotros persiste, aun cuando el período de oración sea confuso, intolerable, aburrido, sin que parezca llevarnos a ningún lado. A pesar de todo, la misteriosa unción no permite que nos alejemos. En algún nivel de nuestro ser continuamos siendo atraídos por el silencio, la soledad, y la fidelidad a la práctica de la oración.

La invitación de Cristo es: “Vengan a mi todos los que están fatigados y sobrecargados y yo les daré descanso”. El “descanso” se refiere al silencio interior, la tranquilidad, la paz del abismo, la sensación de ser uno con la presencia divina.

El “descanso” implica que estamos comenzando a experimentar la conciencia de Cristo, su conciencia del Dios de infinita misericordia, preocupado por todo lo que existe y al servicio de la creación. Este descanso es nuestra seguridad de que, en lo más profundo, sabemos que todo está bien. La libertad máxima es descansar en Dios, tanto en el sufrimiento como en la alegría. Dios estuvo tan presente para Jesús tanto en su abandono en la cruz como en el cerro de la transfiguración.

El sentido del *contacto* espiritual es una experiencia más íntima del despertar de la atención espiritual. Observamos cómo Jesús tocaba a la gente cuando realizaba un milagro. Tocó a los niños y los rodeó con sus brazos. Este abrazar de los niños representa la experiencia del abrazo de Dios en el que, no sólo nos sentimos atraídos por la divina presencia, sino que estamos inmediatamente próximos a ella. Jesús tocó a la suegra de Pedro y a la hija de jairo e inmediatamente se incorporaron. El toque de Jesús es el principio de la resurrección interior, imparte sanación a todos los niveles de nuestro ser.

En la Última Cena, Jesús ofrece la más sublime de sus enseñanzas por medio del símbolo del gusto. La Eucaristía efectúa una unión con Dios que trasciende los sentidos, es la mutua penetración de los espíritus. Es la conciencia que puede decir, “el Padre y yo somos uno”. Esta unidad queda simbolizada por la transformación del pan y del vino en nuestra propia carne y nuestros propios huesos. Es la promesa de Dios, que desea penetrar cada aspecto de nuestras vidas, incluso nuestra estructura celular, para convertirse en uno con nosotros y así llevarnos totalmente, a Sí mismo.

EL METODO DE LA ORACION CENTRANTE

(Otoño de 1992)

Recientemente, la red de televisión vía satélite EWTN, que dirige la Madre Angélica, exhibió un programa titulado “La Nueva Era: la Farsa de Satanás”. En la tercera parte de la Serie, se identifica a la Oración Centrante con aberraciones de la “Nueva Era” y con las religiones orientales. Vienen al caso las siguientes aclaraciones con respecto a los argumentos específicos que se usaron en contra de la Oración Centrante en dicha serie.

1.- La Oración Centrante es una forma tradicional de oración cristiana que tiene sus raíces en las Escrituras y se basa en la tradición monástica de la “Lectio Divina”. No debe confundirse con la Meditación Trascendental o con los métodos de meditación budista o hindú. No es una técnica de la Nueva Era.

La Oración Centrante tiene sus raíces en la Palabra de Dios, tanto en las Escrituras como en la persona de Jesucristo. Es un intento de renovar la tradición contemplativa cristiana, el legado de San Pablo que ha llegado hasta nosotros sin interrupción. Pablo, en sus escritos, describe el conocimiento íntimo de Cristo como fruto del amor.

La Oración Centrante está diseñada para preparar a los seguidores sinceros de Cristo para la oración contemplativa, en el sentido tradicional de la palabra, según el significado que los autores espirituales le dieron a ese término durante los primeros dieciséis siglos del cristianismo. San Gregorio Magno, a fines del siglo VI, resumió esta tradición al describir la contemplación como “el conocimiento de Dios impregnado de amor”. Para él, la contemplación representaba el fruto de la reflexión sobre la palabra de Dios y era, al mismo tiempo, un precioso don del Señor. Él lo llama “descanso en Dios”. En este “retiro”, la mente y el corazón, más que andar en busca de Dios, comienzan a experimentar, o “saborar”, lo que han andado buscando. Este estado no implica la cesación de toda actividad, sino la reducción de muchos actos y reflexiones a un solo acto de pensamiento para sostener el consentimiento a la presencia y acción de Dios.

2.- La Oración Centrante ni “vacía la mente” ni “excluye otras formas de orar”. No es una “técnica que automáticamente crea misticismo”, ni tampoco una forma de “obtener un estado alterado de conciencia”.

Es importante no confundir la Oración Centrante con ciertas técnicas orientales de meditación como es la meditación Trascendental. El uso de la palabra sagrada en la Oración Centrante no tiene ningún efecto calmante en particular, como los que se atribuyen al mantra de aquella. Tampoco es la palabra sagrada un vehículo que conduce al nivel espiritual de cada cual, como lo es la Meditación Trascendental. No existe una relación de causa/efecto entre el uso de la Palabra Sagrada y llegar a ningún tipo de estado alterado de conciencia. La Palabra Sagrada es simplemente el símbolo de nuestra voluntad consciente a la presencia y la acción de Dios en nuestro interior, basándonos en nuestra fe y en la doctrina de la morada interior del Espíritu en nosotros. Es solamente un medio de reafirmar nuestra intención original con la que comenzamos nuestro período de oración, de estar en la

presencia de Dios y de rendirnos a Su acción divina cuando algún pensamiento, sensación o sentimiento nos atraiga y trate de distraernos.

A todo lo largo del período de Oración Centrante, predomina nuestra intención: el movimiento de nuestra voluntad a consentir a la intención de Dios que, según nuestra fe, consiste en comunicarnos con Su vida divina. Por lo tanto, y a diferencia de la MT, la Oración Cantante no es una técnica sino una relación personal con Dios.

3.- La Oración centrante fue diseñada para profundizar las tres virtudes teologales de la fe, la esperanza y la caridad, así como para desarrollar el más antiguo de todos los métodos de oración cristianos, a saber, la práctica de la Lectio Divina, que conduce a la contemplación.

La Oración Cantante se compone de dos partes fundamentales que van juntas: la primera, la primera la profundización de nuestra relación personal con Cristo, que se desarrolla al reflexionar sobre las Sagradas Escrituras; la segunda, el método para liberarnos de nuestros apegos, que limitan el desarrollo de dicho desarrollo y el despliegue de las virtudes teologales de la fe, la esperanza y la caridad. Reduce la tendencia a la excesiva actividad en la oración y a una dependencia desmesurada de los conceptos para llegar a Dios. En resumen, reduce los obstáculos en nosotros, en particular nuestro egoísmo, para irnos tornando más sensibles a las delicadas inspiraciones del Espíritu Santo que conducen a la unión divina.

Esta forma de orar fue practicada y enseñada, primero por los Padres del Desierto en Egipto, Palestina y Siria, incluyendo a Evagrio, Juan Casiano y Juan Clímaco. Ha sido mencionada en todas las épocas, como por ejemplo, por San Agustín y San Gregorio Magno en el Occidente; Seudo-Dionisio y los hesiquiastas en el Oriente. Durante la Edad media, tenemos a San Bernardo de Claraval, Guillermo de San Tierra, y Guigo el Cartujo; los místicos del Rhin, incluyendo a Santa Hildegarda, Santa Matilde, Miester Eckhart, Ruysbroek y Tauler. Más tarde, al autor de la **Imitación a Cristo** y los místicos ingleses del siglo XIV, como por ejemplo el autor de **La Nube del No Saber**; Walter Milton, Richard Rolle y Juliana de Norwich. Después de la Reforma, los Carmelitas de Santa Teresa del Ávila, San Juan de la Cruz y Santa Teresita de Lisieux. Entre los escritores espirituales de la escuela francesa, San Francisco de Sales, Santa Juana de Chantal y el Cardenal Berulle. Entre los Jesuitas, los padres De Caussade, Lallemonet y Turín. Entre los Benedictinos, Dom Agustín Baker y Dom Juan Chapman. Entre los cistercienses modernos, Dom Vital Lehodey y Thomas Merton.

A lo largo de los siglos se le han ido dando diferentes nombres al cultivo de la oración contemplativa, de acuerdo con las diferentes formas que ha tomado. Es así como tenemos la Oración de Fe, Oración del Corazón, Oración Pura, Oración Simple, Oración de la Mirada Simple, Oración de Recogimiento activo, de Quietud activa y Contemplación Adquirida. En nuestros tiempos hallamos un número de iniciativas por parte de varias órdenes religiosas, principalmente los Jesuitas y los Carmelitas Descalzos, para renovar la orientación contemplativa de sus fundadores y compartir su espiritualidad con el laicado. El método de la Oración Centrante es un intento más de presentar las enseñanzas de los primeros tiempos en un formato contemporáneo y modernizado y de ponerlo a la disposición de personas ordinarias que están hambrientas de una vida de oración más profunda y de un sistema de apoyo que las sostenga.

ACLARACIONES SOBRE LA ORACION CENTRANTE

(Primavera 1993)

La Carta Dirigida a los Obispos Católicos Sobre Algunos Aspectos de la Meditación Cristiana, del Cardenal Ratzinger, no estaba dirigida a la Oración Centrante, que es una forma tradicional de oración cristiana, sino más bien a aquellos modos o prácticas de meditación en los que se incorporan los métodos de meditación oriental, tales como el Zen o el uso de “mantras” hindúes. Esa es la principal preocupación que expresa esa carta, que se integren dichas técnicas a la fe cristiana. No prohíbe su uso y, de hecho, afirma que “Eso no significa que las prácticas de meditación que provienen del cristianismo oriental o de las grandes religiones no cristianas, no puedan constituir un medio adecuado de ayudar a la persona que ora a acercarse a Dios con paz interior aún en medio de presiones externas” (#28).

Aparte de esta observación sobre el valor de las prácticas orientales cuando se integran adecuadamente a la fe cristiana, paso a resaltar el hecho de que la Oración Centrante es la única forma contemporánea de práctica contemplativa que no hace uso de ninguna de esas técnicas. Lo que dice la carta acerca del don de la oración contemplativa que solamente puede ser otorgado por el Espíritu Santo es, precisamente, lo que nosotros enseñamos. La Oración Centrante tampoco recomienda una travesía espiritual privada o la búsqueda de experiencias espirituales, sino que más bien fomenta una total entrega de nuestro ser en fe y amor, que conduce a la unión divina. Es mucho más peligroso concentrarse en uno mismo durante la meditación discursiva y en las oraciones de intercesión y afectiva, especialmente si estamos preocupados con nuestros propios sentimientos y reflexiones. En la Oración Centrante no reflexionamos acerca de nosotros mismos o acerca de nuestros estados psicológicos en lo absoluto.

Es muy importante situar la Oración Centrante en el contexto de la *Lectio Divina*. Ésta es la forma más tradicional de cultivar la oración contemplativa. Consiste en escuchar los textos de la Biblia como si conversáramos con Dios y Él fuese quien nos proporcionara los temas a tratar. Las personas que siguen el método de la *Lectio Divina*, están cultivando la capacidad de escuchar la Palabra de Dios a niveles cada vez más profundos de atención. La oración espontánea es la respuesta normal a una creciente relación con Cristo, y el don de la contemplación es la respuesta normal por parte de Dios hacia ella.

La parte de la reflexión, o sea, el ponderar el texto sagrado, se llama *meditatio*, meditación discursiva. El movimiento espontáneo de la voluntad en respuesta a dichas reflexiones se llama *oratio* u oración afectiva. A medida que estas reflexiones y actos de la voluntad se simplifican, tendemos a *descansar en Dios*, que es lo que conocemos como *contemplatio* o contemplación.

En tres actos: la meditación discursiva, la oración afectiva y la contemplación, pueden ocurrir todos durante el mismo período de oración. Se entrelazan el uno con el otro. Podemos escuchar a Dios como si compartiésemos una entrevista privada muy especial y responder con nuestras propias reflexiones, con actos de la voluntad o con silencio, con la

atención total de la contemplación. La práctica de la oración contemplativa no es un esfuerzo por poner la mente en blanco, sino por trasladarnos más allá del pensamiento discursivo y de la multiplicación de actos particulares, para llegar al nivel de comunión con Dios, que es un intercambio más íntimo.

En las relaciones humanas, en la medida en que el amor mutuo se profundiza, llega un momento en que dos amigos pueden transmitir sus sentimientos sin palabras. Pueden estar sentados juntos en silencio compartiendo una experiencia o, simplemente, disfrutando de la presencia del otro sin decir una palabra. El tomarse de las manos o decir una sola palabra de vez en cuando es capaz de sostener esta comunicación profunda.

Esta relación de amor apunta hacia la clase de silencio interior que se desarrolla en la oración contemplativa. La meta de la oración contemplativa no es tanto la ausencia de pensamientos o conversaciones, como el despojarnos de nosotros mismos. Durante la oración contemplativa dejamos de multiplicar las reflexiones y los actos de voluntad. Surge entonces un tipo de conocimiento que brota del amor y en el cual la certeza de la presencia de Dios viene a ocupar el lugar de la conciencia de nuestra propia presencia, así como de la tendencia, tan arraigada, a reflexionar solamente acerca de nosotros mismos. La experiencia de la presencia de Dios nos libera de querer ser el centro del universo o de que la relación que tenemos con Dios lo sea. El lenguaje de los místicos no debe tomarse al pie de la letra cuando hablan de despojarse de uno mismo o del vacío. Jesús se despojó de sí mismo totalmente al convertirse en ser humano, desprendiéndose de sus prerrogativas y de las consecuencias naturales de su dignidad divina. El vacío no significa “vacío” en el sentido de la nada, sino más bien en el sentido de desprendernos de nuestras propias actividades. Las reflexiones y los actos de la voluntad son pasos preliminares y necesarios para entablar una amistad con Cristo, pero deben ser superados, si es que Cristo ha de compartir con nosotros su oración personal al Padre, caracterizada por una entrega total.

La oración centrante es solamente uno de los métodos para desarrollar la contemplación y de prepararnos para este gran don del Espíritu. Pienso que debería ejercer atracción en los participantes del movimiento de renovación carismática, especialmente en los que poseen el don de lenguas. Este don es ya una forma de oración contemplativa, ya que la persona está totalmente consciente de la presencia y la acción del Espíritu, sin pensar en lo que está diciendo.

La práctica de la oración centrante es, básicamente, un esperar por Dios con atención amorosa, cumpliendo con el mandato evangélico de que “Veamos y oremos”. Si podemos aceptar la idea de que la oración es, fundamentalmente, una relación con Dios, se hace obvio que dicha relación puede expresarse sin palabras, simplemente con un gesto e, incluso, con nuestra intención silenciosa de consentir la presencia de Dios. Esto no implica negar el valor de otras formas de oración, que son normalmente necesarias como preparación para este nivel de relación con Dios. Simplemente nos trasladamos a una dimensión más profunda de intimidad con Dios. Por ello, es una clase de oración más personal que la meditación discursiva y que la oración afectiva. Nos capacita para penetrar, aún más profundamente, en el significado de las escrituras y de los símbolos y textos litúrgicos.

El término “panteísta”, empleado frecuentemente en conexión con las prácticas orientales, es ambiguo y engañoso. Es necesario establecer una distinción entre “panteísmo” y “panenteísmo”, como se hace en el diálogo interreligioso. Las prácticas orientales no son, necesariamente, panteístas. Muchas formas de budismo y el hinduismo son tan devo-

cionales como algunas prácticas similares de la religión cristiana, aunque dirigidas, por supuesto, a sus deidades particulares. El panteísmo se define usualmente como la identificación de Dios con la creación, de modo tal que los son indistinguibles. El *panenteísmo* significa que Dios está presente en toda la creación en virtud de su omnipresencia y su omnipotencia, sosteniendo a todas las criaturas en el ser *sin estar identificado* con criatura alguna. Esta última noción es la que Jesús parece haber descrito cuando pide “que todos sean uno, Padre, como nosotros somos uno” y “que todos sean uno en nosotros”. Vez tras vez, en el Discurso de la Última Cena, Él nos habla de esa unidad y de Su intención de enviar al Espíritu para que habite en nosotros. Si comprendemos correctamente los escritos de los grandes místicos, ellos experimentan que Dios vive en ellos todo el tiempo. De modo que la afirmación de la trascendencia debe siempre equilibrarse con la afirmación de Su inmanencia tanto en el plano natural como en el plano de la gracia.

La práctica de la oración centrante simplemente se ofrece a los que se sienten llamados a una vida más profunda de oración y que buscan en método que les ayude a realizarla en el contexto de una vida muy activa en el mundo. A estas personas no se les debe negar dicha oportunidad, debido a temores falsos que surgen de un entendimiento superficial de la oración centrante, así como de no reconocer las diferencias fundamentales entre los métodos tradicionales de preparación para el don de la contemplación – como lo es la oración centrante – y las técnicas de las tradiciones orientales.

VOLUNTAD E INTENCION EN LA ORACION CENTRANTE

PARTE I

(Otoño 1993)

La Oración Centrante no es contemplación en el sentido estricto del término, sino un método o práctica para facilitar el inicio de la contemplación. La contemplación consiste básicamente en que los dones del Espíritu predominan por encima de nuestras propias actividades durante el período de oración. Al mismo tiempo, esta oración va penetrando gradualmente la vida cotidiana, al reflejar los dones activos del Espíritu Santo que son: consejo, prudencia, fortaleza y conocimiento.

En la práctica de la Oración Centrante nuestra actividad juega un papel, pero éste es muy limitado. Nuestra actividad comienza siendo mínima y termina resultando casi imperceptible. La Oración Centrante es, probablemente, la más receptiva de las prácticas diseñadas para facilitar el desarrollo de la contemplación.

Piensen en un continuo, en el que nuestra actividad – en un extremo – consiste en una práctica como la Oración Centrante. Dicha oración no es una práctica de concentración, ni tampoco un ejercicio de prestar *atención*. Es un ejercicio de *intención*. Estamos cultivando nuestra voluntad, nuestra facultad de escoger. De la voluntad también brota nuestro amor espiritual, que es un escoger. Éste puede estar acompañado de sentimientos de amor, pero eso no es necesario. El amor divino no es un sentimiento. Es una disposición o actitud de constante entrega de uno mismo y de preocupación, como la que Dios tiene por nosotros y por todo ser viviente.

