

Invitación a amar

Camino a la contemplación

2ª edición

Thomas Keating



Desclée De Brouwer

THOMAS KEATING

INVITACIÓN A AMAR
CAMINO A LA
CONTEMPLACIÓN CRISTIANA

2ª edición

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2006

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	9
INTRODUCCIÓN	13
1. LOS PROGRAMAS EMOTIVOS PARA GARANTIZAR LA FELICIDAD	19
2. EL FALSO YO	31
3. LAS EMOCIONES QUE NOS AFLIGEN	39
4. LA CONDICIÓN HUMANA	49
5. LA CONCIENCIA DE ASOCIACIÓN MÍTICA	57
6. LA CONCIENCIA MENTAL EGOICA	67
7. LOS CUATRO CONSENTIMIENTOS	73
8. LA HISTORIA DE BERNIE O'SHEA	81
9. SAN ANTONIO, PARADIGMA DEL CAMINO ESPIRITUAL	91
10. LA NOCHE DE LOS SENTIDOS	103
11. LAS PRUEBAS CARACTERÍSTICAS DE LA NOCHE DE LOS SENTIDOS	109
12. SAN ANTONIO EN LAS TUMBAS	117
13. LOS FRUTOS DE LA NOCHE DE LOS SENTIDOS	127

14. DIFERENTES ETAPAS DE LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA	135
15. LA NOCHE DEL ESPÍRITU	141
16. LA UNIÓN TRANSFORMADORA	149
17. LAS CUATRO PRIMERAS BIENAVENTURANZAS	153
18. LAS CUATRO ÚLTIMAS BIENAVENTURANZAS	159
19. LA ESENCIA DE LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA	165
20. DE LA CONTEMPLACIÓN A LA ACCIÓN	175
21. LA CONTEMPLACIÓN EN PLENA ACCIÓN	185
22. LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIDA COTIDIANA	189
CONCLUSIÓN	201
GLOSARIO DE TÉRMINOS	203
BIBLIOGRAFÍA	209

AGRADECIMIENTOS

Este libro nació, no sólo de mi experiencia personal, sino también de la de *Alcance Contemplativo*, una red de comunidades de fe que buscan recuperar y asimilar la dimensión contemplativa del Evangelio para posteriormente transmitirla a otras personas. Aunque las consideraciones ofrecidas aquí fueron sometidas a un proceso de reflexión y diálogo, lo más importante es que representan la experiencia común de personas cuyo número ha ido aumentando de forma notable y constante en el transcurso de estos nueve años. Por consiguiente, este libro nos aproxima al momento en que nos encontramos en la actualidad en lo que se refiere a la comprensión del camino espiritual cristiano como un proceso que dura toda la vida.

Ante todo debo expresar mi agradecimiento a la comunidad monástica benedictina en Snowmass, Colorado, y en particular a su extraordinario abad, el Padre Joseph Boyle, O.C.S.O, quienes han respaldado esta obra y abierto sus puertas a los retiros intensivos como una de tantas facetas de su generosa hospitalidad.

Doy las gracias a los miembros de la comunidad de Chrysalis House, especialmente a su grupo base, Mary Mrozowski, David Frenette, y Cathy McCarthy; nuestra comunidad contemplativa en Warwick, N.Y., que encarnan la visión de *Alcance Contemplativo* de forma visible; a nuestra Facultad de *Alcance Contemplativo*, en especial los

sacerdotes Carl Arico y Bill Fickel, que juntos llevan la responsabilidad de desarrollar el material de estudio y dirigir a los presentadores oficiales de la Oración Centrante; a nuestra Junta Directiva Nacional y a nuestros Consejeros, particularmente su Directora Ejecutiva, Gail Fitzpatrick Hopler; a los coordinadores en aproximadamente cuarenta regiones en este país, en Filipinas y en Inglaterra; y a los grupos locales de apoyo que se reúnen tanto semanal como ocasionalmente cuando se celebran las conferencias regionales o nacionales. Esta red, cada vez más extensa, de personas dedicadas al camino espiritual en la tradición cristiana, está estableciendo una importante reserva de base que demuestra lo que es vivir la experiencia de la oración contemplativa y aplicarla a la vida cotidiana.

