

Thomas Keating, *Lecturas Diarias para la Vida Contemplativa*
Envío 25, junio 18 a 24

Junio 18

Los Recuerdos Dolorosos Reprimidos

Dios...los llamó... a su admirable luz.

1 Pedro 2: 9

La oración contemplativa comienza moderadamente, pero en cuanto empieza a alcanzar cierta intensidad, nos abre al inconsciente. Los recuerdos dolorosos que hemos olvidado o reprimido comienzan a llegar a la conciencia. Pueden llegar a la conciencia las emociones primitivas que sentimos de niños y que hemos estado compensando. ¿Cómo debemos manejar estas emociones aflitivas? Enfrentándolas. Sintiéndonas. Tenemos que permitir que se hagan conscientes una vez más los sentimientos que han sido reprimidos, para poder dejarlos atrás para siempre. La mayor parte de las veces no requieren psicoterapia; sólo necesitan ser evacuados.

1 Pedro 2: 9-10

Dios... los llamó de las tinieblas a su admirable luz. Ahora ustedes son el pueblo de Dios... ahora han recibido misericordia.

+++

Junio 19

La Oración Contemplativa Sana a Toda la Persona

El Señor responderá... "Aquí estoy."

Isaías 58: 9

Es cierto que algunos problemas son tan graves que requieren ayuda psiquiátrica. Es importante que exista una colaboración entre los guías espirituales y los profesionales de la psicología. Si estamos hablando de la salud de un ser humano, no estamos hablando

sólo del cuerpo o ni siquiera de las emociones; estamos hablando de toda la gama del potencial humano, incluida la salud espiritual. Todo tiene que ser tratado a la vez si queremos mejorar. Esto es lo que hace la oración contemplativa. Pero no actúa sola. Sus frutos deben penetrar la vida diaria.

Isaías 58: 8-9

Entonces despuntará tu luz como la aurora y tu llaga no tardará en cicatrizar...
Entonces llamarás, y el Señor responderá; pedirás auxilio, y él responderá: «¡Aquí estoy!».

+++

Junio 20

La Terapia Divina

En tu Presencia, Señor, soy curado.

El Evangelio nos introduce en la terapia divina para la enfermedad de la condición humana en forma de la oración contemplativa, que aborda no sólo las distorsiones de nuestro comportamiento consciente, sino también las dinámicas del inconsciente... La terapia divina, como Alcohólicos Anónimos, se basa en tomar conciencia de que sabemos dónde estamos y que nuestra vida es inmanejable. Es posible que llevemos una vida relativamente normal, pero no experimentamos la verdadera felicidad, que proviene de dejar ir los obstáculos a la consciencia de la presencia divina... A menos que nuestros programas egoístas de felicidad hayan comenzado a ser desmantelados por una práctica o disciplina espiritual, no nos damos cuenta de que los eventos y las personas, o nuestros planes y recuerdos dominan nuestra consciencia de la mañana a la noche.

Romanos 8: 5-6

Los que viven según la carne desean lo que es carnal; en cambio, los que viven según el espíritu, desean lo que es espiritual. Ahora bien, los deseos de la carne conducen a la muerte, pero los deseos del espíritu conducen a la vida y a la paz.

+++

Junio 21

La Presencia de Dios es la Verdadera Seguridad

Aquíetate y sabrás que yo soy Dios!

Salmo 46: 10

Supongamos que a través de una práctica como la Oración Centrante, que nos prepara para la contemplación y que es el verdadero espacio donde se desarrolla la terapia divina, dedicamos cada día media hora a la soledad y al silencio, sólo para estar con Dios y con nosotros mismos (sin saber aún quiénes somos). Como resultado del profundo descanso y silencio que se obtiene a través de dicha práctica, nuestros programas emocionales comienzan a relativizarse. Fueron diseñados en un momento en que no conocíamos la bondad y la afirmación de la presencia de Dios. La presencia de Dios es la verdadera seguridad. Realmente no hay ninguna otra.

Salmo 46: 1

Dios es nuestro refugio y fortaleza,
una ayuda siempre pronta en los peligros.

+++

Junio 22

La Verdadera Libertad

¡Silencio delante de mí...!

Isaías 41: 1

A través de una práctica como la Oración Centrante, comenzamos a experimentar la conciencia espiritual. La vida ordinaria se convierte entonces en una mala película en la

que no nos identificamos con los personajes ni con la trama. Podemos levantarnos e irnos - algo que no podemos hacer en la vida diaria cuando nos identificamos excesivamente con nuestro flujo ordinario de conciencia y sus contenidos. Esa es la tiranía interior, que se opone a la verdadera libertad. La libertad de los hijos de Dios significa que podemos decidir qué hacer con respecto a lo que sucede. Nuestra motivación en la vida es cada vez más equilibrada, en lugar de estar dominada por nuestros habituales deseos de ser estimados, de controlar, de sentirnos seguros.

2 Corintios 3: 17

Porque el Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad.

+++

Junio 23

Un Descanso Más Profundo que el Sueño

Oigo a mi amado que golpea la puerta.

Cantar de los Cantares 5: 2

Una vez que se ha establecido una práctica regular de Oración Centrante, nos movemos normalmente, en cada período de oración, hacia un lugar de descanso donde nuestras facultades están relativamente tranquilas y quietas. Los pensamientos se suceden uno tras otro, pero a medida que aprendemos a ignorarlos, comenzamos a disfrutar de una percepción de la presencia divina. Más allá de nuestro pensamiento y experiencia emocional está la realidad más profunda del nivel espiritual de nuestro ser. Es otra forma de conocer la realidad, que es diferente de la conciencia psicológica ordinaria. Como resultado, no sólo la mente está tranquila y descansa de las preocupaciones ordinarias de la vida cotidiana, sino que el cuerpo también comienza a descansar, un descanso que es más profundo que el sueño.

Cantar de los Cantares 5: 2

Yo duermo, pero mi corazón vela: oigo a mi amado que golpea la puerta. «¡Ábreme... mi amada, paloma mía, mi preciosa!»

+++

Junio 24

La Terapia Divina

Yo he visto sus caminos, pero los sanaré...

Isaías 57: 18

La paradoja es que nunca podemos cumplir plenamente con nuestro papel hasta que estemos listos para dejarlo ir. No somos lo que pensamos que somos. Tenemos que descubrirlo, y la mejor forma de hacerlo, o al menos la forma menos dolorosa, es a través del proceso que llamamos la travesía espiritual. Esto requiere enfrentar el lado oscuro de nuestra personalidad y la inversión emocional que hemos hecho en falsos programas de felicidad y en nuestro propio condicionamiento cultural. Descansar en la Oración Centrante nos proporciona una curación profunda. Para ser realmente sanado se requiere que permitamos que nuestro lado oscuro se haga plenamente consciente, y luego dejarlo ir y entregárselo a Dios. La terapia divina es un acuerdo que hacemos con Dios. Reconocemos que nuestras propias ideas sobre la felicidad no van a funcionar, y entregamos nuestras vidas por completo a Dios.

Isaías 57: 18

Yo he visto sus caminos, pero los sanaré, los guiaré y los colmaré de consuelos...

+++