En esta práctica comenzamos por escoger una actividad, que es lo tradicional cuando queremos llegar al nivel espiritual de nuestro ser. Este movimiento ocurre bajo la influencia del Espíritu Santo, que está presente en nuestra Divina Morada Interior todo el tiempo. A medida que la influencia del Espíritu crece, podemos imaginarla como si viniese hacia nosotros en el continuo. Aún mejor, podría decirse que estamos despertando a la Divina presencia y a Su acción en nosotros, y que consentimos a ellas.

Obsérvese que la Oración Centrante es una aceptación, no solamente de la presencia de Dios, sino también de su *acción*. Lo que experimentamos debe ser entendido en el contexto de este movimiento del Espíritu que es, fundamentalmente, terapéutico. ¿Por qué? Pues ¡porque estamos enfermos! Si creíamos que estábamos bien y probamos esta actividad, que definitivamente es medicinal, nos podemos llevar una gran sorpresa. Algunas medicinas pueden ser dolorosas, no porque ese sea el deseo del médico, sino porque la naturaleza de nuestra enfermedad requiere un remedio fuerte.

Durante esta oración, la voluntad va desarrollando el hábito de rendirse a la presencia y la acción de Dios. Mientras tanto, la influencia del Espíritu también se intensifica hasta el punto en que entramos en una tierra de nadie, donde no sabemos cuál actividad predomina.

Toda oración es un don del Espíritu, pero en los comienzos, el Espíritu actúa a través de nuestras facultades ordinarias que ejercitamos mediante la meditación discursiva, la oración afectiva, la lectura espiritual, los sacramentos, otras devociones, así como la práctica de las virtudes. Todos ellos aumentan nuestra capacidad de responder con sensibilidad a los movimientos del Espíritu. A veces se da una interacción en la que predomina sutilmente nuestra propia acción. En otras ocasiones, prima la acción del Espíritu.

En esta última experiencia, podemos encontrarnos en lo que Santa Teresa del Ávila en su *Castillo Interior* describe como distintos estados de oración, es decir, la oración de quietud, la de unión y la de comunión. Estos son niveles de absorción de las facultades que, quien los recibe, percibe como la actividad de la Presencia de Dios. En esas situaciones estamos más o menos conscientes de la acción de Dios. Pero la acción divina, puede hallarse igualmente presente en un nivel aún más íntimo, que las distintas facultades son incapaces de interpretar.

El sólo hecho de que recibamos la consolación espiritual de la oración de quietud o que nos encontremos completamente absortos en Dios en la oración de unión, no quiere decir que seamos santos. Podría tratarse de que estemos tan enfermos que necesitamos atención especial. ¡De modo que no se vayan a engreír con estas cosas! Por otro lado, tampoco nos resistimos a ellas porque podemos necesitarlas. En una terapia profunda, lo primero que se necesita para sanar es experimentar la transferencia con el terapeuta. Este es un misterioso proceso emocional en el que la persona se identifica con el terapeuta y le transfiere sus relaciones con figuras de autoridad de la infancia. Entonces el terapeuta puede, por su parte, reflejar la aceptación que puede no haberse recibido de niño. Es capaz de curar la carencia emocional de considerarse indigno de ser amado. Nosotros necesitamos la experiencia de que otro nos acepte totalmente en el plano emocional. De lo contrario, resulta difícil poseer una plena identidad propia o, en términos psicológicos, un ego fuerte, de gran valor para la travesía espiritual. Es este yo plenamente desarrollado, con todas las heridas que todavía permanecen de la infancia, el que ofrecemos a Dios. Algunas personas han sido tan carentes de afecto que tienen la convicción emocional no sólo de que no merecen ser queridas, sino incluso de que su misma existencia es un error. Ese es el origen de la enfermedad del odio a sí mismo, epidémica en nuestra cultura. Esta enfermedad tiene que curarse, en cierta medida, para que la travesía espiritual pueda desarrollarse, ya que dicha travesía consiste en la entrega del yo, de la propia identidad. Si no tenemos un sentido de nuestro yo, de nuestra identidad, no sabemos que dar.

La afirmación de los consuelos espirituales y de los períodos de paz y de alivio es un tipo de transferencia con Dios. Él entonces nos refleja la aceptación y afirmación que nuestros padres pueden habernos negado en la infancia debido a sus propias heridas de la infancia. Si logramos sobreponernos al odio que nos tenemos y a nuestras heridas de la niñez, haremos una magnífica contribución a la próxima generación. Desafortunadamente, los padres pocas veces se dan cuenta de esto hasta que los hijos han crecido. Pero, por favor, no alberguen sentimientos de culpa, porque lo mismo viene pasando desde Adán y Eva. Esa es la condición humana. Lo que importa es aceptar nuestras fallas, trabajar con ellas y tratar de crecer. Este proceso común y corriente es un aspecto importante de la travesía espiritual. Los descubrimientos psicológicos modernos pueden resultar inútiles para comprender lo que es realmente la condición humana desde una perspectiva de diagnóstico. Es una patología.

En la medida en que el Espíritu va predominando en nuestra oración, el uso de la palabra sagrada o el símbolo sagrado durante el período de la Oración Centrante se va volviendo cada vez menos necesario. Sin embargo, mientras nos encontremos atraídos a los pensamientos o sentimientos que pasan por el nivel de la memoria o de la imaginación durante la oración, haremos uso libre de la palabra sagrada, no para ahuyentar los pensamientos, sino para reafirmar nuestra intención original de consentir a la presencia y acción de Dios.

VOLUNTAD E INTENCION EN LA ORACION CENTRANTE

PARTE II

(Primavera 1993)

La palabra *sagrada* es como el aparato de enfocar una cámara de video. Si estuviese filmando a un público, tendría que ajustar el lente un poquito para enfocar bien a los que están adelante, pero entonces los del medio quedarían borrosos. Para enfocar a los del medio, sería necesario ajustar el lente de nuevo y hacer otro tanto para filmar a los que se encuentran detrás. En el símil anterior nos referimos a la claridad física. Aquí lo uso en otro contexto. El proceso de enfoque que realiza la palabra sagrada no es enfocar una cara, sino enfocar nuestra *intención* cuando ésta se vuelve borrosa. La intención es el factor más importante en cualquier práctica de oración contemplativa pero, especialmente, en la Oración Centrante, en la que nuestra única actividad consiste en mantener la intención de consentir a la presencia y a la acción de Dios durante el período de oración.

La intención se torna borrosa cuando es estimulada por uno de los programas emocionales para la felicidad. Aún después de haberlo rechazado conscientemente para seguir los valores del Evangelio, puede seguir estando presente en el inconsciente. Por ejemplo, podemos estar muy involucrados emocionalmente con los símbolos de seguridad que no ofrece una cultura en particular. El dolor que nos causa la inseguridad puede haber sido tan penoso en la primera infancia, que hemos reprimido el recuerdo mismo de dicha privación en el inconsciente. Pero el inconsciente recuerda. Las emociones son energía y no desaparecen cuando son reprimidas. Se almacenan en el cuerpo. El cuerpo es el almacén de la energía emocional que no fue procesada adecuadamente. Como resultado, se desarrollan bloqueos a la corriente saludable de energías en el cuerpo y en sistema nervioso. Esto sólo sirve para reforzar la necesidad de una actividad compensatoria para enmascarar el dolor. Las adicciones son las formas externas de distraernos del dolor que no deseamos afrontar.

La travesía espiritual, desde este aspecto, es un curso acerca de cómo crecer y liberarnos de las fijaciones de los niveles emocionales de la infancia que se han tornado destructivos en la edad adulta y que interfieren con nuestras relaciones. La travesía es una forma de psicoterapia divina en la que Dios trata de sanarnos a todo nivel, comenzando con el cuerpo y las emociones.

A cada nivel de intensidad emocional le corresponde una serie de incesantes comentarios prefabricados. Cuando surge una emoción fuerte, nos asalta instantáneamente un torrente de comentarios. Cada uno de ellos nos aleja más y más de la paz, calma y desprendimiento necesarios para la contemplación. Es por eso que necesitamos un aparato de enfocar cuando nuestra intención, o sea, nuestro consentimiento a la presencia y la acción de Dios, comienza a borrarse debido a los “botes” (como llamamos a los pensamientos que pasan por la superficie del río de nuestra consciencia) que atraen o estimulan nuestros programas inconscientes.

No es nuestra atención la que necesita ajustarse, ya que la atención es secundaria en la oración centrante. Nosotros no le prestamos atención a ningún pensamiento u objeto, ni siquiera a la palabra sagrada, como sería el caso en el tipo de oración que utiliza un mantra. Nuestra atención es estar conscientes, de forma general y amorosa, de la presencia de Dios. El verdadero trabajo en la oración centrante es muy delicado, sin esfuerzo alguno, consintiendo a Dios y dejando pasar el momento presente con su contenido psicológico. Si algún otro pensamiento o sentimiento hace que se estimulen los programas del inconsciente, junto con sus comentarios, simplemente antes de subirnos al “bote”, regresamos a la palabra sagrada. De esta forma desarrollamos – después de un tiempo y tras bastante paciencia y muchos fracasos – el hábito de dejar pasar nuestros pensamientos rápidamente, no por medio de pensar en que es lo que estamos pensando, sino simplemente regresar, muy suavemente, a la palabra sagrada. Si nos damos cuenta de que nos hemos subido a uno de los botes, simplemente nos bajamos. No debemos recriminarnos, no debemos suspirar o molestarnos porque hemos sufrido una distracción. Cualquiera de estas reflexiones sería otro pensamiento, otro bote.

Esta oración se nos presenta como una oración de gran simplicidad, de una sencillez característica de la niñez, que se distingue por estar presente al momento actual y olvidar lo que pasó antes. En los niños podemos ver cambios de ánimo, que son muy llamativos: van de las lágrimas a la risa. En la oración centrante el simple consentimiento de volver a la palabra sagrada es la única actividad necesaria. Cualquier análisis, comentario, sentimiento de culpa o recriminación es una distracción mayor que el pensamiento original, que puede haber sido simplemente un plan para el futuro o un recuerdo. Y más eficaz aún para sacarnos del silencio interior es un sentimiento o pensamiento con carga emocional, como por ejemplo, de vergüenza o de culpa.

En esta oración tenemos que desarrollar una cierta aceptación jovial de nuestros pensamientos. No podemos eliminarlos por completo. Si pudiésemos evitarlos, ya seríamos perfectos en la contemplación. Si ese fuese el caso, supongo que no estarías leyendo este artículo. Si eres como el 99.9% de la especie humana, ése es un proceso que va a tomar algún tiempo y que, quizás, no se complete en esta vida. Pero, alégrate. Cada pequeño progreso es una ventaja para la vida futura.

La oración contemplativa es una suerte de purgatorio. El purgatorio es un estado en el cual contemplamos la travesía contemplativa en la otra vida si no la hemos concluido aquí. Cada pequeño progreso significa un enorme beneficio para nosotros y para todos los otros miembros de la raza humana. Realmente, la mayor contribución que podemos hacer a la familia humana es permanecer en la travesía. Dicho camino no solamente tiene que ver con lo que sucede en la oración, sino que lo que sucede en la oración nos permite vivir la vida cotidiana como continuación del proceso purificador. Los altibajos de la vida diaria, su misma cotidianidad, son el campo en el que ocurre el peregrinar cristiano. Dios es solidario con nuestras vidas y nuestras muertes, tales y como son. La perfección no consiste en sentirnos perfectos o en ser perfectos, sino en hacer lo que nos corresponde sin darnos cuenta de que lo hacemos: amando al prójimo sin alardes. Simplemente lo hacemos.

Para resumir, usamos la palabra sagrada no sólo como aparato de enfocar, para que nuestra intención se haga nítida. Sino también cuando, debido a la debilidad de la naturaleza humana y al hecho de que los programas emocionales para la felicidad en el inconsciente aún están activos, necesitamos algún medio de regresar a nuestra intención original, que

consiste en consentir a la presencia de Dios y a Su acción en nosotros. Con la práctica regular, desarrollamos una cierta facilidad para dejar pasar todo. Entramos, entonces, en *la nube del no saber* que es el resultado de repetidos actos de consentimiento. Esto significa que se han desmantelado los programas emocionales lo suficiente para estar alertas cuando se disparan y poder regresar a nuestra intención original mucho más pronto y sin tener necesariamente que regresar a la palabra o símbolo sagrados.

El movimiento que se establece al introducir la palabra sagrada como símbolo de nuestra intención de estar abiertos a la presencia y a la acción de Dios nos lleva al nivel espiritual de nuestro ser o, para usar otra analogía, a fijar la atención general en el río mismo de la consciencia, y no en lo que pasa por la superficie. La palabra sagrada es, simplemente el símbolo de nuestra intencionalidad. No existe, por lo tanto, ninguna palabra especial que sea mejor que otra, excepto que algunas palabras desencadenan una serie de ideas asociadas y la tendencia a pensar en otras cosas. En esta oración estamos desarrollando la capacidad de estar pendientes de Dios con una atención amorosa. El carácter amoroso está expresado por medio de la fidelidad a la práctica y por la paciencia que tenemos cuando la hacemos.

VISITA A LA PLAYA DE ANZIO

(Otoño 1944)

Me gradué de la escuela secundaria en la primavera de 1940, cuando las bombas caían sobre Gran Bretaña y el oeste de Europa y muchos de nosotros presentíamos que Estados Unidos eventualmente se involucraría en la guerra. De modo que nuestra graduación se vio ensombrecida por el hecho de que no sabíamos qué nos depararía el futuro.

Durante mis dos años en Yale, yo experimenté una profunda conversión religiosa. En mis luchas interiores encontré en la Biblioteca Sterling una colección de comentarios sobre los cuatro evangelios, escritos por los Padres de la Iglesia, que abrieron mis ojos al hecho de que la religión cristiana sólo puede ser captada completamente desde una perspectiva contemplativa. Las páginas de estos libros estaban todavía sin cortar y me pregunto si alguien después de mí los consultó de nuevo.

En aquellos días lo que se enseñaba en los círculos cristianos era que solamente la vida más austera posible podría conducir a la contemplación, de modo que busqué la orden más estricta que pude encontrar. Decidí unirme a los Trapenses, pero no pude hacerlo inmediatamente porque toda persona menor de veinte años necesitaba el consentimiento por escrito de los padres, y mis padres estaban vehementemente opuestos a mi decisión.

Entre tanto, los Estados Unidos habían entrado en la guerra y nuestra clase fue acelerada. Yo me retiré, debido a un compromiso previo, en el verano del 42 y me trasladé a la Universidad de Fordham en el otoño, mientras aguardaba ser reclutado.

Durante mis vacaciones en casa, iba a pie a la iglesia parroquial local todos los días, debido al razonamiento de gasolina. La anciana ama de llaves de la rectoría, notó que yo caminaba un par de millas diarias y dedujo que alguien tan devoto debería estar en un seminario. Ella me abordó un día y me dijo en tono confidencial “¿Por qué no vas a ver al párroco? Él es muy paternal”. De hecho yo no tenía ningún interés en verlo, pues el sacerdote diocesano no me atraía. Sin embargo, fui a ver al párroco, quien verdaderamente demostró un interés paternal por mí. Él me dijo: “¿Por qué no le hablas al Obispo de tu situación? Yo te consigo la entrevista”. Así lo hice. El Obispo no vio dificultad en matricularme como estudiante pre-teológico. Aún así, me sentía incómodo. Todos mis amigos iban a la guerra y yo estaba aquí, siendo diferido por ser seminarista diocesano, cuando mi intención era convertirme en monje trapense. El párroco vio mi indecisión y me dijo casualmente: “Esta guerra no es para ti”. Aquellas palabras de algún modo se alojaron en mi corazón y me trajeron una tranquila convicción de que éste era el camino correcto a seguir.

“Esta guerra no es para ti”. Me tomó 20 años entender e significado completo de estas palabras. Ingresé en los trapenses en el año 1944, durante la campaña de Italia y la playa de Anzio. Los aliados luchaban en el península por llegar a Roma. Miles de hombres se mataban de ambos lados. Yo entré al Monasterio para orar específicamente por estas personas y por todas las otras víctimas de la guerra.

Veinte años más tarde, al finalizar el Concilio Vaticano Segundo, yo era Abad de un enorme monasterio y estaban surgiendo serias preguntas acerca de la vida monástica. Es difícil explicar lo que esto significaba para una comunidad enclaustrada, con una tradición de 900 años de un estilo de vida austero, identificado como el camino glorioso hacia la perfección cristiana. La regla trapense incluía un silencio casi total, extrema separación del mundo, ayunos extenuantes y trabajos manuales que nos hacían madrugar todos los días a las 2:00 a.m. La mitad de la comunidad quería conservar este régimen estricto, la otra mitad quería que las observancias se ajustaran a las necesidades y condiciones de la vida moderna.

Las tensiones en la comunidad eran enormes. El Abad, en esos días, tendía a ser el blanco de cualquier tensión que estuviera bullendo moderadamente o, incluso, hirviendo hasta el punto de salirse de los causes. Yo estaba en Roma durante esta época, para discutir esos temas candentes del cambio con otros abades de la orden, cuando, misericordiosamente, se decidió que tendríamos un día libre. Algunos de nosotros hicimos un corto viaje a la playa de Anzio y nos detuvimos en el cercano cementerio militar americano. Mientras miraba los nombres y fechas de muerte de los hombres enterrados allí, me llamó la atención que habían muerto, más o menos, en la misma época en que yo entraba al monasterio y experimentaba sus rigores. De pie en este cementerio hermosamente cuidado, poco a poco me di cuenta de que estaba entre amigos. Era como si hubiese regresado a casa para una visita largamente esperada. Sentí que me rodeaba un increíble sentido de gratitud por parte de los hombres que yacían allí, fila sobre fila, como si dijeran: “Aquí está el individuo que oraba por nosotros cuando ascendíamos por el valle del Po para ser hechos pedazos por los disparos. Gracias por ayudarnos con tu vida de oración cuando necesitábamos oración desesperadamente. Ahora nosotros te vamos a ayudar a ti en tu guerra”.