Desde lo más profundo de mi corazón expreso mi gratitud a las personas que forman el núcleo que dirige los retiros que se ofrecen mensualmente en la hospedería en Snowmass. Estos dirigentes ayudan a los que llegan a participar en el retiro a incorporarse de inmediato en una comunidad contemplativa que practica su servicio de manera incondicional. En el transcurso de estos retiros el material que comprende este libro ha sido discutido, en cuanto a su significado y aspectos prácticos y vivido por muchos sinceros participantes, bajo la dirección y el ejemplo de nuestros dirigentes. Desde 1985, Patricia Johnson, Mary Ann Matheson, Dan Trautman, y J. R. Keener han prestado su servicio en estos retiros, además de los retiros post-intensivos que se ofrecen en la casa de retiros de DeFalco en Amarillo, Texas, y en otros talleres de formación que se ofrecen en Snowmass.

Unas palabras de gratitud en especial para Judith Clark por su valiosísima ayuda para la realización de este libro, al trabajar conmigo durante tres años, organizando las ideas básicas y sus diversas secciones, y por su colaboración para facilitar su comprensión. La versión final se la

debo a Cynthia Bourgeault, pues sin su ayuda, sin sus conocimientos técnicos editoriales y su perfecta asimilación de las ideas expuestas, no hubiese podido finalizar el manuscrito. Debo mencionar la valiosa contribución como secretarias de Patricia Johnson y Bonnie Shimizu y las sugerencias y consideraciones de esta última.

Además de las personas mencionadas aquí, hay muchas otras que también contribuyeron de forma significativa al desarrollo del material contenido en este libro.

INTRODUCCIÓN

Este libro es el resultado de un esfuerzo continuo por volver a presentar el camino espiritual del cristianismo de una forma que sea accesible para los actuales seguidores de Cristo. Durante los dieciséis primeros siglos de la historia de nuestra Iglesia, la oración contemplativa era reconocida como la meta de la espiritualidad cristiana tanto para el clero como para la población laica. A raíz de la Reforma, esta tradición, al menos en su forma de tradición viva, prácticamente desapareció. Ahora, en el siglo veinte, ha comenzado la recuperación de la tradición contemplativa cristiana con la introducción de los diálogos interculturales y con las investigaciones históricas.

Durante los primeros años de la década de los 70, un pequeño grupo de monjes trapenses residentes en la abadía de Spencer, Massachusetts, reflexionaron sobre cuál sería la mejor forma de contribuir a esta renovación. En 1975 el Padre William Meninger desarrolló una práctica contemplativa que llamó Oración Centrante, basada en las enseñanzas de la obra clásica del siglo XIV llamada *La Nube del No Saber* y comenzó a enseñarla en la hospedería de Spencer a los participantes en los retiros. Un año más tarde grabó una serie de cintas, que hasta el día de hoy han conservado su popularidad. Tan positiva fue la acogida que tuvo el método que se instituyeron talleres de introducción que se harían con regularidad y darían la

oportunidad de participar a todos los que lo desearan. El Padre Basil Pennington se unió al esfuerzo y extendió los talleres de introducción a un círculo cada vez más extenso tanto de lugares como de personas.

En 1981 renuncié a mi cargo de abad en Spencer y me trasladé al monasterio benedictino en Snowmass, Colorado. Empezó a cristalizar en mi mente la idea de una experiencia más intensiva de la Oración Centrante, y en 1983 se celebraba el primer retiro intensivo de Oración Centrante en la Fundación Lama de San Cristóbal, Nuevo Méjico. De entonces a la actualidad han tenido lugar retiros tanto en el monasterio de Snowmass como en otros lugares.

