

Thomas Keating, *Lecturas Diarias para la Vida Contemplativa*  
Envío 23: Junio 4-10

Junio 4

## **La Pérdida de la Intimidad con Dios**

Sólo Él es la felicidad perfecta...  
Santa Teresa de Lisieux

Adán y Eva perdieron la intimidad que habían disfrutado con Dios, quien solía visitarlos en la frescura de la tarde. Tenían una relación cómoda con él. Tan pronto como comenzaron a discriminar al comer del árbol del conocimiento del bien y del mal, se volvieron conscientes de sí mismos; se experimentaron a sí mismos no sólo como separados de Dios sino también, a causa de su pecado, como alienados de Dios. La psicología contemporánea tiene una contribución significativa que hacer en este punto... [La autoconciencia] emerge gradualmente a través de varias etapas del desarrollo de un niño. La plena conciencia autorreflexiva comienza alrededor de las edades de doce a catorce años. Antes de ese momento, tenemos una sed innata de felicidad, pero ninguna experiencia práctica de la presencia de lo divino en nuestro interior. De modo que buscamos la felicidad en otro lugar.

**Isaías 59: 2**

Sus culpas han puesto una barrera entre ustedes y su Dios; sus pecados le han hecho cubrirse el rostro

+++

Junio 5

## **Sustitutos de la Presencia Divina**

Cuidense de los ídolos...

## 1 Juan 5: 21

Todos hemos pasado por el proceso de nacer y entrar en este mundo con tres necesidades biológicas esenciales: seguridad y supervivencia, poder y control, afecto y estima. Sin la satisfacción adecuada de estas necesidades biológicas, probablemente no sobreviviríamos a la infancia. Dado que la experiencia de la presencia de Dios no está presente a la edad en que comenzamos a desarrollar la autoconciencia, estas tres necesidades instintivas son todo lo que tenemos para construir un programa para la felicidad. Sin la ayuda de la razón para modificarlos, construimos un universo en el que su centro somos nosotros mismos... En consecuencia, juzgamos cualquier objeto que entre a nuestro universo -otra persona o evento- en función de si puede o no proporcionarnos lo que creemos o exigimos ser la felicidad... En el Antiguo Testamento, a los sustitutos de la presencia divina se les llamaban... falsos dioses.

## Éxodo 20: 2-5

Yo soy el Señor, tu Dios... No tendrás otros dioses delante de mí. No te harás ningún ídolo en la forma de nada ... No te postrarás ante ellas, ni les rendirás culto, porque yo soy el Señor, tu Dios, un Dios celoso...

+++

Junio 6

## **El Comienzo del Proceso Adictivo**

Dios compasivo, sana mi alma

Los niños privados de necesidades de seguridad, afecto y control desarrollan un impulso desesperado por encontrar más y más símbolos de estas necesidades humanas básicas en su cultura. Esto se llama compensación. También puede suceder que cuando las experiencias en la primera infancia son insoportables, se repriman en el inconsciente. El cuerpo parece ser una especie de almacén en el que quedan registradas todas nuestras experiencias -la totalidad de nuestra vida... He aquí, pues, el comienzo de lo que podría llamarse el proceso adictivo, la necesidad de ocultar el dolor que sufrimos en la infancia y que no somos capaces de enfrentar. Lo reprimimos en el inconsciente para

aparentemente liberarnos del dolor o desarrollar procesos compensatorios que nos permitan acceder a formas de placer que calmen el dolor al que aún no podemos hacerle frente.

### **Apocalipsis 2: 9**

Conozco tu tribulación y tu pobreza, aunque eres rico...

+++

Junio 7

## **El Yo Que Nos Construimos o Falso Yo**

¡El Señor conoce nuestros planes y sabe muy bien que son vanos!

Salmo 94: 11

Debido a las circunstancias, somos motivados a desarrollar un yo construido por nosotros mismos que no se ajusta a la realidad. Todo lo que entre en el mundo que signifique supervivencia y seguridad, afecto y estima, y poder y control -- que son nuestras principales formas de buscar la felicidad-- es juzgado sobre la base de una única pregunta: "¿Es bueno *para mí?*" Por lo tanto, no juzgamos el bien y el mal basándonos en su realidad objetiva, sino por la forma en que percibimos si éstos encajan o no en nuestro universo privado... El yo que nos construimos, o Falso Yo, como suele llamársele, está programado para ser el causante de la desgracia humana.

### **Romanos 3: 16-17**

En sus caminos hay ruina y miseria y no conocen la senda de la paz.

+++

Junio 8

## **Buscando la Felicidad en los Lugares Equivocados**

Sólo en Dios descansa mi alma

Salmo 62: 6

La combinación de dos fuerzas –la búsqueda de la felicidad en la forma de seguridad y supervivencia, afecto y estima, y poder y control, así como la identificación excesiva con el grupo particular al que pertenecemos-- complican enormemente nuestros programas emocionales para la felicidad. En nuestra niñez este desarrollo es normal. Como adultos, la actividad que surge de tal motivación es pueril. Sin enfrentar los excesos de la primera infancia y tratar de dismantelarlos o moderarlos éstos continúan ejerciendo una enorme influencia a lo largo de la vida. La distorsión de la naturaleza humana se vuelve habitual y se apoya, como los discípulos del maestro sufí, en otros que están haciendo lo mismo, tratando de hallar la felicidad donde es imposible encontrarla.

**Salmo 62: 6**

Sólo en Dios descansa mi alma, de él me viene la esperanza.

+++

Junio 9

### **¿Cuál Es el Camino hacia la Felicidad?**

¡Arrepiéntanse y crean en la Buena Noticia!

Marcos 1: 15

Cuando Jesús les dijo a sus primeros discípulos, "Arrepiéntanse", los estaba llamando a cambiar la dirección en la que buscaban la felicidad. "Arrepiéntanse" es una invitación a crecer y convertirse en un ser humano plenamente maduro que ha integrado las necesidades biológicas con el nivel racional de conciencia. El nivel racional de conciencia es la puerta que abre hacia estados superiores: los niveles de conciencia intuitivos y unitivos. Nos abren a la experiencia de la presencia de Dios, que restaura el

sentido de felicidad. Entonces podemos tomar posesión de todo lo que fue bueno en nuestra vida temprana y dejar atrás las distorsiones.

**Mateo 4: 17**

«Arrepiéntanse, porque el Reino de los Cielos está cerca»

+++

Junio 10

**Conversión**

Purifícame de mis faltas ocultas.

Salmo 19: 13

La conversión aborda el núcleo del problema. Jesús tiene algunas palabras duras que son incomprensibles a menos que las veamos a la luz del daño que hacen nuestros programas emocionales. Por ejemplo, Jesús dijo: "Si tu pie te escandaliza, córtalo". No estaba recomendando la automutilación, sino recomendando, si tus programas emocionales están tan cerca de ti que los amas tanto como a tu propia mano, pie u ojo, deshazte de ellos. Son programas que conducen a la infelicidad humana y que nunca funcionarán. Interferirán con todas tus relaciones: con Dios, contigo mismo, con las otras personas, con la tierra y con el cosmos.

**Salmo 19: 13**

Pero ¿quién advierte sus propios errores?

Purifícame de mis faltas ocultas.

+++