Recordé, súbitamente, las palabras de mi viejo párroco: “Esta guerra no es para ti”. Finalmente comprendí su profundo significado. En lugar de la terrible guerra, de la que Dios me había librado, sin mérito alguno de mi parte, yo tenía ahora en mis manos una guerra que duraría mucho más que la Segunda Guerra Mundial e iba a necesitar toda la ayuda que pudiera obtener. Me di cuenta de que yo le debía mucho más a estos hombres de lo que ellos me debían a mí.

Esa experiencia me ayudó durante los años difíciles que siguieron. También afianzó en mí la convicción de que, en la humanidad, todo está interconectado. No existe una élite. Todos dependemos los unos de los otros. La doctrina de la Comunión de los Santos se hizo deslumbrante realidad para mí. Ella afirma que los que se han ido antes que nosotros, se encuentran presentes en nosotros ahora ayudándonos en la medida de sus posibilidades. Como seres humanos todos somos una misma familia, enraizada en un mismo Origen y destinado a un mismo fin, en varias etapas para llegar a la meta, o cayéndonos e intentándolo otra vez.

BIENVENIDA EN LA NOCHE DE APERTURA

Instituto Apofático, auspiciado por Contemplative Outreach, Ltd. Epifanía 1994, Centro Benedictino, Beach Grove, Indiana

(Verano 1995)

Esta semana la dedicaremos a la que constituye la pregunta más crucial del universo: ¿Qué es la felicidad y cómo la encontramos? Si hacemos Oración Centrante dos horas al día, según el programa de este retiro, el Espíritu Santo nos enseñará, no tanto qué decir, sino que hacer. Lo más importante de este evento es escuchar la valiosa información de los presentadores, desde lo más profundo de nuestro ser, más allá del conocimiento ordinario. El Espíritu es el único que puede convertir una información en una experiencia. Aprovechemos al máximo la maravillosa oportunidad de orar juntos y de unidos renovar nuestra fe. A veces podemos hacer algo con la ayuda de los otros que no podríamos realizar a solas. Recordemos también que Cristo glorificado es el centro del círculo de oración. Es Él quien le da verdadero significado a la tradición apofática cristiana. Por medio de esta práctica, Él nos introduce en el Misterio Pascual, es esa gracia inspirada que nos mueve hacia el verdadero yo y hacia la unión divina. En mi opinión, lo más importante de este evento es lo que se experimenta. Es la experiencia de Cristo en la oración y en la comunidad la que nos ayuda a asimilar las enseñanzas que refuerzan nuestra práctica.

La Oración Centrante, más que un método o una disciplina, es una relación con Dios. Más específicamente, es una relación con la Trinidad, que todos recibimos en el bautismo y que luego se intensifica con nuestra decisión de buscar a Dios. La vida trinitario ocurre dentro de nosotros de modo tal, que podemos alcanzarla cuando dejamos que nos atraiga, que nos sumerja en la corriente de caridad infinita que fluye entre las tres personas de la Trinidad y que se derrama en nosotros a través de Cristo, el Verbo hecho carne. Nosotros compartimos Su pasión y muerte en la descarga de nuestro inconsciente y en nuestra purificación interior; y compartimos Su resurrección cuando gozamos de los dones contemplativos de la sabiduría y el entendimiento.

Finalmente, la Oración Centrante es unificadora o, más exactamente, es eclesial en sus efectos, ya que el acceso a la vida trinitaria inspira la necesidad de comunidad, de hallar una forma de expresarla, de compartirla, de apoyarla y de comunicarla. En nuestros grupos de Oración Centrante, la relación de unos con otros que surge en el silencio es más maravillosa que la que nace por medio de la conversación, aunque estos intercambios también sean un complemento necesario del despertar a nuestra unión en Cristo.

Es así, que cuando “oigamos hablar acerca de la tradición apofática, espero que todos podamos enriquecernos mutuamente y que se profundice el vínculo que nos ha convertido en una verdadera familia en el Espíritu Santo.

LA PRACTICA DE LA ATENCION / INTENCION

(Primavera 1996)

Cómo introducción a este tema, comenzamos con un poco de antropología, que es el estudio de la naturaleza humana a través de las manifestaciones de orden físico, emotivo, intelectual, cultural y místico. En este artículo vamos a tratar acerca de la antropología teológica, que es el estudio de la naturaleza humana y sus facultades bajo la luz de la revelación cristiana.

Imaginemos ahora que nuestra existencia comienza como un pequeño punto que representa nuestra concepción, la explosión anatómica que causó nuestro origen. La antropología teológica nos enseña que, en el instante en que tiene lugar la concepción, la Fuente de nuestro existir se encuentra presente en ese minúsculo organismo cuyas células se multiplican a una velocidad enorme. Básicamente todo el potencial humano, físico, emotivo, mental y espiritual, se halla presente en esa “gran explosión creativa de nuestro existir” que es nuestra entrada personal en la familia humana.

La doctrina de la Morada Divina es fundamental en la travesía espiritual. El Padre, el Hijo, y el Espíritu Santo están presentes dentro de cada uno de nosotros. Estas tres personas relacionadas entre sí, que nunca se separan la una de la otra, tienen una interacción eterna. El Padre es la potencialidad de toda existencia; el Hijo es la realización de todas las posibilidades de existencia; y el Espíritu Santo es el amor que motiva al Padre y al Hijo. El amor amándose a sí mismo eternamente en la Trinidad es la base de nuestra propia existencia, de lo más íntimo de nuestro ser, de eso que constituye nuestra más auténtica realidad, de esa parte nuestra que es capaz de felicidad infinita por medio de nuestra participación en la vida divina.

El verdadero yo, que es lo que tratamos de despertar por medio de nuestra práctica espiritual, no está separado de Dios. Es lo divino que se manifiesta en nuestra singularidad, en nuestros talentos, en nuestra historia personal, en nuestros condicionamientos culturales, así como en todo el resto de factores complejos que conforman nuestra vida consciente y su manifestación en nuestras diversas actividades. La infinita ternura de Dios en el momento actual, excluidos los obstáculos que colocamos en su camino, está presente en nosotros en todo momento. Pero cada uno de nosotros ha perdido el contacto con esa inmensa energía de amor en la que hemos sido invitados a participar, y esto es lo que en teología tradicional se ha llamado la “condición humana”.

Esto no significa que no tengamos identidad propia. Ni tampoco que Dios nos absorba totalmente, como lo enseñan algunas tradiciones orientales. Ni en una total desaparición del propio ser. Nosotros continuamos siendo quiénes somos en virtud de nuestra creación, pero no experimentamos ninguna posesividad hacia dicha singularidad. El Espíritu Santo nos inspira a que devolvamos quiénes somos, todo lo que somos y todo lo que hemos recibido de Dios. retornarlo todo a Dios con amor es la tarea de la vida cotidiana.

Alrededor del verdadero yo, hay un círculo de conciencia que pudiéramos llamar nuestra naturaleza espiritual. Posee dos facultades principales, el intelecto pasivo y la vo-

luntad dirigida a Dios. A su vez comprenden el deseo innato de verdad infinita y el deseo innato de un amor ilimitado.

Debido al daño que ha sufrido nuestra condición humana, perdemos el contacto con nuestra naturaleza espiritual. Nuestro nivel ordinario de conciencia en la vida cotidiana percibe un Yo que nos hemos fabricado, en vez de percibir a Dios.

El camino espiritual comienza cuando nos damos cuenta de que nuestra conciencia psicológica ordinaria se encuentra dominada por el falso Yo, con sus programas de felicidad y su exagerada identificación con nuestros condicionamientos culturales. El camino espiritual implica un cambio interior de actitudes, comenzando por el reconocimiento de que estamos desconectados de nuestra naturaleza espiritual y de nuestro verdadero Yo, así como el esfuerzo por hallar la forma de regresar a ellos. Solo así se puede manifestar nuestro verdadero yo y el potencial con que Dios nos ha dotado para gozar y manifestar la vida divina. El servicio contemplativo consiste en la acción que proviene del verdadero Yo, de lo más profundo de nuestro ser.

La liberación de nuestro verdadero Yo es una tarea enorme y un programa que toma tiempo. La oración centrante está totalmente dedicada al servicio de este programa. Sería erróneo pensar que la oración centrante es un simple período de descanso o una práctica de relajación (aunque no se puede negar que a veces puede producir estos efectos). Tampoco es un viaje hacia el deleite. Puede ser que experimentemos algún deleite a lo largo del camino, pero, por otro lado, también habremos de someternos a las dificultades que surgen de la disciplina de mantener silencio interior.

El escudo preferido por la naturaleza humana para protegerse del inconsciente es seguir el curso de nuestros pensamientos habituales. Es por eso que cuando nuestra mente comienza a sosegar en la oración centrante salen a relucir los desechos emocionales de una vida, que nos revelan el falso yo, una vez en forma lenta y progresiva y otras de modo dramático. Nos damos cuenta de que el falso yo es ese ser fabricado por nosotros mismos, desde muy temprana edad, para poder afrontar situaciones insostenibles dolorosas. Es, asimismo, ese ser que nos desvía de los genuinos valores humanos y nos incita a buscar sustitutos de Dios – imágenes que sólo existen en nuestra imaginación – y que solemos proyectar hacia los demás, en vez de encararlos y aceptar que su origen es nuestra propia fantasía.

Reflexionemos por un segundo en las bienaventuranzas proclamadas por Jesús. Llevamos dentro la capacidad para poderlas practicar desde el momento de nuestro bautismo. De igual modo, los siete dones del Espíritu Santo con todos sus frutos, mencionados por San Pablo en Gálatas 5, vibran en nuestro interior en todo momento. Pero están inertes, ocultos tras las diferentes capas con que la psiquis los ha recubierto y que no permiten que experimentemos su poder. Sólo por medio de la disciplina de oración profunda podrán despertar. Por supuesto que Dios nos puede sacudir de otras formas para llamarnos a su presencia. Puede, por ejemplo, extender su brazo y sumergirnos en esa área profunda en el momento en que le plazca, pero es más sensato no contar con esto. Es preferible practicar la disciplina de la oración con constancia.

¿Cuál sería, entonces, la disciplina activa para lograr que la oración centrante no se torne egocéntrica ni un mero esfuerzo para lograr llegar a ser perfectos, sino más bien una herramienta para ayudarnos a asimilar la infinita ternura de Dios, que vive en nosotros? En

términos generales, es una disciplina que podría llamarse “servicio contemplativo” pero yo prefiero algo más específico y la llamo “la práctica de la atención/intención”.

Al terminar un período de oración centrante, lo que le sigue, al abrir los ojos, es el momento presente. Has permanecido en el momento presente durante la oración al estar completamente receptivo a su vida divina y a su acción dentro de ti. Al levantarte de la silla continúas con tu vida cotidiana. Es allí donde la atención que le prestes al contenido del momento presente es la forma de poner orden en los múltiples pensamientos, ocupaciones y sucesos que se presentan a diario.

La definición de *atención*, en este contexto, es simplemente hacer lo que se está haciendo. Esta era una de las principales recomendaciones de los padres y madres del desierto en el siglo cuarto. El discípulo venía a recibir instrucción y decía: “Estoy interesado en encontrar el verdadero yo y en convertirme en un ser contemplativo. ¿Qué debo hacer?” Los guías del desierto le contestaban del modo más prosaico posible: “Haz lo que estás haciendo”, lo que significa: “Coloca tu atención en el momento presente y en su contenido inmediato y mantenla allí”. Por ejemplo: es la hora de comida. Pues bien, coloca la comida en la mesa. Esta es la verdadera virtud. Encender la televisión en ese instante o hacer una llamada telefónica innecesaria puede que no lo sea. Prestar atención al momento presente implica que nuestra mente está en lo que estamos haciendo a lo largo del día. De esa forma estamos unidos a Dios en el momento presente en lugar de preocuparnos acerca de los que vamos a hacer después o mañana. Ya llegará el momento apropiado para hacer planes, pero no es ahora.

El hacerte verdaderamente presente a la persona con quien hablas es una las prácticas más difíciles que existen. La atención que le prestes es, en la mayoría de los casos, más elocuente que las palabras que puedas decir. Le da a los demás la oportunidad para hacer lo mismo y estar presentes (prestar atención) a sí mismos. Es más, si tu presencia o atención vienen de lo más profundo de tu ser, la compasión divina que te inspira será percibida por la otra persona en la medida en que sea capaz de recibirla.

Darle atención a los niños, si los tienes; a los ancianos que puedan estar a tu lado; a los que puedan venir a pedirte consejo; al trabajo que requiere desempeño responsable. Eso es lo que pudiésemos llamar actuar desde el centro, realizar servicio contemplativo, poner orden a la vida cotidiana al estar presentes a la tarea del momento actual. Eso elimina una cantidad enorme de reflexiones innecesarias, de delirios de grandeza y de preocupaciones acerca de los que la gente piensa de nosotros.

Si nos negamos a reflexionar en nada más que en los que estamos haciendo en un momento determinado, o en la persona con quien estamos, vamos desarrollando la costumbre de estar presentes al momento actual. Podría decirse que el momento actual se convierte en algo tan sagrado como estar totalmente presente a tus obligaciones de servir en un bar, que estar en la iglesia físicamente, pero pensando que quisieras estar en un bar. Cuando estás prestando atención a lo que estás haciendo, por lo menos te encuentras presente a ti mismo.

La atención, por lo tanto, es un modo de hacer lo que hacemos. Ablanda la dura costra de nuestro falso Yo (nuestra percepción psicológica de la vida ordinaria), en la cual nos consideramos el centro del universo, mientras que todo lo demás gira alrededor de nuestros deseos y necesidades. Esto es una mera ilusión, pero se trata, desgraciadamente, de la carga que arrastramos desde nuestros primeros años.

De modo que la práctica de prestar atención a lo que haces, durante parte del día, por amor a Dios, y hacer caso omiso de cualquier otro pensamiento, es un modo útil de abrirnos a un nivel más profundo de contemplación. No va a tener efecto inmediato, pero la práctica regular produce resultados a largo plazo. Con regularidad, a la larga se verán los frutos. Podríamos llamarlo el “cómo” hacer lo que hacemos.

El nivel espiritual también se sana del falso yo mediante la intención, o sea, el por qué haces lo que haces. La intención de hacer lo que haces por amor a Dios te conecta con la presencia divina de modo poderoso. El poder de la intención es inmenso. La voluntad que desea a Dios de hecho se une a Él, aun cuando, de momento, no se experimenten conscientemente los efectos de dicha unión. La intención es la motivación que nos impulsa a hacer lo que hacemos. He aquí en lo que consiste esta práctica: Elige una hora específica en la que, deliberadamente, te vas a proponer establecer y renovar la intención de hacer algo en particular por amor a Dios. Nuestras mentes, por lo general, andan siempre tan distraídas, que nos olvidamos de los que inicialmente fue nuestra intención. Cuando destinas un tiempo o una actividad en particular para realizar esta práctica diariamente, te vas a dar cuenta muy pronto de la repercusión que sobre tu falso yo ejerce tener una intención definida. Tú no sabes por qué haces algo, a menos que reconozcas motivaciones, tanto conscientes como inconscientes. Por ejemplo, tan pronto comienzas a realizar alguna tarea por el simple amor a Dios, aparece el falso yo con su motivación y te das cuenta de que estás obrando por celos, o que quieres desquitarte de alguien que te ha hecho daño, o que estás tratando de salir adelante en una situación determinada, aunque sea necesario atropellar a alguna persona. Cuando tratamos de mantener pura nuestra intención por unos minutos, sale a relucir toda una gama de malas intenciones.

El gran descubrimiento de los Padres y Madres del Desierto es que la pureza de la intención lleva a la pureza de corazón. Poco a poco se van eliminando las motivaciones egoístas y se va estableciendo la costumbre de mantener pureza de intención. Comienzas a identificarte con la propia intención de Dios, que consiste en manifestar infinita compasión en las circunstancias actuales, bien sean dolorosas, alegres, o aparentemente desprovistas de presencia divina.

Tan pronto enfocas tu intención, o sea, la razón por la cual realizas un acto en particular, surge tu motivación inconsciente. Pudiera ser, por ejemplo, que la motivación inconsciente sea que estás buscando que te alaben, aunque, a primera vista, tu servicio pareciera lleno de devoción. En otras palabras, nuestros deseos ocultos empiezan a manifestarse en el consciente tan pronto tomamos la decisión de que en todo lo que hacemos vamos a enfocar nuestra intención de amar a Dios.

Cómo se hace algo = Atención. Por qué se hace = Intención. Entendidos estos dos aspectos, llegamos a la tercera y última cualidad del servicio contemplativo: ¿Quién lo hace? Una vez puestos al descubierto los obstáculos para el camino espiritual, tales como el orgullo, la envidia o cualquier otro que se halle escondido en el inconsciente, comenzamos a aproximarnos a nuestro verdadero yo. Nos acercamos a nuestro íntimo centro, nos allegamos al Amor que se ama a Si mismo. ¿Qué sucede? Sin proponértelo, sin hacer nada especial, los demás empiezan a encontrar a Dios en ti, en la medida en que, humildemente, haces lo que se supone que hagas. Tu sumisión total a Dios permite que la energía divina irradie en ti y que los que te rodean perciban un sentido de estar en contacto con Dios o en medio de una comunidad donde reside el amor divino, si se trata de un grupo. Esto es lo

que una comunidad cristiana deber ser, trátase de una familia, parroquia u organización. Esta tercera forma de trabajar o actuar en la vida ordinaria puede ser llamada transmisión.

Cuando la atención hacia el momento presente y la pureza de intención se convierten en hábito tenemos, en el sentido estricto del término, servicio contemplativo. Tu contemplación se transmite, se disfruta y se percibe, posiblemente sin decir una palabra o sin que nadie pueda explicarlo. Los demás notan que, de algún modo, es Cristo el que obra en ti, que está presente en ti, y que los ama a ellos en ti y por medio de ti. Esa es la atmósfera que le permite a la gente vivir y desarrollarse a plenitud. Uno necesita sentirse amado como ser humano para vivir plenamente. Y el amor más grande que existe es el amor divino, especialmente cuando se percibe en una persona. Y lo más impresionante es que la misma persona ni se entera: simplemente sucede.....

DIRECCION ESPIRITUAL

PARTE I

(Invierno 1996)

Muchos practicantes de la Oración Centrante se preguntan si, ahora que están en el camino, deberían tener un director espiritual. Haré unas cuantas sugerencias sobre la dirección espiritual de los contemplativos, o sea los que tienen una práctica que conduzca a la contemplación, como la oración centrante.