Empezaron a formarse y madurar diferentes grupos en varias áreas de Estados Unidos y pronto vimos la necesidad imperiosa de organizarnos. En 1984 se fundó *Contemplative Outreach*, una organización que se dedicaría a exponer la Oración Centrante a todas aquellas personas que estuvieran buscando una vida de oración a un nivel más profundo, y les brindaría sistemas de apoyo y oportunidad continua de entrenamiento que les ayudarían a sostener el compromiso que cada uno hubiese adquirido. Junto con el establecimiento de una práctica continua de la oración se vio la necesidad de establecer un concepto básico de mayor alcance para, por una parte poder entender la práctica y por otra definir cómo integrarla en la vida cotidiana.

En la tradición cristiana la oración contemplativa no ha sido nunca una experiencia espiritual privada para lograr “estados alterados de conciencia” ni una forma de auto-corrección. Una vez que se despertó la sed insaciable que producen los encuentros con la presencia de Dios durante la Oración Centrante, se hizo obvio y urgente presentar el camino clásico cristiano de tal manera que fuera coherente con las ciencias contemporáneas, y muy particularmente con la psicología moderna.

Personalmente estoy convencido de que el lenguaje que emplea la psicología es un vehículo esencial en esta era para explicar la curación del inconsciente que tiene lugar en el curso de las noches oscuras que menciona San Juan de la Cruz. En primer lugar es un lenguaje mucho más fácil de entender que el tradicional de la teología, al menos en el mundo occidental, y por añadidura proporciona un entendimiento más amplio de la dinámica psicológica con que se tiene que enfrentar la Gracia durante los procesos de curación y de transformación.

El primer intento que se hizo para proveer un compendio de referencias para la experiencia de la oración contemplativa fue en forma de conferencias durante un retiro intensivo de dos semanas en Lama, en 1983. Dichas conferencias se fueron puliendo en el transcurso de los años subsiguientes en otros retiros intensivos tipo taller. En octubre de 1986 se filmó una serie de diecisiete videos a la que se le dio el nombre de *El camino espiritual*. Dos años después se agregaron siete videos más. Estos videos se han convertido en un elemento importante de enseñanza, junto con el libro de aprendizaje *Mente abierta, Corazón abierto* para todos los grupos que están funcionando en la actualidad.

Este libro desarrolla de forma selectiva el material que originalmente contenían dichos videos, y pretende dar a los lectores un mapa que les guíe en el camino que emprendieron cuando tomaron en serio la Oración Centrante, y para resaltar algunos de los puntos culminantes que son fáciles de reconocer durante dicha jornada, al igual que su destino final. No se debe considerar ese destino final como un objetivo o meta, sino más bien como algo que hace más firme nuestro compromiso de caminar toda la jornada. Este libro refleja también lo que muchas personas que están practicando la Oración Centrante han descubierto y visto, a la vez que nos permite

participar en sus experiencias de muchos años, que comparten aquí.

Aun cuando es cierto que con este libro se persigue el establecimiento de un diálogo entre los descubrimientos de la psicología contemporánea y los maestros espirituales clásicos del cristianismo, su propósito principal es de orden práctico: se trata de proporcionar una base sólida para la práctica de la oración contemplativa y para el camino espiritual en nuestros tiempos. Estamos llamados a emprender esta jornada no solamente para nuestro crecimiento personal, sino también para el bien de toda la humanidad.

Como se demostrará en este libro, uno de los mayores impedimentos para que podamos crecer espiritualmente es que no somos conscientes de nuestras motivaciones ocultas. Nuestra programación inconsciente, grabada desde la infancia antes de que tuviéramos uso de razón, unida a la exagerada identificación con un grupo o grupos específicos, son la fuente de donde gradualmente nace y busca estabilizarse nuestro “falso yo”, ese ser que representa la interpretación compensatoria y herida de quienes somos. La influencia de ese “falso yo” se extiende a cada uno de los aspectos y actividades de nuestras vidas, tanto consciente como inconscientemente.