¿Encontramos la dirección espiritual en el evangelio? El evangelio, en su totalidad, es dirección espiritual, en el sentido de formación espiritual. Es muy importante tener presente la distinción entre formación espiritual y dirección espiritual que, aunque distintas, están relacionadas entre si. Si ustedes han leído alguno de mis libros o han visto alguno de los videos de la travesía espiritual, éstas son muestras de formación espiritual.

Jesús es EL maestro en la tradición cristiana. Veamos un ejemplo: Un día, Jesús iba caminando cuando un joven se le acercó y le dijo: “Te seguiré a dondequiera que vayas”. Se estaba presentando como un estudiante a su maestro. ¿Cuál fue la respuesta de Jesús? “Las zorras tienen guaridas y los pájaros tienen nidos, pero el Hijo del Hombre no tiene donde reclinar la cabeza”. Estas pocas palabras demostraron al joven el sacrificio personal que significaría seguir a Jesús.

Otro joven se acercó a Jesús y le dijo: “Yo quiero seguirte, pero primero permíteme enterrar a mi padre”. Jesús replicó: Deja que los muertos entierren a sus muertos y tú sígueme”. Estas palabras llenas de sabiduría no son para ser tomadas literalmente. Están dirigidas a una persona. Eso es lo que distingue la formación espiritual de la dirección espiritual, que consiste en aplicar principios generales a una situación particular o a un problema específico.

La dirección espiritual es muy personal porque trata de la relación de la persona con Dios “en este momento”, bien sea que la relación sea buena o que se deba hacer algo por mejorarla. Evidentemente este joven estaba muy apegado a su familia. Eso no es pecado. Pero la dirección espiritual no trata fundamentalmente acerca de los pecados. Interpreta el pecado como un síntoma de la enfermedad fundamental. La enfermedad es el falso yo, con sus programas emocionales para obtener la felicidad, que nos llevan a buscarla en los lugares equivocados o a desear obtener más y más en los sitios correctos. Cuando los programas para obtener la felicidad se frustran, nos hacen pisotear tanto los derechos y las necesidades de los otros, así como nuestro genuino bienestar para lograr lo que deseamos o para alejarnos de los que no deseamos. Esto es, básicamente, lo que es pecado.

Este joven estaba demasiado apegado a su familia. La dirección espiritual que recibió fue un fuerte reto a su escala de valores. “¿Hasta dónde llega realmente tu deseo de seguirme?” pregunta Jesús. ¿Será tanto que “dejarás que los muertos entierren a los muer-

tos?” Este consejo no quiere decir que debamos de hacer lo mismo, darás nuestras circunstancias culturales. Significa que Jesús desafió a esta persona para que reflexionara sobre dónde se encontraba con respecto a la petición que había hecho. ¿Cuán fuerte, y cuán profunda era su motivación? A menudo lo que pedimos en la oración es ingenuo. No sabemos lo que estamos pidiendo, como los dos hijos de Zebedeo, que solicitaron estar a la derecha e izquierda de Jesús en su reino. Su respuesta, en esa ocasión, no fue una crítica, sino un reto a que revisaran su motivación. “¿Puedes beber de la copa que yo beberé?”. En otras palabras, los urgió a que pensarán en lo que implica sentarse a la derecha o a la izquierda de Jesús.

La mejor dirección espiritual es la que se dirige a una crisis o a una situación de importancia en nuestra relación con Dios y que necesita ser revisada y evaluada. Un buen director espiritual nos reta en el momento preciso con la pregunta precisa. Si alguien nos indica lo que sería, en general, más aconsejable: hacer, por ejemplo, la Oración Centrante dos veces al día por veinte minutos, asistir a un retiro intensivo; o hacer algo similar, nos está dando un consejo espiritual, pero no dirección espiritual.

La dirección espiritual también es diferente de la amistad espiritual, en la que se comparte la travesía espiritual con una persona de entera confianza, que ha estado en el mismo camino, o que está teniendo las mismas experiencias. Esa amistad surge espontáneamente en las pequeñas comunidades contemplativas que antes llamábamos grupos de apoyo y que, ahora, dividimos en comunidades contemplativas incipientes o maduras. La formación espiritual que se ofrece a través de Extensión Contemplativa contiene muchos retos espirituales que no necesariamente se adaptan a la situación actual de cada uno. El Espíritu Santo es nuestro principal guía, ahora que Jesús físicamente ha dejado esta vida. Él envió Su Espíritu a enseñarnos toda la verdad, y la verdad más importante es saber cuál es la voluntad de Dios para nosotros aquí y ahora, así como tener la determinación de aceptarla y seguirla.

La dirección espiritual puede ser extremadamente breve. Los discípulos de los Padres del Desierto venían al Abba (que significa padre espiritual) a pedir consejo. En otras palabras, “Dime qué debo hacer. Estoy cansado de estar sentado en mi celda. Estoy cansado de todos los pensamientos. Estoy cansado de lo que fuera equivalente a lo que hoy llamamos Oración Centrante. ¿Qué debo hacer?” El anciano generalmente respondía con una frase o con una palabra. En este caso el anciano diría: “Anda y siéntate en tu celda y tu celda te lo enseñará todo”. Hoy en día, posiblemente este consejo no sería práctico para aquellos que no viven en el desierto. Mi propósito al relatar esta historia es señalar que la pregunta “¿Qué debo hacer?” obtuvo una respuesta muy breve.

Por lo general una palabra de sabiduría derriba las defensas de nuestro falso yo, hace una grieta en nuestros prejuicios, nuestras ideas preconcebidas e, incluso, en nuestras aspiraciones de santidad. Es un gran regalo, si es que somos capaces de recibirlo. Aquí es donde el director espiritual no puede ser alguien que solamente haya tomado un curso académico y se haya certificado. Todos esos cursos contienen información útil, así como la formación espiritual que se ofrece en los talleres de oración centrante es útil. Pero su utilidad es limitada mientras no apliquemos la enseñanza a las situaciones y motivaciones de la vida real. Fundamentalmente nuestra conciencia, iluminada por el Espíritu Santo, es el director por excelencia y el servicio del director humano consiste en despertar nuestra sensibilidad al Espíritu. Éste actúa por medio de los Siete Dones del Espíritu, impulsando a

nuestra consciencia y sugiriendo lo que debemos hacer en la vida práctica. Los Siete Dones del Espíritu son una suerte de “nube del no saber” que nos guía, lo mismo que una nube – símbolo del Espíritu – guió a los Israelitas a través del desierto. Esa nube que nos envuelve nos advierte que nuestra evaluación racional de ciertas situaciones no es suficiente y que necesitamos la asistencia intuitiva de los Dones del Espíritu, con sus niveles superiores de inspiración y motivación.

Otra pregunta importante que debemos hacernos antes de buscar un director espiritual es: “¿Qué es exactamente lo que estoy buscando?”. “¿Estoy buscando que mi confianza sea reforzada?”. “¿Estoy buscando a alguien que asuma la responsabilidad de mi vida?”. Algunas veces la dirección espiritual y la psicoterapia se complementan. Gerald May, del Instituto Shalem, ha establecido la distinción entre consejería o asesoría pastoral, dirección espiritual y psicoterapia (Voluntad y Espíritu, Harper & Row 1983). Cada uno de estos campos tiene su integridad particular que debe ser respetada. Pero el hecho de que muchos se estén preguntando qué deben hacer para profundizar su relación con Dios es una buena señal.

¿Dónde encontrar, pues, a un director como el que estoy describiendo? Ese es el problema que la Iglesia ha tenido desde sus comienzos. Si fuese necesario tener un director espiritual para salvarse, Jesús lo hubiera afirmado así y la iglesia ni estaría haciendo nada más que entrenar a directores espirituales, lo que, claramente, no es el caso. Mi experiencia es que solamente se puede ser sensible a la crisis espiritual de otra persona cuando se llevan muchos años en la travesía contemplativa, por lo menos unos 10 o 20 años. No es posible entender la angustia que produce un dilema o la ansiedad que otros sufren cuando se enfrentan con un problema espiritual que define la siguiente fase de su travesía espiritual, a menos que se haya pasado por esa experiencia. Esas personas han llegado a una encrucijada y no saben cuál camino escoger. Es un clásico dilema con más de una opción. Es parte de la condición humana, u no algo que solamente sufren los pecadores. Algunas veces nos encontramos en situaciones que ni Dios mismo puede curar sin nuestra participación o sin que luchemos por determinar lo que debemos hacer. Es ante una encrucijada así que se hace necesario un director espiritual.

Por otro lado, demasiada dirección espiritual puede ser una pérdida de tiempo y puede llevar a una dependencia. Es posible que algunas personas lo que desean es que alguien tome las decisiones por ellas. El pertenecer a una comunidad que busca a Dios, como los grupos de apoyo de nuestras comunidades contemplativas, puede, a menudo, ofrecer una dirección espiritual mejor a una crisis de fe, puesto que algunos de los miembros pueden haber pasado por la misma experiencia. La experiencia es más importante que cualquier tipo de conocimiento académico, una vez que se entra en el camino contemplativo. Por lo tanto, el primer requisito que debemos buscar en un director espiritual es que él o ella tengan experiencia contemplativa y, preferiblemente, experiencia en la oración centrante, esta última tiene una dinámica especial que, incluso personas muy instruidas y con gran conocimiento de la tradición cristiana, no entienden. Ellos comprenden que es una práctica contemplativa, pero como no la han practicado, realmente no han captado sus sutilezas. Es por eso que sugiero cautela, en vez de entusiasmo, por la dirección espiritual. Nuestra principal necesidad es una buena formación espiritual y ésta es la obra que se ofrece en la Oración Centrante y su fondo conceptual.

DIRECCION ESPIRITUAL

(Parte II)

(Verano 1997)

El antiguo sistema que se usaba en los aviones para guiar y mantener el rumbo durante el vuelo, nos podría ayudar a entender el arte de escuchar la guía divina del Espíritu Santo. Cuando el piloto está en el rumbo correcto, no oye nada en sus audífonos. Si se tuerce un poco a la derecha, oye una señal. Si se va demasiado al otro lado, oye una señal diferente. Tan pronto corrige el error en la ruta, sus audífonos vuelven a silenciarse. Momento tras momento, en el diario proceso de la vida, encontramos indicaciones similares acerca de si estamos dentro o fuera del rumbo. Cualquier señal de que estás perturbado es una invitación a preguntarte cuál es el origen de la perturbación, en lugar de culpar a otra persona o alguna situación. Incluso si, en realidad, tienen la culpa, no te servirá de nada hasta que resuelvas el verdadero problema, que reside en ti. La tarea fundamental de un director espiritual de personas contemplativas es animarlos y guiarlos a que se sometan a la terapia divina, que permita descargar el material emocional inconsciente de la infancia que lleva a la obsesión por hallar seguridad, estima, afecto y poder en símbolos de nuestro ambiente cultural. Cada uno de nosotros lleva en si una dosis significativa de la condición humana. Esto es lo que, en la teología católica, llamamos las consecuencias del pecado original. Llegamos a este mundo sin saber lo que es la verdadera felicidad pero la necesitamos, sin saber lo que es la verdadera felicidad pero necesitándola. Sin saber lo que es el verdadero afecto, pero necesitándolo. Sin saber lo que es la verdadera libertad, pero necesitándola. Traemos a nuestra vida adulta la forma en que manejábamos situaciones imposibles cuando éramos niños, o sea, a través de la represión de los sentimientos o con programas compensatorios, incapaces de funcionar, aunque creemos que nos van a ayudar a encontrar la felicidad. Cuando más perentorias sean las necesidades, tanto mayor la frustración cuando no son satisfechas.

En medio de esta situación humana universal, Jesús viene a decir “Arrepiéntete”, lo que significa “cambia la dirección en la que buscas la felicidad”. La felicidad humana se encuentra en el desarrollo del amor incondicional. La tarea de la dirección espiritual es ayudarnos a estar conscientes de los obstáculos al amor divino y a la libre circulación de ese amor en nosotros. Esto requiere el cultivo de una actitud hacia los demás. Gradualmente, aprendemos que Dios representa la verdadera seguridad. Dios nos ama de verás y, con ese amor, saldremos adelante, aún si a nadie más parece importarle.

La dirección espiritual debe ocuparse primordialmente de la vida cotidiana. La verdadera libertad es un regalo de Dios y nos permite servir. Jesús dijo a sus discípulos: “Ustedes tienen que aprender a servir a los demás”. Los primeros en el reino son las personas que verdaderamente sirven, no necesariamente comprometidos con una gran causa, sino simplemente con las necesidades ordinarias de la familia y de las personas con quienes vi-

ven y trabajan. Servir es algo que todos podemos hacer. Podemos sonreírle a alguien que no nos guste. Podemos mandar una nota de condolencia cuando preferiríamos no molestarnos. Podemos preparar la comida sin quejarnos. Podemos soportar a los niños, que corren alrededor de nosotros, dejando las huellas de sus dedos sucios de chocolate sobre las paredes recién pintadas. Es a esta clase de servicio y amor en la vida ordinaria a la que Jesús parece referirse cuando indica que debemos aprender a amar de la misma manera que Él nos ama. Él nos ama en los detalles de nuestras vidas, tolera nuestros caminos errados y sobre todo, comparte con nosotros el sufrimiento que traen consigo.

Es probable que, debido al daño que hemos sufrido o a emociones sin procesar que residen en el inconsciente, entremos ocasionalmente a un lugar de aridez de larga duración en nuestra oración; o que nos asalten avalanchas de pensamientos y de sentimientos que nos alteran. Algunas veces se despiertan en nosotros actitudes o deseos que ni siquiera sabíamos que estaban allí. En otros ocasiones, volvemos a procesar una maña relación, que pensábamos que se había ya resuelto de una vez por todas. Estas son circunstancias en las que necesitamos que se nos respalde y se nos anime. No tanto que nos digan lo que debemos hacer, sino que nos infunda ánimo para realizar lo que sabemos que, tanto Dios como nuestra conciencia, nos están pidiendo. Un director espiritual puede contribuir a que lleguemos a esa convicción. Por otro lado, cuando te encuentres en una de las noches oscuras y tu director o un amigo espiritual te aseguren que estás bien, que la descarga del inconsciente es una enorme gracia, y que pronto llegarás al fondo del la pila de desecho emocional no lo vas a creer. Si es que lo crees, dirás: “Ah, gracias, ¡que alivio!”. Pero tan pronto te alejes de allí, la misma nube negra desciende sobre ti y te oírás repitiendo tu viejo comentarios: “De todas maneras, este director nunca me entendió. ¿Qué tanto puede saber?”. Por esa razón, una de las cosas que no debemos tratar de “poseer” en la travesía espiritual es dependencia del director espiritual. Algunas veces Dios arregla las cosas de tal manera que no haya nadie en los alrededores que tenga la más remota idea de lo que está sucediendo. Esto de pronto podría minimizarse logrando ser referidos a alguien, pero como ya dije, aunque consultes a la persona más experta, es posible que no lo creas.

La ayuda que el director espiritual nos puede brindar es limitada. Al principio nos puede iniciar en la senda, recomendándonos buenas lecturas, una regla de vida y, lo más importante de todo, una práctica regular de oración. La oración es la que nos da acceso a nuestro centro. A medida que nos vamos acercando al centro donde el Espíritu divino reside, el mismo Espíritu se encarga de desbaratar nuestros programas emocionales de felicidad y los relativiza para que podamos empezar a actuar, no desde un punto egocéntrico de referencia, es decir, desde una perspectiva de miedo y autoprotección, sino desde un centro de puro amor.

A medida que vamos progresando, necesitamos consejos cuando nos encontramos en un dilema especial o en una encrucijada. Como en el caso de un problema médico serio, a veces se necesita una segunda o tercera opinión. En una crisis en la que debemos escoger, cuando nos hallamos perplejos y sin saber qué camino tomar, puede ser aconsejable consultar a varias personas. Dios se puede comunicar en ese caso a través de cualquier cosa. El Espíritu puede utilizar algo concreto, como una palabra o un libro, para iluminar a la persona que la escucha o lo lee. Un buen director puede algunas veces descubrir, por nuestras dudas, por nuestros sentimientos, por una cierta gracia que hayamos recibido, cuál es el camino por el que Dios está tratando de dirigirnos, y nos lo puede hincar. Pero lo que no

puede decirnos es lo que debemos hacer en todo momento. El verdadero éxito del director espiritual consiste en gradualmente llegar a ser menos director y más amigo espiritual.

¿Qué hacer cuando un dilema no tiene solución, cuando le hemos preguntado a todos los directores que hemos podido encontrar en los avisos clasificados y no hemos obtenido ninguna respuesta? Le ofrecemos a Dios una oración en la que nos abandonamos a Su voluntad y tratamos de actuar lo mejor que podamos. Si estamos equivocados, no importa, ya hicimos todo lo que estuvo a nuestro alcance y eso es lo que interesa a Dios. Ese mismo error puede ser un medio útil o necesario para trasladarnos a un nivel de autoconocimiento más profundo. Eso quizás no hubiese ocurrido a no ser por la frustración de no haber podido hallar una respuesta clara.

La travesía contemplativa que hemos emprendido al comprometernos a hacer la Oración Centrante, es una aventura de fe y un viaje hacia lo desconocido. Si pensamos que sabemos lo que va a suceder o si esperamos alcanzar metas específicas, estamos en el camino equivocado. La certeza en el futuro es el principal consuelo de nuestro programa de seguridad y está tan arraigado biológicamente, que no queremos cederla. Esa es la seguridad más arraigada, especialmente la certeza de que estamos avanzando en el camino espiritual. Desde el momento en que nos entregamos a Dios, aceptamos un futuro y un destino desconocidos. Nos permitimos ser la persona que Dios siempre quiso que fuéramos. Así aprendemos, por medio de la guía del Espíritu y de las situaciones difíciles o imposibles, a renunciar al control que deseamos mantener sobre todos los aspectos de nuestra vida, permitiéndole a Dios tomar posesión total de nuestro ser para poder manifestar el puro amor de Dios en la vida diaria sin pensarlo siquiera. El ruido y el carácter frenético de la vida moderna, la conversación excesiva, la enorme cantidad de información, el exceso de entretenimiento, todo esto debe quietarse dentro de nosotros. El mejor maestro es el silencio. Salir del silencio interior y practicar su resplandor, su amor, su preocupación por los demás, su sumisión a la voluntad de Dios, su confianza en Dios aún en situaciones trágicas, es el fruto de vivir desde ese centro, desde ese espacio contemplativo interior. Las señales que vienen de este espacio, son una paz que rara vez se perturba por lo que suceda, por las otras personas o por nuestra reacción hacia ellas, así como una calma que es una fuerza estabilizadora en cualquier ambiente en que nos hallemos. Dios nos da todo lo necesario para ser felices en el momento presente, aunque a veces parezca lo contrario. Un buen director espiritual nos ayuda a mantener esa confianza.

LA ORACION CENTRANTE Y LA TRANSFORMACION POR EL AMOR DIVINO

(Invierno 1997)

En lo que se refiere a nuestra experiencia psicológica de la oración centrante, tenemos que tener mucho cuidado de no proyectar hacia Dios nuestra propia forma de juzgar. Dios le responde a cada ser humano según el lugar en que éste se encuentre, teniendo en cuenta de lo que cada uno es capaz. Todo el que, de buena voluntad, ofrece una oración, cualquiera que sea, puede tener la seguridad de ser escuchado. Para orar no tenemos que esperar hasta haber logrado un profundo silencio interior. Debemos orar de la forma en que podamos y dejar el resto a la misericordia Dios. Y es con la práctica regular de la oración centrante que Dios se conmueve y nos conduce a niveles más elevados de oración. Al fin y al cabo, el propósito fundamental de la oración, incluso el de las peticiones y súplicas, no es obtener algo de Dios, ni pretender cambiar a Dios, sino que cambiemos nosotros. Una vez transformados, Dios podrá darnos todo lo que deseemos, ya que nuestra voluntad y la de Dios serán una y sólo desearemos lo que Dios desea.

El propósito final de toda oración es entregarnos a Dios y permitirle que haga en nosotros lo que siempre, desde el comienzo, quiso hacer: darnos vida divina. Es esa oración profunda la condición que Dios espera para transmitirnos su santidad y su vida divina. Ese es el propósito inicial para el que fuimos creados.

Existe una conexión importante entre la oración vocal y la experiencia del silencio interior. El Verbo Divino emerge del silencio infinito del Padre, Quien es la fuente de la vida divina. Tenemos allí el modelo de la vida cristiana. Si nuestras propias palabras y acciones emergen de períodos regulares de un profundo silencio interior, espontáneamente comenzaremos a distinguir lo que es más o menos importante en nuestras ocupaciones y deberes diarios. Esto, a la larga, nos va a ahorrar mucho tiempo.

En la liturgia, por ejemplo, si hubiese unos cuantos minutos de silencio antes de comenzar, así como después de terminar el servicio; o si las lecturas fuesen precedidas o seguidas de pausas silenciosas, la experiencia de la Palabra de Dios – al brotar del silencio – cobraría mucho más fuerza y resultaría mucho más efectiva. Haría que los himnos de acción de gracias y las oraciones de petición tuvieran más significado para la congregación. Entre las palabras y el silencio existe una relación vital, puesto que todo surge del silencio. Cuando nuestra vida emerge de períodos de silencio, es más genuina. Cuando retornamos al silencio, nuestra vida recibe su significado más auténtico. Al principio será imposible que se den ambas cosas a la vez, pero con el tiempo se irán uniendo. Cuando eso suceda, no será necesario que el silencio interior sea prolongado, para que produzca sus efectos transformadores en la vida diaria.

Uno de los frutos de la Oración Centrante, a medida que ésta se profundiza, es que afecta nuestra intuición de que la familia humana es una sola y que toda la creación es una. En la medida en que nos trasladamos a lo más íntimo de nuestro ser, establecemos contacto

con lo más íntimo de todos los demás seres. Aunque cada uno retiene su personalidad única como individuo, estamos, por fuerza, asociados con la Persona divino-humana que atrajo hacia sí a la humanidad entera, de modo tal que se convirtió en la más íntima realidad de cada uno de sus miembros. Así, pues, al decir que estamos orando al nivel de nuestra más íntima realidad, en nuestro espíritu, es como si dijéramos que oramos, por decirlo así, en el espíritu de todos los demás.

En la Eucaristía no sólo nos unimos a Cristo, presente en todos los seres bajo las especies de pan y vino, sino que creemos que estamos unidos a todos los demás cristianos, a todos los demás miembros de la raza humana, y más aún, a toda la creación. Jesucristo, en su divinidad, está presente en los corazones de todos los hombres y mujeres; en el corazón de la creación entera, sosteniendo así todo lo que "ES". Ese misterio de unidad nos hace capaces de surgir de la Eucaristía con una visión interior más refinada y nos invita a que percibamos la presencia de Cristo en todos los seres y en todos los objetos. Aquél que está oculto a nuestros sentidos y a nuestro intelecto, en su naturaleza divina se torna cada vez más transparente a los ojos de la fe. Esto se debe a que nuestra consciencia está siendo transformada. El Espíritu de Cristo, que mora en nosotros, percibe a ese mismo Espíritu en todo lo demás. La Eucaristía es la celebración de la vida, es la danza del divino en forma humana. Nosotros formamos parte de esa danza. Cada uno de nosotros es una continuación de la encarnación de Cristo, en la medida en que vivamos la vida de Cristo en nuestras propias vidas o, mejor dicho, en la medida en que vivamos Su vida en lugar de la nuestra. La Eucaristía es el compendio de toda la creación, unificada en un himno único de alabanza y acción de gracias. En la Eucaristía todo lo creado se transforma y pasa a ser el cuerpo de Cristo, unido a Su persona divina, y sumergido en las profundidades del Padre por siempre jamás. Aún la creación material se diviniza en Él, como dice San Pablo en Romanos 8:19: "La creación espera con intensa ansiedad la revelación de los hijos de Dios".

La Oración Centrante y el silencio interior profundizan tanto nuestra apreciación como nuestra receptividad hacia la Eucaristía. Por su parte, la Eucaristía nos ayuda a desarrollar y alimentar la Oración Centrante y el silencio interior. Se refuerzan mutuamente. Por medio de la oración profunda, apreciamos el significado de los sacramentos, aumentando así su efectividad.

Más que la cantidad de tiempo que dedicamos a orar, es la calidad de la oración la que transforma, alimenta y refresca al nivel más profundo. La más efectiva de las oraciones es cuando ni siquiera estamos conscientes de estar orando, puesto que hemos perdido nuestra propia identidad para disolvernó en el misterio de Cristo. Esta unión es la meta final de la Eucaristía. La unión interior con Cristo proviene de asimilar el alimento eucarístico a nuestro propio cuerpo y alma. La acción física de comer es símbolo de lo que ocurre espiritualmente y destaca la penetración mutua que tiene lugar entre Cristo y nosotros. Esta interpenetración tiene el propósito de avanzar nuestro proceso evolutivo en el tiempo vertical, así como nuestra asimilación de los valores eternos que Cristo introdujo al mundo por medio de su encarnación. Éstos han sido comunicados, en toda su plenitud, por medio de Su pasión, muerte, resurrección y ascensión. El propósito de nuestra existencia histórica es darnos el espacio para poder completar esa transformación de cuerpo, alma y espíritu.

DESCANSANDO EN LA PRESENCIA DE DIOS

(Primavera 1998)

La Oración Centrante, tal como la enseña Extensión Contemplativa, es una práctica bastante sutil. No siempre puedes confiar en lo que los demás dicen acerca de la instrucción que ellos han recibido. Yo he encontrado que, aun después de varios años, es posible que algunas personas no hayan entendido completamente cómo hacer la Oración Centrante. Esto se hace más evidente durante los retiros intensivos o los talleres de formación, cuando se lleva a cabo un cuidadoso repaso del método en sí.

Una objeción a la Oración Centrante es ésta: “Se nos aconseja dejar pasar la palabra sagrada para, simplemente, descansar en la presencia de Dios”. Ese consejo debe tomarse en su contexto apropiado y depende de ciertos pasos que lo preceden.

En primer lugar, el desprendernos de la palabra sagrada no es una decisión deliberada ni, mucho menos, una disposición permanente. Todo el empeño de la Oración Centrante reside en animarnos a dejar pasar todos los pensamientos. En la terminología de Extensión Contemplativa, un “pensamiento” es cualquier percepción, bien sean recuerdos, planes, visualizaciones, sensaciones externas o internas, sentimientos o auto reflexiones, cualquier tipo de reflexión, así sea para tomar una decisión, es un “pensamiento”, y por lo tanto, una invitación a regresar a la palabra sagrada.

Al principio nuestro consejo es el siguiente: No se resistan a ningún pensamiento; no retengan ningún pensamiento; no reaccionen emocionalmente a ningún pensamiento; y cuando se den cuenta de que están pensando en algo, regresen, siempre muy suavemente, a la palabra sagrada. Uno no “piensa” acerca de si debe o no regresar a la palabra sagrada. Simplemente regresa a ella cuando los pensamientos captan nuestra atención acerca de algo en particular.

Lo que recomendamos es el uso “discreto” de la palabra sagrada y no su constante repetición. Es decir, que la usemos cuando sea necesario, lo que puede ser continuamente al principio. Los que se están iniciando en la Oración Centrante la necesitan siempre que noten que están prestando atención a cualquier otro pensamiento. Cabe anotar al dar este consejo que la Palabra Sagrada puede desvanecerse y aún desaparecer por unos momentos, y que, cuando los pensamientos vuelven a captar nuestra atención, regresamos de nuevo a ella. De este modo se va desarrollando una disposición de receptividad vigilante.

Luego, cuando ya la práctica se encuentra establecida, lo que sugerimos es regresar a la Palabra Sagrada o al símbolo sagrado solamente cuando notamos que estamos siendo atraídos por algún pensamiento. El sentido de este consejo es que, con el tiempo y la práctica diaria de la Oración Centrante, llegamos a discernir intuitivamente si estamos desinteresados en los pensamientos que pasan por la corriente de la consciencia. El ignorar los pensamientos es señal de que el consentimiento de la voluntad se está tornando en hábito. La voluntad puede estar dirigida a Dios a un nivel muy delicado sin tener que expresar dicha intención por medio de un símbolo sagrado. Por lo tanto, según nuestra perspectiva, la Palabra Sagrada no debe ser usada como un medio de llegar a algún lugar, como si fuese un ascensor y, menos aún, como un medio de expulsar violentamente los pensamientos de

nuestra consciencia. Se trata, más bien, de cultivar el nivel espiritual de la consciencia, que es un nivel real de consciencia, aunque sin contenido alguno.

Esto me lleva a explicar la diferencia principal entre la Oración Centrante, el Vipassana y la práctica mántrica hindú. La Oración Centrante proviene de la herencia contemplativa cristiana, inspirada, en primer lugar, por los Padres y madres del Desierto y la tradición hesiquiástica de la Iglesia ortodoxa oriental. Ambas corrientes cultivan el silencio interior y la pureza de corazón. En los métodos de meditación de las religiones orientales, se hace énfasis en la concentración, con el fin de cultivar la claridad mental. Por prácticas concentrativas, entiendo el uso de las facultades racionales y de la imaginación, de movimientos físicos y posturas, así como la continua repetición de una palabra o frase.

La Oración Centrante es un pasar de la prácticas concentrativas a la *receptividad alerta*, por medio del consentimiento a la presencia de Dios y a su acción en nosotros. Esto hace énfasis en la pureza de intención. Todo esfuerzo se refiere al futuro. El consentimiento se dirige al momento presente, en el que Dios está realmente. Según San Juan de la Cruz, la pureza de intención se manifiesta durante la oración como “una atención general amorosa dirigida hacia Dios. Es una atención que no es de la mente, sino del corazón. Su fuente es una fe pura en la presencia de Dios, que nos lleva a abandonarnos a la acción interior del Espíritu Santo, aquí y ahora.

LA PRÁCTICA MONÁSTICA CLÁSICA DE LA LECTIO DIVINA

(Diciembre 1998)

La práctica monástica clásica de la Lectio Divina – la lectura, en espíritu de oración, de la Biblia, el libro que los cristianos creemos que fue inspirado por Dios – en la actualidad está siendo redescubierta y renovada. Al mismo tiempo, ha surgido también un número creciente de formas de hacerla, lo que conduce a cierta confusión en lo que se refiere a su relación con la práctica definida de la Oración Centrante. Haremos aquí algunas distinciones que pueden ayudar a aclarar cualquier duda al respecto.

La primera es que debemos distinguir entre Lectio Divina y estudio bíblico, este último muy útil en otro momento, ya que proporciona una base conceptual sólida para la práctica de la Lectio Divina.

En segundo lugar, la Lectio Divina no es igual a la lectura de la Biblia que busca el propósito de edificación privada, de estímulo personal, o de familiarizarnos con los complejos aspectos de la revelación divina y, especialmente, con Jesucristo, el Verbo Encarnado de Dios. La Lectio Divina es, más bien, una manera o fórmula eficaz de fomentar estos objetivos.

En tercer lugar, la Lectio Divina se distingue de la lectura espiritual, en la que se va más allá de la lectura exclusiva de las sagradas escrituras, para incluir otros libros espirituales, tales como las vidas y los escritos de los santos.

Finalmente, la Lectio Divina no es lo mismo que orar con las Escrituras en comunidad, una costumbre contemporánea que algunas veces se identifica con la Lectio Divina. La práctica clásica de la Lectio Divina se llevaba a cabo en privado y consistía en seguir el movimiento del Espíritu Santo, tanto en lo que se refería al tiempo que se le dedicaba a cada paso del proceso, como en trasladarse de un paso al siguiente durante un período de oración. El tener que adherirse a una estructura específica, como lo requieren todas las formas de oración comunitarias, tiende a limitar la espontaneidad del movimiento del Espíritu Santo, que es el corazón de la práctica.

El orar con las Escrituras en comunidad puede ser considerado como una especie de Liturgia de Lectio Divina, o mejor aún, como una especie de Liturgia de la Palabra. Con algunas variaciones, generalmente procede así: se lee un pasaje específico tres o cuatro veces, seguido cada vez por dos o tres minutos de silencio, después de cada lectura, los participantes se aplican interiormente el texto de modos específicos. Después de la primera lectura, se vuelven conscientes de que una palabra o frase captó su atención. Luego de la segunda lectura, reflexionan acerca del significado o importancia del texto. Tras la tercera lectura, responden con oración espontánea. Al terminar la cuarta lectura, sencillamente descansan en la presencia de Dios y, luego de ese período de silencio, se invita a aquellos que lo deseen compartir un breve mensaje de fe, relacionado con el texto. En algunos casos, puede optarse por compartir brevemente después de la tercera o cuarta lectura y del período de silencio. Se ha comprobado que compartir las Escrituras comunitariamente, en actitud orante, bien sea durante las reuniones semanales de Oración Centrante o en un período

aparte, es una valiosa experiencia y una ocasión que sirve para estrechar los lazos de fe y de amor entre todos los miembros.

La práctica clásica de la Lectio Divina puede realizarse de dos formas distintas: la monástica y la escolástica. La escolástica divide el proceso en etapas o pasos en un patrón jerárquico. Después de leer un pasaje de las Escrituras, el primer paso consistía en permitir que una frase o palabra surgiera del texto y en fijar la atención en ella. Esto se llamaba “Lectio”, o lectura. El segundo paso era la reflexión sobre las palabras del texto, y se denominaba “Meditatio”, o meditación. El movimiento espontáneo de la voluntad en respuestas a estas reflexiones se llamaba “Oratio”, u oración afectiva. A medida que estas reflexiones y actos de voluntad se simplificaban, se entraba, de vez en cuando, en un estado de descanso en la presencia de Dios que se llamaba “Contemplatio”, o contemplación. Esta manera de realizar la Lectio Divina se desarrolló en la Edad Media, al comienzo del período escolástico, con su tendencia a encajonar la vida espiritual en compartimientos y a depender del análisis racional teológico, excluyendo prácticamente la experiencia personal.

La forma monástica de la Lectio Divina es un método más antiguo, practicado por las Madres y los Padres del Desierto, y más tarde en monasterios del Oriente y Occidente. Está más dirigida hacia la oración contemplativa que la forma escolástica, especialmente cuando esta última se convirtió en los que hoy llamamos meditación discursiva, que consiste en moverse de un pensamiento al otro, como etapas en una serie de pasos. Ese método constituye una buena forma de orar, siempre y cuando la persona no se quede estancada ahí sin lograr avanzar hacia la oración contemplativa. Uno de los propósitos del método de Oración Contemplativa es el de ayudar a desprenderse del uso exclusivo de la meditación discursiva, que se convirtió en el método predominante de oración en los siglos recientes, incluso en los claustros. La mayoría de los cristianos ha aprendido a reflexionar y a multiplicar actos particulares de la voluntad para llegar a Dios, y les es difícil rezar si no siguen este proceso. Puesto que el orar las Escrituras en comunidad implica la meditación discursiva, normalmente es más apropiado tener la Liturgia de la Palabra después de la Oración Centrante y no antes. Lo más importante es que estas dos prácticas **no** se combinen puesto que cada una tiene su propia integridad y unicidad.

En la forma monástica de practicar la Lectio Divina, escuchamos como Dios se dirige a nosotros a través de un texto específico de las Escrituras. Desde esta perspectiva, no hay etapas, escaleras o pasos de la Lectio Divina, sino más bien cuatro momentos a lo largo de la circunferencia de un círculo. Todos estos “momentos” del círculo están conectados no sólo entre sí, en un patrón horizontal e interrelacionado, sino también con el centro, que es el Espíritu de Dios que le habla a nuestros corazones a través del texto. Al prestarle atención a cualquiera de los cuatro “momentos”, uno estamos en relación directa con todos los demás. Desde esta perspectiva, podemos comenzar la oración en cualquier “momento” del círculo, así como movernos fácilmente de un “momento” al otro, según la inspiración del Espíritu.