La Oración Centrante, y aún más la oración contemplativa de la cual es precursora, nos pone cara a cara frente a ese “falso yo” de varias maneras. El acto inicial de dejar escapar lo superficial en nosotros, con sus programas, asociaciones, comentarios, etc., de por sí hiere mortalmente al “falso yo”. Cuando descansamos en la oración comenzamos a descubrir que nuestra identidad tiene más profundidad que la de esa superficie de nuestro nivel psicológico ordinario.

Una práctica regular de la oración contemplativa inicia el proceso de curación que podría denominarse la “tera-

pia divina". El nivel de profundo descanso a que se llega durante los períodos de oración suaviza la costra que cubre toda la maleza almacenada en el inconsciente, el cual a su vez usa el cuerpo como depósito. La psique comienza a evacuar espontáneamente el material emotivo sin digerir, dejando libre el espacio para conocerse mejor, para disfrutar de libre albedrío y para descubrir la presencia divina que mora en el interior. Como consecuencia, esa misma confianza en Dios que va aumentando paulatinamente y que nos vincula íntimamente con Él, nos capacita para soportar el proceso.

Vemos, pues, que el don de la oración contemplativa es una herramienta práctica y esencial para confrontar el meollo del ascetismo cristiano, que es una lucha con nuestras motivaciones inconscientes, a la vez que establece la atmósfera y disposiciones necesarias para profundizar la relación con Dios y llevarnos a la unión divina, si tenemos perseverancia.

Entre tanto, el mismo proceso de dejar escapar pensamientos, sensaciones, comentarios, etc., que se experimenta en primer lugar durante los períodos de oración, se convierte en la base para poder practicar ese mismo consentimiento y llevarlo a todos los aspectos de la vida, entrenándonos de esa manera para que paulatinamente podamos vivir cada vez más de acuerdo con las enseñanzas de los Evangelios.

Este libro es uno de los que forman la trilogía que abarca los principales aspectos del retiro intensivo de Oración Centrante. *Mente Abierta, Corazón Abierto* nos presenta la práctica de la Oración Centrante y cómo ésta nos prepara para el don de contemplación. *Invitación a Amar* ofrece el concepto básico para dicha práctica y para la jornada contemplativa del cristiano en general. En *El Misterio de Cristo* se trata de integrar tanto la práctica como la teoría con la celebración del año litúrgico y de sumergirse total-

mente en el misterio que es Cristo. Con el conjunto de estas tres obras se ha pretendido ofrecer un programa completo con el cual responder a la invitación del Espíritu de seguir a Cristo en estos tiempos modernos.

I

LOS PROGRAMAS EMOTIVOS PARA GARANTIZAR LA FELICIDAD

La oración contemplativa está dirigida a la condición humana en el punto donde ésta se encuentra en la actualidad; cura las heridas afectivas de toda una vida y permite experimentar en este mundo la transformación en Cristo a la cual nos invitan los Evangelios.

Dios desea compartir al máximo con nosotros la vida divina que podamos absorber durante nuestra vida terrenal. La llamada del Evangelio que nos dice "Seguidme" está dirigida a todas las personas bautizadas. Llevamos dentro de nosotros, por virtud de nuestro bautismo, la Gracia santificante que hace posible que podamos seguir a Cristo hasta llegar al seno del Padre. El intentar esto, el ansiar alcanzar más profundamente el amor de Cristo dentro de nosotros para luego manifestarlo en su plenitud al mundo, es lo que constituye el alma del camino espiritual.