San Pablo escribe: “¿No sabes que tu cuerpo es el templo de Dios y que el Espíritu de Dios mora en ti? (1 Cor. 3.16). Supongamos que esta pregunta capta nuestra atención un día mientras leemos un fragmento de las Escrituras, digamos una docena o más de versículos. Supongamos que nos sintamos motivados a leer más atentamente esas palabras, a fin de saborearlas. En la antigüedad uno de los monjes leía las Escrituras en voz alta así que, en realidad, los demás no leían, sino que escuchaban. Entonces, escogían una frase, o a los

sumo una oración, que les había impresionado. Se sentaban con esa frase u oración, sin preocuparse por etapas o por seguir un esquema predeterminado, solamente escuchando y repitiendo lentamente el mismo trozo del texto una y otra vez. Esta disposición receptiva, permitía que el Espíritu Santo expandiera su capacidad de escuchar. A medida que escuchaban, probablemente descubrían una nueva profundidad en el texto o un significado más amplio. Una percepción en particular podría ser la apropiada para ellos en su situación vivencial o para lo que ocurriera al día siguiente. Según las Escrituras, el Espíritu nos habla todos los días. “Si hoy escuchas Su voz, que no se endurezca tu corazón” (Salmo 95). Los monjes *escuchaban*, no tanto como para comprender el texto – no para conceptualizarlo o analizarlo – sino simplemente para oírlo. Y lo escuchaban sin un propósito preconcebido acerca de cómo lo utilizarían.

Esta es ya una forma profunda de receptividad. Aquellos que practican la Lectio Divina de esta manera, de hecho se están moviendo hacia el cuarto “momento” de este proceso dinámico que lleva a descansar en Dios. En respuesta a una nueva percepción, pueden sentirse inclinados a dar gracias al Señor, o a responder con movimientos interiores de amor, alabanza o gratitud. A medida que esta actitud de escucha se estabiliza, pueden experimentar momentos de oración contemplativa en el sentido estricto del término, en el que están, simplemente presentes ante Dios o tranquilamente absortos en la presencia divina. En esta situación, la atención hacia Dios se expande hasta convertirse en una verdadera conciencia de la presencia divina. Por un instante rompemos el velo de nuestra manera de pensar habitual. La palabra externa de Dios en las Escrituras nos despierta a la Palabra interna de Dios en lo más íntimo de nuestro ser. Cuando ese estado de conciencia se disipa, podemos regresar y leer algo más del texto, si es que disponemos de tiempo adicional, por supuesto.

Esa forma monástica de hacer Lectio Divina siempre comienza con una oración al Espíritu Santo. Los cuatro momentos en la circunferencia del círculo son: leer en la presencia de Dios, reflexionar (pero en el sentido de “rumiar” y no el de meditación discursiva), responder con oración espontánea, y descansar en Dios, más allá de pensamientos o actos particulares de la voluntad.

Al decir “rumiar” quiero decir sentarse con una frase, oración o hasta una palabra que surja del texto, permitiéndole al espíritu que amplíe nuestra capacidad de escuchar y que nos haga receptivos a su significado más profundo. En otras palabras, que podamos penetrar en el sentido espiritual de un pasaje de las Escrituras. Esto nos lleva a la experiencia de fe del Cristo viviente y aumenta el amor concreto a los otros que fluye de esa relación.

Mientras repetimos la frase o la oración lentamente, una y otra vez puede surgir un discernimiento más profundo. Por ejemplo, tomemos las palabras de Jesús: “No los voy a llamar sirviente sino amigos”. Puede ocurrirnos repentinamente pensar en los que significa ser amigo de Cristo. Nuestra conciencia se expande sin nosotros haber iniciado acción alguna, excepto permitir que el Espíritu actúe. Es un intercambio de corazón a corazón con Cristo. El texto se convierte en nuestro pensamiento, en lugar de que el pensamiento sea *acerca* del texto. Si, por el contrario, estamos pensando, en el sentido de estar reflexionando, dominamos la conversación. Esto puede hacerse fructíferamente en algún otro momento. Aquí se trata de recibir la palabra o frase y de descansar en la presencia de Cristo, que es la fuente de donde aquéllas emanan.

La Lectio Divina es una clase especial de proceso y, para beneficiarse plenamente de sus frutos, es preciso respetar su integridad. El fruto maduro de la práctica regular de la Lectio Divina es asimilar la palabra de Dios y ser asimilados por ella. Es un movimiento de conversación a comunión. También nos permite expresar nuestra profunda experiencia espiritual en unión con Dios en palabras o símbolos apropiados. Por lo tanto, el movimiento es, no solamente hacia el silencio, sino del silencio a la expresión.

En la Trinidad, el verbo Eterno siempre está surgiendo del infinito silencio del Padre y siempre regresando a Él. Las personas de la Trinidad viven cada una en la otra, en vez de dentro de sí mismos el Padre se conoce a sí mismo solamente en el Hijo, el Hijo solamente en el Padre, y el Espíritu expresa su unidad, haciendo Una tres relaciones perfectamente definidas. La Trinidad es la base de la unidad y la diversidad que vemos expresadas en toda la creación. Por medio de este modo de practicar la Lectio, estamos reconociendo la presencia de la Palabra de Dios en toda la creación y en cada evento, experimentando lo que el autor del Evangelio de San Juan quiso decir al escribir en el prólogo “En todo lo creado nada fue creado sin Él”. En la oración contemplativa estamos en contacto con la fuente de toda la creación, por lo tanto nos proyectamos más allá de nosotros mismos y de nuestra limitada visión del mundo. Como resultado, nos sentimos en unidad con los demás y disfrutamos de la convicción de pertenecer al universo. La plenitud de Dios mora en el cuerpo de Cristo, como nos lo indica San Pablo. La Divinidad empieza a vivir en nosotros corporalmente en proporción directa a nuestra capacidad para recibirla, en la medida en que aumenta nuestra unión con la Palabra Eterna. Este proceso necesita ser alimentado con el silencio interior de la oración contemplativa y requiere ser cultivado con la Lectio Divina (a través de la acción de escuchar). Esta conciencia de la Presencia divina comenzará a extenderse, también, a las actividades ordinarias.

El método escolástico es una buena manera de aprender la Lectio Divina, bien sea en privado o en un grupo. Sin embargo, llega un momento en que las personas se han familiarizado con el método y necesitan que se les explique cuidadosamente el método monástico, desde sus comienzos hacia el descanso en Dios. La interacción dinámica entre estos cuatro “momentos” de la Lectio – lectura; reflexión; responder con oración espontánea y descansar en Dios – nos coloca más y más a la disposición del Espíritu Santo.

LOS FRUTOS DEL ESPIRITU

(Verano 1999)

Los Frutos del Espíritu Santo son una indicación de la presencia de Dios que actúa en nosotros de muchos modos y a varios niveles. A través de ellos, el espíritu Santo se hace realidad en nuestras vidas. La manifestación de estos frutos en nuestra vida cotidiana ofrece un testimonio profundo de la resurrección de Cristo. Más que predicar o enseñar, nuestro arraigamiento en el Espíritu es lo que puede comunicar la presencia de la vida de Cristo a las personas que nos rodean – la familia, las amistades y los compañeros de trabajo. Si realmente nuestras raíces están en el Espíritu, sus frutos inevitablemente comenzarán a aparecer.

Al hacer la presentación de la escalera de caracol como símbolo de la purificación que la oración contemplativa gradualmente trae consigo, sugerí que cada vez que nos movemos hacia un nuevo nivel de reconocimiento de nuestra debilidad y de que dependemos totalmente de Dios, experimentamos una nueva clase de resurrección interior. Podríamos expresar esto mismo con los términos que se usan en el programa de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos. En éste se dice que cuanto más nos demos cuenta de lo “inmanejable” que es nuestra vida y de lo incapaces que somos de practicar las virtudes e imitar a Jesús, tanto más nuestra vida se convertirá en una aventura, al permitirle al Espíritu que nos toque y nos acompañe día tras día. Nuestro tipo de temperamento, nuestro número en el eneagrama y todas las otras cosas que podamos usar para aprender a conocernos mejor, son muy útiles. Sin embargo, lo que más necesitamos saber acerca de nosotros mismos es que somos incapaces por nuestros propios medios de llevar a cabo ningún tipo de labor espiritual. Somos seres totalmente dependientes del Espíritu divino, que se encuentra presente en los más profundo de nuestro ser en todo momento, invitándonos a desligarnos de nuestros proyectos egocéntricos y a permitir que se el Espíritu quien inspire nuestras acciones a cualquier nivel. Al adoptar ese tipo de confiada dependencia del Espíritu, cada vez que aceptemos una nueva comprensión de nuestra propia debilidad y de nuestra ausencia de virtud, le seguirá una resurrección interior. Ésta se manifiesta por medio de la experiencia de los frutos del Espíritu, como la primera indicación de nuestra transformación en Cristo. A medida que descendemos por la escalera de caracol para introducirnos en el centro de nuestra nada, los siete dones del Espíritu – que son aún más maduros – comienzan a manifestarse.

La oración centrante es un método para poder ser cada vez más sensibles al Espíritu que mora dentro de nosotros. El Espíritu ha estado presente en nosotros desde que fuimos ungidos con Él al ser bautizados. Desdichadamente, cuando nos distanciamos del espíritu, creemos que Él es el que se ha ausentado. El poder del espíritu se intensifica en el sacramento de la confirmación, en el cual explícitamente nos son transmitidos los siete dones del Espíritu. Nuestro inconsciente contiene los traumas emocionales de toda una vida de represión, así como un enorme caudal de energía y creatividad. Cada suceso importante de nuestra historia personal está grabado en el cuerpo y en nuestro sistema nervioso. Ese material

emotivo sin digerir de toda la vida debe ser expulsado, para que la gracia pueda fluir libremente y las fuerzas naturales y espirituales del inconsciente puedan manifestarse.

Los frutos del espíritu son nueve aspectos de la mente de Cristo, y San Pablo los enumera en Gálatas 5. Ellos activan y hacen madurar las gracias del bautismo y de la confirmación. Son exactamente lo opuesto a los amargos frutos del *falso yo*, igualmente enumerado en Gálatas, a saber: promiscuidad, libertinaje, enemistad, disputas, celos, divisiones, sectarismo, envidia. Los frutos del Espíritu crecen junto con las virtudes teologales de fe, esperanza y caridad. Las bienaventuranzas son los frutos maduros de esta transformación. “Venga a mi el que tiene sed, el que crea en mi tendrá de beber. De él saldrán ríos de agua viva” (Juan 7: 37-39). Jesús, al decir esto, se refería al Espíritu Santo que más tarde recibirían los que creyeran en él.

El primer fruto del Espíritu es la caridad, o *ágape* en griego, que significa amor desinteresado, muy diferente al amor interesado, el que busca la satisfacción propia. La mayoría de nosotros cree que el amor consiste en desear algo o a alguien. Este es el amor que los griegos conocían como *eros*, un tipo de amor poderoso y necesario, pero que debe convertirse en el amor desinteresado que el evangelio denomina caridad. Caridad no es dar limosnas. Es hacerse partícipes del amor incondicional de Dios. Como resultado, dejamos de lado nuestras viejas actitudes y comenzamos a amar personas a las que antes despreciábamos o no soportábamos. La fe en la presencia de Dios nos permite pasar por alto los defectos de carácter o de personalidad que nos incomodan. Podemos empezar a aceptarlos y quizás un día seremos capaces de darles la bienvenida. La caridad, al aumentar, lleva a la entrega total a Dios y al amor compasivo hacia los demás. La calidad del amor de Cristo es la fuente de su vitalidad. La continua conciencia, tierna y amorosa, de la presencia de Dios, es su recompensa.

El segundo mandamiento es amar al prójimo como a nosotros mismos, y está basado en el reconocimiento y aceptación que nos da nuestra fe de que la Presencia divina mora en cada ser humano. A lo mejor hay alguien en nuestra familia o en nuestro trabajo del que preferiríamos mantenernos alejados. Lo primero que nos atrae hacia las personas con las que no simpatizamos es el hecho de que Dios está presente en ellos. Nuestra fe nos asegura que Dios está ahí. Nuestros esfuerzos por aceptar a la gente están basados en una verdad que no vemos o sentimos de inmediato, pero en la que creemos. El aceptar el movimiento del Espíritu hace posible que la vida de ese mismo espíritu continúe aumentando en nosotros.

Jesús nos dio un mandamiento nuevo, mucho más exigente, cuando nos dice, “ámense los unos a los otros como yo lo he amado”. Deja de ser un movimiento de fe en lo abstracto y pasa a ser una aceptación de la otra persona como individuo, con su forma de opinar, con todos los detalles que nos sacan de quicio, con todo lo que nos parece física o emocionalmente repulsivo en esa persona. Aceptamos a los demás tal como son, por la sencilla razón de que Dios nos acepta a nosotros tal como somos, con nuestra inmensa lista de limitaciones, faltas, pecados y manías. El amor incondicional de Dios continúa derramándose en nuestros corazones por medio del Espíritu, quien nos muestra amor sin que nada lo afecte, incluso ante la oposición o la persecución.

¿De donde sale esta caridad? Nos la infunde Dios en el contexto silencioso de la oración contemplativa. La sociedad contemporánea está totalmente opuesta a este movimiento. A diario nos enfrentamos con los interminables proyectos de otras personas, que

poseen un falso yo semejante al nuestro, que buscan símbolos de seguridad y sobrevivencia; poder y control; afecto y estima en el ambiente cultural o en su propio núcleo social. Estas personas manifiestan su exagerada identificación con grupos étnicos, familiares, religiosos y nacionales. Todas esas actitudes nos encierran y limitan, mientras que el movimiento del Espíritu conduce a la libertad.

La alegría es una sensación de bienestar que tiene sus raíces en una relación consciente con Dios. Es señal de la liberación del falso yo y de una creciente conciencia del verdadero Yo. Esta alegría trae como consecuencia la libertad de aceptar el momento presente con todo su contenido, sin tratar de cambiarlo. Este brote de gozo se celebra en el gran Aleluya de la Pascua Florida. Las palabras que mejor describen la plenitud del gozo son “bienaventuranza” o “felicidad intensa”. Consiste en la certeza de ser amados por Dios y de estar permanentemente arraigados en su presencia. Es experimentar el agua viva que brota de la Fuente divina en la más íntimo de nuestro ser, como nos lo dice Jesús en el evangelio de San Juan, durante la dedicación del templo. “Si alguno tiene sed, venga a mi y beba. Del que crea en mi saldrán ríos de agua viva”. Y el evangelista agrega, “Jesús, al decir esto, se refería al Espíritu Santo, que luego recibirían los que creyeran en él”. (Juan 7: 37-39).

La paz es el resultado de un sentido permanente de satisfacción que proviene de estar arraigados en Dios y, a la vez, de darnos cuenta de que no somos nada. Es un estado que perdura a pesar de los altibajos de la vida, que trasciende las emociones de alegría y tristeza. En el fondo de nuestro ser existe la certeza de que todo está bien; de que todo está correcto, aunque parezca lo contrario. En todo momento podemos orar con Jesús, diciendo: “Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu”.

La afabilidad no gasta energía alguna en la hostilidad, el odio o los arrebatos de ira. La energía que conlleva la ira es necesaria para crecimiento y la salud de los seres humanos, pero necesita ser transformada en una capacidad creciente de perseverar en la búsqueda de los bienes que resultan difíciles, en particular los inmensos bienes del camino espiritual y de la imitación de Cristo. Al crecer en afabilidad, aumenta nuestra conciencia de la presencia de Dios, así como nuestra aceptación de todos los demás, con sus limitaciones. No es que aprobemos la mala conducta de los otros, sino que los aceptemos tal como son, siempre dispuestos a ayudarles cuando sea necesario, pero sin tratar de cambiarlos. Incluso hasta llegamos a resignarnos ante la incapacidad de cambiarnos a nosotros mismos y, simplemente, seguimos haciendo lo posible por mejorar, confiando cada vez más en Dios y cada vez menos en nuestros propios esfuerzos.

La fidelidad es la expresión dinámica de la afabilidad. Es una oblación diaria de nosotros mismos y de todos nuestros actos como una ofrenda a Dios y como un acto de compasión hacia los demás, especialmente en el servicio de las necesidades concretas del prójimo. Es servir a Dios sin ponernos a pensar en qué harán Dios o el prójimo por nosotros. Es perseverancia en dar, sin pensar en ninguna recompensa. Nuestra necesidad natural de recibir una palabra de aliento proviene ahora de un lugar nuevo: de la convicción cada vez más firme de que Dios nos ama. Esta certeza reduce, en gran medida, nuestro deseo de obtener la aprobación de los demás seres humanos.

La mansedumbre consiste en participar en la forma en que Dios actúa, con bondad y firmeza a la vez, sosteniendo a la creación entera, en su enorme diversidad, pero sin ningún esfuerzo. Trabajamos en el servicio de Dios más que nunca, y sin embargo, nos parece que

damos un paso atrás para observar cómo Dios hace que todo suceda según Su voluntad, tanto en nosotros como en los demás. Nuestros ansiosos esfuerzos por servir a Dios y nuestra angustiada búsqueda de Dios cesan. Al igual que Dios, trabajamos y descansamos al mismo tiempo. Trabajamos con ahínco, pero sabemos por experiencia (a veces por amarga experiencia), que nuestros esfuerzos no nos llevarán a ningún lado a menos que Dios los haga fructíferos. Esto hace que se eliminen gradualmente los elementos de vanidad, celos y desavenencias que, a menudo, acompañan hasta nuestras acciones espirituales. Estos son reemplazados por una inmensa libertad para, simplemente, ser quienes somos, así como para servir a los que nos rodean en sus necesidades específicas.

La bondad consiste en el convencimiento de que la creación es buena y en una sensación de unión con el universo y con todo lo creado. Es la disposición de ánimo que lo ve todo, hasta las tragedias de la vida, como manifestaciones del amor de Dios. Reconoce la belleza de la creación a pesar del daño que el egoísmo humano le ha causado. Como resultado de lo anterior abunda la gratitud hacia Dios en nuestros corazones, y una cierta felicidad emotiva caracteriza nuestra relación tanto con los demás seres como con el ir y venir de la vida cotidiana.

La paciencia es la certeza de que Dios es siempre fiel a sus promesas. Nuestra seguridad ya no se basa en los que podamos poseer o lograr, sino más bien en nuestra convicción de que podemos contar con la protección perenne de Dios y con su disposición de perdonarnos siempre. Por lo tanto, no nos alteramos fácilmente con los eventos humanos, que bajan y suben como la marea, ni por la forma en que reaccionamos a ellos. Nuestros sentimientos acosándonos, a veces con más intensidad que nunca antes, pero ya no dominan nuestro estado conciente ni nuestra actividad. Nos contentamos con esperar confiadamente a que Dios resuelva cada situación, especialmente cuando atravesamos períodos prolongados de aridez y de noches oscuras. Hemos interiorizado las palabras del evangelio: “Pidan y se les dará; busquen y hallarán; llamen a la puerta y se les abrirá” (Mt. 7:7).