Tradicionalmente en el cristianismo este camino se ha presentado como un ascenso. Abundan imágenes de escaleras y caminos ascendentes; pero para la mayoría de los que hoy día emprendemos este camino, en estos tiempos en que se conoce perfectamente lo que es la psicología evolutiva y hay un mejor entendimiento del subconsciente, el camino podría verse mas bien como un descenso. Nos lleva, al menos en sus comienzos, a una confrontación con nuestras motivaciones, con los programas emotivos subconscientes y con la forma en que respondemos

a ellos. Nuestro camino espiritual no comienza como una pizarra en blanco. Acarreamos en nosotros un conjunto de conceptos preconcebidos y de ideas prefabricadas, y a menos que las confrontemos y las encaucemos en otro sentido, no tardarán en destruir nuestro camino espiritual o llevarnos al “fariseísmo”, el mal tan común entre personas consideradas muy religiosas y espirituales.

El carácter formativo de la vida humana ha llegado a conocerse mucho mejor en los últimos cien años y tiene implicaciones enormes en el camino espiritual. Hablando en términos de tecnología moderna, podríamos decir que nuestras historias personales están archivadas en los bioordenadores del cerebro y del sistema nervioso. Los “bancos” de nuestra memoria tienen anotados todos los eventos desde nuestra concepción hasta el presente, especialmente aquellos recuerdos que conllevan fuertes cargas emotivas. En los primeros años de vida uno no es consciente del SER, pero sí hay necesidades y formas de reaccionar y todo ello se va archivando fidedignamente en el ordenador. Ya desde ese período nuestros ordenadores desarrollan programas sobre lo que nos debe hacer felices, que consisten simplemente en que se satisfagan de inmediato nuestras necesidades instintivas. Llegamos a la edad de 12 ó 13 años, la edad del razonamiento y del desarrollo de un estado consciente que nos autorrefleja, con programas basados en el juicio de un niño o un bebé, y que son los que nos van a indicar cómo obtener felicidad.

De todos los mamíferos recién nacidos, no hay ninguno tan indefenso como el ser humano. Otras especies tienen toda clase de instintos útiles, mientras que el infante humano depende totalmente de la acogida que le dan sus padres; lo más que sabe hacer es llorar fuerte para comunicar sus necesidades. El instinto más crítico durante su primer año de vida es sobrevivir y sentir seguridad. Viene de un ambiente maravilloso en el vientre de su madre en donde todas sus necesidades estaban satisfechas y donde

se sentía totalmente seguro. El nuevo ambiente al que llega no tiene comparación con el que disfrutaba antes. Lo primero que necesita el niño es vincularse con la madre. Su mundo entero consiste en la cara y la sonrisa de la madre y en el latido de su corazón, que le hace recordar cómo se sentía de seguro en sus entrañas. Su única preocupación es que se satisfagan sus requerimientos de inmediato, entre los que sobresale el de recibir afecto (además de comida, por supuesto). El bebé necesita que se le coja en brazos, se le acaricie y se le bese. El proceso de vinculación con la madre se acelera cuando se le alza con frecuencia para darle de comer o cambiarle el pañal. La fuerza universal de vinculación es el AMOR. Todo lo que se diga es poco sobre el afecto que el niño necesita para sentirse totalmente seguro. Esta sensación de seguridad le permite desarrollar una vida emotiva saludable.

Supongamos que el niño venga al mundo y encuentre un ambiente hostil, o donde exista incertidumbre sobre su llegada. Tendrá a su vez una inseguridad emotiva para aceptar la aventura que es la vida, porque su necesidad más importante, el instinto biológico de seguridad, no ha sido satisfecho.

En el segundo año de vida se desarrolla un repertorio más variado de emociones, y el niño experimenta deseos de placer, afecto y estima. Estos estaban presentes, naturalmente, desde su más temprana edad; lo que ha variado es que el niño ahora se reconoce como algo distinto al medio ambiente y como un cuerpo diferente a las otras criaturas que se mueven a su alrededor. Necesita más que nunca el calor del afecto y la aceptación de los padres y del resto de la familia. Junto con el desarrollo de su propio cuerpo, comienza a querer hacer su voluntad, manifestando así su necesidad instintiva de poder y control.