El dominio de sí mismo (la templanza), como fruto del Espíritu, no consiste en la potestad de la voluntad sobre nuestras emociones. Más bien es lo que resulta de la infusión del amor invariable de Dios y de nuestra conciencia en la presencia continua de Dios. Como consecuencia, cesa nuestro anhelo compulsivo de obtener símbolos de bienestar, poder, posición social. En particular no hay energía para mantener la actividad sexual fuera de un compromiso y de un amor genuino. Cuando Moisés le preguntó a Dios que cómo se llamaba, la respuesta fue “YO SOY QUIEN SOY”. Este texto todavía está siendo investigado por los expertos, pero uno de los posibles significados es “Yo soy para ti”. La seguridad interior de que Dios nos ama incondicionalmente, aumenta nuestra libertad de escoger y de actuar. De esa libertad interior nace espontáneamente el dominio de sí mismo. Sabemos que Dios nos ayudará, a pesar de nuestra debilidad, y que nos dará fuerzas para superar cualquier prueba o tentación. “Yo los he amado a ustedes como el Padre me ama a mí”. (Juan 15:9)

Los frutos del Espíritu son el vino nuevo del Evangelio que nos llena de la energía divina y de una cierta espontaneidad. Nuestra estructuras deben ajustarse a esta nueva libertad que San Pablo define. No se trata de libertinaje, sino de una creciente sensibilidad hacia las iniciativas del espíritu Santo. El sello de la acción divina es, en palabras de Thomas Merton, “clemencia, contenida en clemencia, contenida en clemencia”. Los frutos del Espíritu son la prueba de que Cristo está vivo en nosotros y nos está transformando en testigos

de su continua presencia en el mundo. El manifestar a Jesús de esta manera es dar una prueba viviente de su resurrección.

LOS SIETE DONES DEL ESPIRITU

(Primavera 2000)

San Pablo dice, “Si alguien está en Cristo, se convierte en una nueva criatura”. A medida que desmantelamos el sistema del Falso Yo, surge un nuevo ser, al despertar el Verdadero Yo. Esa es la nueva creación a la cual alude San Pablo; la creación vieja que desaparece es el mundo del Falso Yo.

Los Siete Dones del Espíritu Santo son los medios que el Espíritu utiliza para purificar nuestras vidas, tanto en su aspecto consciente como en el inconsciente. Son diferentes de los dones carismáticos de profecía, sanación, hablar en lenguas, interpretación de lenguas, predicación inspirada, discernimiento de espíritus, administración, hablar con sabiduría y con conocimiento de causa, y hacer milagros (1 Cor. 12: 4-11). La finalidad de estos dones especiales es fortalecer a la comunidad cristiana, pero en sí no transforman a la persona que los posee. En cambio los Siete Dones del Espíritu son actos y movimientos del Espíritu que elevan a cada cristiano a una forma divina de conocimiento, a través del desarrollo de las virtudes teologales de la fe, la esperanza y la caridad (el Amor Divino), que son las virtudes transformadoras desde el punto de vista cristiano. Isaías 11:2 enumera estos dones con los nombres de sabiduría e inteligencia, consejo y fortaleza, entendimiento y temor de Dios. Las versiones Septuaginta Vulgata de la Biblia añadieron “piedad” a las anteriores.

Los Dones del Espíritu y la Oración Centrante

El Espíritu Santo, por medio de los Dones, nos guía de modo especial en la práctica de la Oración Centrante y en los programas que la acompañan, dirigidos a extender sus efectos a nuestra vida diaria. La presencia del Espíritu en nosotros está siempre invitándonos a escuchar las delicadas inspiraciones que gradualmente van invadiendo más y más aspectos de nuestras vidas, transformando las expresiones del Falso Yo y convirtiéndolas en manifestaciones del verdadero Yo y de la infinita bondad y ternura del padre.

Los Siete Dones están íntimamente ligados al incremento de la virtud teologal de la caridad en nosotros, no solo por medio de los actos de amor a Dios, sino también en la forma de relacionarnos con los demás. En la medida en que la caridad se fortalece, los Dones se van haciendo más evidentes. Es como los dedos de la mano de un niño que, a duras penas, pueden acercarse a la nariz para tocarla y que con el tiempo y el desarrollo, pueden ser capaces de destrezas increíbles, tales como ejecutar una pieza de Rachmaninoff en el piano o crear una gran obra de arte. Se convierten en instrumentos increíbles que expresan belleza, bondad y verdad.

Así ocurre con los Siete Dones del Espíritu. Son infundidos en lo más recóndito de nuestro ser en el Bautismo y en el deseo del Bautismo. Podemos suponer que toda persona que genuinamente busca a Dios, los posee. Luego el Sacramento de la Confirmación aumenta enormemente la actividad de los Dones. Cada vez que recibimos la Eucaristía, el

sacramento que reafirma todo lo contenido en el Bautismo y la Confirmación, también recibimos un incremento de los Dones en nosotros.

Los Siete Dones del Espíritu son disposiciones habituales. Una disposición habitual es una manera de actuar que es permanente, fácil y agradable. Los hábitos que infunde el Espíritu Santo nos permiten, hasta cierto punto, disfrutar de Dios y además disfrutar el ser semejantes a Él. Los frutos maduros de estos Dones son las Bienaventuranzas, cuyo significado literal es “¡Oh, que feliz serás!, o “Enhorabuena”, según otra traducción.

¿Qué es realmente lo que estás haciendo cuando te sientas a practicar la Oración Centrante y te abres a la presencia y la acción de Dios dentro de ti? Jesús se refiere al regalo que el Padre nos da del Espíritu en el siguiente pasaje, “¿Quién de vosotros si un hijo le pide un pedazo de pan le dará una piedra? En aquella época, el pan de Palestina parecía una piedra plana, como el pan árabe de ahora. Y continúa diciendo, “¿Le darías una serpiente a tu hijo si te pide un pez?”. En el mar de Galilea algunos peces eran como anguilas y parecían serpientes. Y concluye “Si tú, con tus limitaciones, conoces lo buenos que debes ofrecer a tu hijo, cuánto más dará el Padre celestial el Espíritu Santo a aquéllos que lo pidan”. (Lucas 11:13)

Hay dos maneras de pedir: una es expresar verbalmente “Dame esto”. La otra es anhelar con todo nuestro ser lo que más necesitamos o deseamos. Ésta es básicamente, la actitud que asumimos en la Oración Centrante. Estamos suplicando que se nos dé el Regalo Supremo, el regalo del Espíritu, por el solo hecho de consentir a la presencia y la acción de Dios.

Hay otro pasaje en los Evangelios que parece referirse específicamente a la Oración Centrante. Es cuando Jesús le dice a sus discípulos en el Sermón de la Montaña: “Tu, cuando vayas a orar, entra en tu habitación privada y reza en secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará” (Mat. 6:6). En aquellos tiempos muy poca gente tenía habitaciones, mucho menos una habitación privada. La gente común tenía viviendas de una sola pieza, donde vivía toda la familia como buenamente podía. Por lo tanto, podemos suponer que este pasaje es una metáfora. Cuando se nos indica que entremos a nuestra habitación privada, se nos quiere decir que entremos a lo más profundo de nuestro ser y que, allí, recemos en secreto. ¿En secreto de quien y de qué? Es secreto de las cosas exteriores, de nuestros pensamientos y de nosotros mismos. San Antonio el Grande dijo que la única oración perfecta es aquella en que no sabemos que estamos rezando. Esa es la más perfecta de todas las oraciones. Nos lleva a la presencia del Dios Oculto, del dios que existe en lo secreto.

Abba Isaac, uno de los Padres del Desierto que pertenecía a l movimiento laico contemplativo del siglo IV, tiene un importante comentario acerca de este texto, citado por Juan Casiano en su Novena Conferencia. Casiano fue un monje occidental que visitó los monasterios del Egipto en el siglo IV y que luego tradujo su sabiduría espiritual, llevándola al Occidente. Gran parte de esta sabiduría eventualmente fue integrada en la Regla de San Benito y continúa existiendo hasta hoy en los monasterios benedictinos y cistercienses, así como en todos los que practican la Oración Centrante. He aquí su comentarios: “Debemos ser especialmente cuidadosos de seguir el precepto del Evangelio que nos instruye que vayamos a nuestro cuarto privado y cerremos la puerta para poder rezarle a nuestro Padre. Y es así cómo lo hacemos. Oramos en nuestro cuarto privado cuando retiramos nuestro corazón completamente del tumulto y el ruido de nuestros pensamientos y preocupaciones, y cuando, secreta e íntimamente ofrecemos nuestras oraciones al Señor”.

Al dejar pasar nuestros pensamientos durante la oración centrante, seguimos el consejo anterior y penetramos en nuestra habitación privada. Le cerramos la puerta a nuestras actividades mentales usuales, tales como sentimientos, imágenes, recuerdos y reflexiones, así como también a las percepciones sensoriales del exterior, como la gente, los ruidos, o las sensaciones físicas que ocurran en nuestro interior. En lo que se refiere al funcionamiento de nuestra conciencia psicológica ordinaria, sencillamente cerramos la puerta. De hecho, según algunas traducciones Jesús dice, que la cerremos “con doble cerrojo”, enfatizando así cuán completamente debemos dejar de lado nuestro estado ordinario de conciencia. Podemos, entonces, abrirnos a nuestro verdadero nivel espiritual y al Dios que mora en nosotros, presente en secreto en la raíz de nuestro ser.

Explica Abba Isaac, “Rezamos con la puerta cerrada cuando, sin abrir la boca en perfecto silencio le ofrecemos nuestras peticiones a Aquel que no presta atención a las palabras, sino que mira profundamente nuestro corazones”. En otras palabras, Dios observa nuestra intención mucho más que nuestra atención. En la Oración Centrante nuestra disposición básica es “Lléname con tu Espíritu Santo, el supremo regalo, según Tu promesa. Yo no sé cual es la forma correcta de pedirlo, así es que estoy aquí esperando, rogándote que seas Tú quien ores, dentro de mí y que solicites por mí lo que Tu más deseas darme, El espíritu Santo”. Nuestra apertura al Espíritu puede compararse a un pajarito que abre el pico, esperando recibir el gusano que su madre o su padre le traen. Casi la mitad de todo el pajarito es boca.

Finalmente, Abba Isaac concluye: “Rezamos en secreto cuando solamente en nuestros corazones (no en nuestra imaginación, memoria, razonamiento o sensaciones), y en el recogimiento de nuestro espíritu (con toda nuestra intención dirigida a la presencia de Dios), nos dirigimos a Él y le revelamos nuestros deseos sólo a Él, de tal manera que los poderes hostiles no tengan idea de su contenido”. Los antiguos Padres y Madres creían que si una persona se recreaba en un pensamiento o en una imagen, los demonios podían saber lo que estaba pensando y podrían insinuar la tentación apropiada para distraerla de su pureza de intención original. Podemos mirar esto también a la luz de los que llamamos “la descarga del inconsciente”. Los pensamientos que surgen de nuestro inconsciente como resultado del profundo descanso de la oración contemplativa, pueden fácilmente ser interpretados como tentaciones, por su carácter intenso e inquietante. Cuando los originan recuerdos reprimidos, las emociones pueden surgir como las experimentamos en la niñez, y a veces nos parece que estamos siendo tentados, cuando en realidad se trata de una invitación que nos hace el Espíritu a aceptar la realidad de estas emociones primitivas, y luego dejarlas pasar. Cuando nos hacemos conscientes de esto, se libera la energía negativa. Por lo tanto, nos abrimos más al libre flujo de la gracia y a las energía positivas del inconsciente. Hasta que el almacén del cuerpo no sea vaciado del material reprimido y de la basura emocional de la primera infancia, nuestra capacidad para responder al Espíritu se encuentra limitada. Cuando los expulsamos, a través del proceso de la oración contemplativa, nuestros cuerpos mismos cooperan más plenamente y respaldan la acción de los Siete Dones dentro de nosotros.

Los dones contemplativos

Tratemos de relacionar la experiencia de la Oración Centrante con los dones contemplativos del Espíritu Santo, los cuales son tres: Conocimiento (ciencia), entendimiento (inteligencia) y sabiduría. Los que siguen esta práctica con regularidad, observarán a veces que tienen por lo menos dos corrientes de pensamientos fluyendo simultáneamente en la mente. Existe el nivel ordinario de pensamientos que aminorados del bullicio de la vida diaria, pero siempre confrontándonos cuando tratamos de silenciarlos. El silencio interior es siempre relativo, especialmente al principio. Como estamos conscientes de la diversidad de pensamientos y percepciones que pasan por nuestro interior, introducimos un símbolo sagrado (por ejemplo, la palabra sagrada) como la expresión de nuestro consentimiento a la presencia y la acción de Dios dentro de nosotros. Cuando los pensamientos están cargados de emoción pueden ser atractivos o repulsivos, y despiertan deseos o aversiones tanto en el inconsciente como en nuestra forma habitual de responder a la realidad.

Las tres necesidades instintivas básicas de la naturaleza humana son: supervivencia y seguridad, poder y control, y afecto y estima. Cualquier pensamiento o percepción que apele a una de estas necesidades puede atraernos o alejarnos de nuestro consentimiento original a la presencia y la acción de Dios en nosotros. Es como si abriéramos la puerta de nuestra “habitación privada” y comenzáramos a salir. Si en nuestra primera infancia una o más de dichas necesidades instintivas no han sido satisfechas, nuestra tendencia será reprimirlas dentro del inconsciente y desarrollar métodos compensatorios para sobrevivir o para minimizar el dolor de la frustración. Si estamos muy interesados en símbolos de seguridad y nos viene un pensamiento o una imagen de un automóvil nuevo, una casa, o una póliza de seguro, podemos sentir un interés espontáneo a reflexionar sobre esto. Si cedemos ante este interés, nos desviamos de nuestra intención original de consentir a la presencia de Dios. Como el tiempo de oración no ha terminado aún, tendremos que comenzar el proceso de nuevo, cerrando la puerta, quizás “poniéndose cerrojo” esta vez. Introduciremos entonces levemente la palabra sagrada para expresar nuestra intención original.

Necesitamos actuar rápidamente, pero con gran suavidad, y regresar al símbolo sagrado cada vez que nos demos cuenta de que estamos interesados en uno de esos pensamientos o cuando notamos que estamos inmersos en alguno de ellos. No nos recriminamos, sino que sencillamente y sin recordar lo que estábamos pensando, regresamos enseguida a nuestra habitación privada a través de la suave indicación del símbolo sagrado. Este representa nuestra intención de estar en la presencia de Dios y totalmente abiertos a Su voluntad.

Una actitud positiva hacia los pensamientos indeseables nos ayudará enormemente a soportar la continua intrusión de nuestra imaginación o memoria. Hemos pasado toda una vida con hábitos indómitos de pensar y autoreflexionar. Por lo tanto, nos va a tomar por lo menos varios meses acostumbrarnos a esta nueva manera de relacionarnos con Dios, que no es a través de nuestras facultades racionales sino, como lo sugiere el Abba Isaac, ofreciéndole a Dios nuestro corazón, considerado por los hebreos el símbolo de lo más profundo de nuestro ser.

Repetimos que son nuestros corazones los que ofrecemos a Dios en la oración centrante. Corazones que ruegan por el Espíritu Santo y que, al mismo tiempo, aceptan la debilidad de su naturaleza humana y de su melodrama personal, por amor a Dios. Cuando regresamos al símbolo sagrado una y otra vez, gradualmente nos vamos dando cuenta de que estamos cultivando el nivel espiritual de nuestra consciencia. En ese sentido, cada vez que

nos movemos de un pensamiento al sitio de nuestro silencio interior, renovamos nuestro amor a Dios. No juzgamos nuestra oración por el número de pensamientos que nos acecharon, aun cuando hayamos sido bombardeados por ellos. Más bien, consideramos cuán rápidamente retornamos, suavemente, a nuestro símbolo sagrado. ¡De esta forma habremos realizado cientos de actos de amor a Dios en el curso de un período de oración centrante! Los dones del Espíritu crecen en proporción directa a la profundidad y sinceridad de nuestro amor.

Es imposible fallar con esta práctica, excepto en una de dos formas: Una, si deliberadamente nos recreamos en algún pensamiento, percepción o sensación interesantes. La otra, si nos levantamos y nos marchamos. Esta última parece ser la respuesta favorita de las personas que nunca llegan a arriesgarse en la oración centrante. Cuando uno verdaderamente está arraigado en ella, no puede dejar de hacerla. Esa es, precisamente, una de las señales más claras de que el Don del Conocimiento está activo en nosotros. Ya no tenemos que buscar el tiempo para hacer la oración, sino que, más bien, la oración nos busca a nosotros. El hacer la Oración Centrante dos veces al día se convierte en una segunda naturaleza para nosotros. Esta es la labor directa del Espíritu.

Una señal aún más inequívoca de la acción del Don de Conocimiento ocurre cuando surge un tercer nivel en nuestra oración, al unísono con los pensamientos que fluyen y con nuestro seguimiento ocasional o frecuente de ellos. Este curso se distingue de los dos primeros en que no deseamos pensamiento alguno o, más precisamente, en estar conscientes de que no los queremos. En otras palabras, parece existir un desprendimiento interior de seguir las percepciones y pensamientos que fluyen por el nivel superficial de la conciencia. Cuando nos damos cuenta de esto, ya no necesitamos la palabra sagrada para reafirmar nuestra intención. Secretamente – como diría el Abba Isaac – nos hemos establecido en nuestra petición por el Espíritu Santo. Deseamos a Dios y nada más. Estamos delicadamente conscientes de que no estamos inclinados a recrearnos en ningún pensamiento o percepción que pueda venir. Obsérvese que digo “no estamos inclinados”, y no “que nos resistimos” a algún pensamiento, lo cual sería ya, de por sí, una elección. Más bien, se trata de la libertad de ignorar u obviar todos los pensamientos. Eso es, de nuevo, un fruto del Don de Conocimiento, que fortalece nuestra debilidad. El valor de estar con Dios en este período particular de oración se percibe como algo tan precioso, que no existe la inclinación de seguir ningún pensamiento y si acaso surge alguno, se deja pasar prontamente. El Espíritu, por medio del Don de Conocimiento, está suavemente atrayendo nuestra voluntad espiritual sin darnos cuenta de ello. Estamos practicando actos muy sutiles, aunque reales, en nuestro interior, que provienen del nivel espiritual de nuestro ser.