Supongamos que el niño percibe, ya sea por competencia con los hermanos o por un ambiente hostil, que se le está negando lo que él instintivamente necesita y que es

indispensable para su supervivencia biológica. Puede que viva en una de esas atmósferas de tragedia que vemos con tanta frecuencia en la actualidad, ataques de guerrillas, epidemias, indigencia, hambre, donde a diario existe el peligro de perder a los padres, y donde la violencia está a la orden del día. En situaciones extremas como éstas se le hace cada vez más difícil a un niño aceptar la bondad y hermosura de la vida.

Luego tenemos al niño que padece una discapacidad física que no le permite participar en juegos. O el que por competencia de un hermano o una vaga percepción de que no es querido, llega a sentirse inferior a los demás. En cualquier caso las frágiles emociones del niño, cuando hay influencias negativas, comienzan a implementar otro tipo de exigencias que sirvan para compensar la frustración de sus necesidades instintivas o para reprimir recuerdos dolorosos en el subconsciente. Puede que nosotros no nos acordemos de todo lo que sucedió en nuestra niñez, pero nuestra emotividad sí que se acuerda. Cuando más adelante en la vida se presenta un suceso similar a aquellos que en algún momento se percibieron como dañinos, peligrosos o repulsivos, surge el mismo sentimiento, y lo más probable es que no sepamos a ciencia cierta dónde se genera la fuerza de dichas reacciones.

Aun en el caso de que los padres sean los más capacitados y mejor intencionados, hay otro factor que hay que considerar: las influencias del medio ambiente y de la gente del entorno. Aun cuando no hayamos experimentado serios traumas, todos y cada uno de nosotros hemos pasado por esa fragilidad de la niñez, y debido a ello estamos marcados con ciertas heridas. Las heridas de algunas personas que no tuvieron padres comprensivos, o simplemente no tuvieron padres, son enormes.

Si a un niño se le priva de afecto en la infancia, especialmente en los primeros dos años, no hay forma de que pueda discernir la causa, sino que se deja guiar por sus

sentimientos. Sólo sabe que nadie lo quiere, y de esta carencia de amor pueden surgir sentimientos muy arraigados de hostilidad o miedo.

Si fuimos privados de seguridad, serán los símbolos específicos de seguridad que ejerce la sociedad en que nos desenvolvemos los que nos van a atraer enormemente. Y teniendo en cuenta que estos programas de felicidad se establecieron antes de que supiéramos razonar y aprender moderación, nuestro deseo será ilimitado. Tan pronto como se frustre el deseo de seguridad por algún hecho y no logremos obtener el símbolo de seguridad que ansiamos, experimentaremos una emoción negativa, que puede ser ira, tristeza, envidia, celos, etcétera.

Las emociones reflejan fielmente la escala de valores que se desarrolla en la primera infancia para sobrevivir ante situaciones insoportables. Estos programas emocionales de felicidad comienzan por crear una necesidad, que pasa a ser una exigencia y termina convirtiéndose en algo “indispensable”. Pretendemos entonces que los demás complazcan estas exigencias insensatas. Las personas pueden crecer intelectual, física, y hasta espiritualmente, mientras que emocionalmente sus vidas siguen estancadas a nivel infantil, porque nunca lograron integrar sus emociones con el resto de valores que desarrollaron como personas.

Aquellas personas cuya necesidad de ejercer poder y control se ha convertido en el centro de todas sus motivaciones, quieren controlar todo y a todos. Seguramente usted conoce una persona así en su familia, o en el trabajo, o en una comunidad religiosa. ¡A lo mejor usted es una de ellas! En todo caso, dichas personas están destinadas a ser desdichadas. Al tratar de ejercer control sobre las situaciones y sobre otras personas, están compitiendo con seis mil millones de hombres y mujeres en el planeta, tratando de obtener el mismo imposible. No puede funcionar, ¡las estadísticas no lo permiten!