En resumen, cuando experimentamos pensamientos ordinarios, regresamos suavemente a nuestro símbolo sagrado. Pero, a veces, nos damos cuenta de que Dios ha capturado nuestra voluntad de tal manera que no deseamos hacer nada más que permanecer en Su Presencia. Esto se manifiesta en la facilidad con que se dejan pasar los pensamientos y percepciones a medida que surgen.

Existe un cuarto nivel en la oración centrante que quizás hayan experimentado. Éste ocurre cuando nos desprendemos de todo esfuerzo consciente de permanecer en la Presencia de Dios y cuando hay poca o ninguna auto-reflexión. En los otros niveles antes mencionados, es posible que tengamos pensamientos ocasionales tales como “la oración va muy bien hoy” o “me siento en paz”. En el regalo de la unión divina, el Espíritu, a través del

Don de Sabiduría, se apropia de nuestra imaginación y de nuestra capacidad de reflexión y las suspende temporalmente, para que podamos ser llenados por la Presencia divina sin interferencias por parte de nuestra naturaleza frágil y de nuestro Falso Yo. Se asemeja a un beso. Estamos totalmente absortos en la delicia de la cercanía del Señor. A veces no hay reflexión propia alguna. Es prácticamente sabio de la oración contemplativa no tratará de prolongar esta experiencia. Simplemente la recibirá con inmensa gratitud. En esta oración no hay lugar para el orgullo porque sabemos intuitivamente que sólo Dios basta. No hay motivo para estar orgullosos. El Espíritu nos inicia en la realidad de los que es realmente Dios: inconmesurable, humilde, tierno, cercano.

El Don de Sabiduría se comunica en la oración contemplativa y la lleva a la perfección. Es también la fuente del ministerio inspirado. Es posible que hagamos algo lo mejor que podamos, que ayudemos a los demás de diversas maneras, pero el Don de Sabiduría nos permite ayudar a los demás al modo de Dios o a ser instrumentos a través de los cuáles el Señor les habla directamente a los corazones de nuestros semejantes. Siempre con la intención de iniciarlos en la oración contemplativa, capaz de abrirlos, más y más, a la presencia y la acción de Dios en su interior.

Los Dones contemplativos del Espíritu se activan en nosotros desde el momento en que seriamente comenzamos a practicar, de forma regular la Oración Centrante. El Espíritu entonces empieza a comunicar los Dones de Conocimiento, Entendimiento y Sabiduría. Hemos visto que los Dones están interrelacionados como los dedos de la mano. Si un dedo crece, todos crecen. Los Dones Contemplativos son la forma que tiene el Señor de asir nuestro ser total, de manera que podamos pertenecer por entero a Dios, en cuerpo, alma y espíritu.

Los Dones activos del Espíritu – Temor de Dios, Fortaleza, Piedad y Consejo – son igualmente importantes y necesarios. Tienen el propósito de capacitarnos para traer la experiencia contemplativa de la oración profunda a nuestras actividades, en todos los detalles.

Efectos de la Oración Centrante

Ahora démosles un vistazo a los efectos de la oración centrante. Es obvio que los efectos van a ser diferentes, dependiendo de los niveles de conciencia que hayamos experimentado durante la oración y su frecuencia. Para ayudar a los demás cuando emprenden esta travesía, debemos animarlos a que, al principio, regresen a su símbolo sagrado casi continuamente, pero siempre con mucha suavidad, siempre abiertos al hecho de que puede haber unos pocos momentos en que se sientan atraídos hacia el silencio interior. Como nuestra imaginación está habituada a pensar sin cesar, le toma algún tiempo al organismo humano el acostumbrarse a esta modalidad que consiste en darse cuenta de que se está pensando, pero sin prestarle atención al contenido de los que atraviesa la mente.

Poco a poco se notará que el Don de Entendimiento ejerce su influencia, al introducirnos en la Noche del Espíritu. Los consuelos espirituales cesan y nos sentimos arrojados a un abismo de oscuridad espiritual cercano a la sensación de hallarnos separados de Dios. Se presentan inmensas dudas de fe y de confianza. El deseo de regresar a los momentos de unión de los que disfrutábamos en la etapa anterior, nos produce una sensación aguda de dolor y de abandono. San Juan de la Cruz nos enseña que los dolores de la Noche del espíritu son resultado de la infusión del amor Divino, que confronta y disuelve en nosotros todo

aquello que se oponga al amor de Dios. Las virtudes teologales de fe, esperanza y caridad se liberan de los soportes humanos de los que dependían antes, quizás excesivamente.

Hay un quinto nivel en la Oración Centrante, más allá de la experiencia ocasional de la angustia de la Noche del Espíritu. En este quinto nivel estamos totalmente inmersos en la presencia o ausencia de Dios. Es la labor del Don del Entendimiento y de la purificación de inconsciente. No existe aquí una consciencia de relación – en el sentido de conversación o, incluso, de comunión – sino que se trata de una presencia en todo lo que hacemos, aún en nuestros pensamientos o percepciones durante la oración. Es simplemente, un estar conscientes de Dios que se experimenta, sin reflexionar en ello. Esta consciencia es tan sutil y, a la vez, tan presente, que nos acompaña en la vida diaria. Hasta que eso ocurre, constantemente necesitamos hacer un esfuerzo para acordarnos de la presencia de Dios. Santa Teresita de Lisieux nos enseñó que hasta recoger un alfiler por amor es capaz de convertir a un alma. ¿Por qué no recoger, figurativamente, dos alfileres? ¿Por qué no tener la misma intención amorosa cuando nos cepillamos los dientes, caminamos, o nos tomamos una taza de té? Podemos hacerlo todo, en nuestra vida diaria, con la misma intención amorosa.

La convicción de que Dios nos ama se acrecienta enormemente a través de los Siete Dones. De nada nos sirve quejarnos de que tenemos demasiado trabajo, demasiados hijos o demasiados familiares ancianos de los que debemos cuidar. Allí mismo donde estamos, el Don de Piedad nos sugiere la forma de transformar la situación en un momento de unión con Dios. No creo que sea posible hacerlo sin la práctica diaria de la oración contemplativa, en la que nos sumergimos en la realidad de la presencia interior de Dios, conocida como la Morada Divina. Esta Morada Divina ha sido siempre una de las grandes verdades de fe, pero necesita ser enfatizada, una y otra vez, en nuestros tiempos. Es la fuente radical de la vida espiritual. La Presencia de Dios es un puro don. Esta Presencia, como hemos visto, se nos transmite en el Bautismo, se refuerza en la Confirmación y se reafirma cada vez que recibimos la Sagrada Comunión.

Si hacemos énfasis en todo lo que Dios hace por nosotros, como se acostumbra en el Oración Centrante, comenzamos la travesía espiritual desde un sitio diferente del que ha sido tradición en el pasado. Comenzamos no con nosotros mismos y con lo que vamos a hacer por Dios, sino con Dios y con lo que Él hace por nosotros. Consentimos a la Presencia Divina, dejando que Dios decida lo que Él desea que hagamos. Al parecer Dios desea descubrir lo que significa vivir la vida humana en nosotros y cada uno de nosotros es la única persona que puede darle esa alegría. Por lo tanto, nuestra dignidad es incomparable. Se nos invita a darle al Señor la oportunidad de experimentarse a sí mismo en nuestra humanidad, en nuestras dificultades, en nuestras debilidades, en nuestras adicciones, en nuestros pecados. Jesús escogió ser parte de la experiencia vital de todo ser humano, sin importar cómo ésta sea, y de elevarnos a todos a la unión divina.

UNA MEZCLA TRADICIONAL

(Verano-Otoño 2000)

Algunas personas usan té de hierbas o de una mezcla de hierbas. A mi me parece que la tradición contemplativa cristiana se puede comparar con un té hecho con la más fina mezcla de hierbas. Una sería “La Nube del No Saber”. Otras, La Oración de Jesús, Lectio Divina, jaculatorias (repetición de frases de las Escrituras), estar en la presencia de Dios en un acto de pura fe o tornarse hacia Dios en amor, como lo recomienda San Juan de la Cruz. La Oración Centrante es una mezcla de elementos tomados de estas tradiciones. Nuestra fuente primaria es “La Nube del No saber”, pero hemos incorporado otros tipos de “té” para establecer una mezcla especial.

La Oración Centrante ha tratado de desarrollar una mezcla especial de distintos tipos de té de hierbas que provienen de la tradición cristiana. Al mismo tiempo, ha tratado de que esta enseñanza entre en el diálogo con los descubrimientos psicológicos de nuestros tiempos, así como con otras ciencias contemporáneas. He aprendido de los métodos de las tradiciones orientales la importancia de la postura corporal, sin incorporar sus respectivas creencias ni copiar sus prácticas precisas. Algo así como añadir una pizca de azúcar y de leche a la taza de té. ¿Acaso el té no sigue siendo té, aunque se le haya añadido su poco de leche y azúcar?

La *Oración Centrante* se basa en “La Nube del No Saber”. Ésta, a su vez, reafirma la tradición apofática de los Padres del desierto, de Pseudos-Dionisio y de los hesiquistas de la tradición ortodoxa de Oriente. Además, mezcla importantes elementos de San Juan de la Cruz, especialmente sus enseñanzas sobre las noches oscuras y su amplio consejo acerca de la transición de la meditación discursiva a la contemplación (*Llama de Amor Viva*, estrofa 3: 26-56). La Oración Centrante incorpora además el espíritu de delicadeza de San Francisco de Sales; la actitud de total abandono de Jean Pierre de Caussade; el discernimiento del venerable Francis Paul Liebermann; la teología de humildad y el amor divino de San Bernardo de Claraval, Guillermo de St. Thierry y otros monjes cistercienses; el misticismo de San Gregorio de Nisa, San Gregorio magno, y los místicos del Rin; la confianza ilimitada de Santa Teresita de Lisieux; el encanto, la humanidad, el humor y la sabiduría de Santa Teresa del Ávila; el espíritu de libertad de San Felipe Neri y la sabiduría de la tradición del desierto.

En consecuencia, la Oración Centrante es una mezcla de los mejores elementos de la tradición contemplativa cristiana, con un ojo puesto en reducir los obstáculos contemporáneos a la contemplación, sobre todo las tendencias al exceso de actividad y de intelectualización que crean una dependencia extrema de los conceptos para llegar a Dios.

Algunos métodos tradicionales de oración son para los principiantes y para ser empujados por un tiempo. Un aspecto importante de la travesía espiritual es que nuestras elecciones van más allá de lo bueno y lo malo y se convierten en alternativas entre algo bueno, algo mejor, y lo mejor. Alguien podría preguntarse: “¿Cómo se me va a pedir que deje de lado mis devociones particulares, algo que para mi es tan valioso?”. La respuesta puede ser:

“Dios te quiere dar algo mejor. Mas adelante podría pedirte que abandones incluso tu práctica de Oración Centrante para poder recibir lo que es mejor aún”. El deseo o ansia de Dios nos invita a formas cada vez más maduras de relacionarnos con Él, a medida que crece nuestro amor. No es que nuestras viejas formas de orar sean malas. Lo que sucede es que van resultando inadecuadas a medida que nuestra relación con Dios continúa profundizándose y expandiéndose hacia formas de relacionarnos con Él que correspondan a nuestro crecimiento en humildad, en conocimiento propio y en el amor divino.

A continuación hacemos una lista de prácticas y señalamos su origen tradicional, así como las formas en que han influido en la Oración Centrante:

1.- Práctica: Escoger un lugar donde se pueda estar aislado de todo lo exterior.

Fuente: la exhortación de Jesús en Mateo 6:6 de entrar en nuestro aposento interior, cerrar la puerta y orar a nuestro Padre en secreto. Voy a citar el comentario sobre este texto del Abba Isaac en el capítulo nueve de las conferencias de Juan Casiano, un tratado del siglo IV sobre las prácticas espirituales de los padres y madres del desierto en Egipto:

“Debemos tener especial cuidado de seguir el precepto del evangelio que nos instruye a acudir a nuestro aposento interior y cerrar la puerta para poder orar a nuestro Padre. Así es como podemos hacerlo:

Oramos en nuestro aposento interior cuando retiramos completamente nuestro corazón del tumulto y bullicio de nuestros pensamientos y de nuestras preocupaciones, y cuando, en secreto e intimidad, ofrecemos nuestras oraciones al Señor.

Oramos con la puerta cerrada cuando, sin abrir la boca y en perfecto silencio, ofrecemos nuestras peticiones al que no presta atención a las palabras pero sí a nuestro corazón.

Oramos en secreto cuando, en nuestro corazón y con el espíritu recogido, nos dirigimos a Dios y revelamos nuestros deseos sólo a Él, de tal manera que los mismos poderes hostiles no tienen idea de su naturaleza. Por consiguiente, debemos orar en absoluto silencio para asegurar que el impulso de nuestra súplica quede oculto a nuestros enemigos, que están al acecho, de modo especial, para atacarnos durante nuestra oración. De esta manera, convertiremos en realidad el mandato del profeta Miqueas: “Mantén cerrada la boca sin delatar al que duerme en tu seno”.

2.- Práctica: Delicadeza hacia los sentimientos, impresiones y pensamientos indeseados durante la oración.

Fuente: San Francisco de Sales, en *Introducción a la Vida Devota*, parte 3: “Actuar con gran paciencia y suavidad consigo mismo... no debemos incomodarnos por las distracciones o por nuestras fallas sino sólo empezar de nuevo sin pensarlo dos veces”.

3.- Práctica: Regresar a la palabra sagrada como símbolo de nuestro consentimiento a la presencia y la acción de Dios en nuestro interior.

Fuente: San Juan de la Cruz, *llama de Amor Viva*, Estrofa 3: 26-56.

4- Práctica: Confianza en Dios tanto en la oración como en la oración como en la vida cotidiana.

Fuente: Santa Teresita de Lisieux, su *Autobiografía y Cartas*.

- 5.- Práctica:** Entregarse y abandonarse enteramente a la voluntad de Dios.
Fuente: Jean-Pierre De Caussade, *Abandono a la Divina Providencia*.
- 6.- Práctica:** La purificación del inconsciente.
Fuente: Las noches oscuras de San Juan de la Cruz, en especial sus enseñanzas sobre la escalera secreta de la contemplación. La Oración Centrante le debe mucho a la *Llama de Amor Viva* (primera estrofa) en la cual San Juan de la Cruz escribe que mientras no hayamos alcanzado nuestro centro más íntimo, siempre hay lugar para progresar.
- 7.- Práctica:** Dejar de lado los pensamientos.
Fuente: Evagrio y los hesiquiastas de la tradición ortodoxa oriental.
- 8.- Práctica:** Ignorar los pensamientos durante la oración de quietud como “los desvaríos de un desequilibrado”.
Fuente: Santa teresa de Ávila, en su *Camino de Perfección*, en el que describe la oración de quietud.
- 9.- Práctica:** Aceptar la acción divina de diversos niveles ascendentes de unión con Dios.
Fuente: Santa Teresa de Ávila, Castillo Interior.
- 10.- Práctica:** Humanidad y humor.
Fuente: La tradición del Desierto, y Santa Teresa de Ávila.
- 11.- Práctica:** Crecimiento continuo en la unión y unidad divina.
Fuente: San Gregorio de Nisa, *Vida de Moisés*, y los místicos de Rhin, como Ruysbroeck y las Beguinas.
- 12.- Práctica:** Fe en que la Santísima Trinidad es la fuente de la Oración Centrante.
Fuente: Guillermo de St. Thierry, M. Scheeben.
- 13.- Práctica:** El movimiento de fe y amor hacia Dios como el centro más íntimo de nuestro ser.
Fuente: San Juan de la Cruz, *Llama de Amor Viva*, estrofas 8-14.
- 14.- Práctica:** El enfoque cristológico.
Fuente: San Bernardo de Claraval y prácticamente todos los místicos cristianos.
- 15.- Práctica:** La dimensión eclesial que vincula a todos en el Cuerpo Místico de Cristo.
Fuente: San Agustín y la teología Paulina.

Ésta es solo una muestra de las principales fuentes, pero nos muestra que la Oración Centrante no es una sola cosa. Es, por el contrario un intento de proporcionar una mezcla de lo mejor de la tradición contemplativa cristiana y, al mismo tiempo, de responder a los obstáculos específicos que plantea nuestra cultura contemporánea a la contemplación.

Nuestra psiquis es como un pozo de reserva que necesita llenarse continuamente de agua espiritual. Si dejamos de practicar la oración por unos cuantos días, comienza a secarse. Corremos, entonces, el riesgo de caer en una agitación emocional imposible de manejar porque no nos quedan ya recursos espirituales a los que recurrir. Es importante que continuamente, en el curso de todo el día, estemos llenando nuestras mentes y nuestros corazones con la paz de Cristo, si hemos de mantener los efectos de la Oración Centrante en la vida diaria, que son paz interior, buenas relaciones, emociones menos perturbadoras.

Durante muchos años han estado disponibles un cierto número de prácticas cristianas. Cuando estudiamos las disciplinas espirituales de las otras religiones del mundo, nos van recordar algunas que existen en nuestra tradición, pero que no las hemos estado usando. A San Jacinto Mártir se le atribuyen palabras de que “cualquier cosa que es verdad me pertenece como cristiano”. Esto es lo que los Padre de la Iglesia y los teólogos cristianos y místicos han creído y practicado a través de los tiempos. Han tomado la sabiduría que tenían a su disposición en su época y la han tratado de integrar a la experiencia cristiana. El problema es que no lo hicieron a cabalidad; lo hicieron con la cultura greco-romana y con sus derivados en el mundo occidental; pero queda aún por completar esa misma tarea monumental con los taoístas, los hinduistas, los budistas, los judíos, los musulmanes, los nativos americanos y otras culturas religiosas de importancia.