

AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 4ª charla

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 7-12-2013

Fraternidad de Laicos Cistercienses

El último día, si recordáis, hablamos del personaje que protege nuestra vulnerabilidad, y de la importancia de conectar con nuestra capa de vulnerabilidad, y desde ahí –sólo desde ahí- poder experimentar el Amor Incondicional de Dios.

El núcleo de meditación y el ser

Lo que hemos llamado el núcleo de meditación es un espacio interno. Un espacio de naturalidad, silencio interior, aceptación de la vida y compasión desbordante donde existe la sensación de entrega, confianza y no-hacer. Es el lugar del Espíritu, el templo de Dios en nosotros. Aquellos que han conseguido llegar a este espacio lo describen como una sensación atemporal donde se ha detenido la mente, normalmente parlanchina. Te despojas de tu identificación con una personalidad determinada, de la preocupación, de la planificación, las inseguridades, las dudas, y simplemente vives cada momento apreciándolo íntegramente. Su vida progresa y fluye de forma perfecta sin que ellos tengan que "hacer" nada. Simplemente son y observan.

De niños, existimos en este espacio de forma inconsciente, sin identidad, nombre o dirección. Simplemente somos. Existimos en un estado de inocencia prístina y de confianza. Al salir de la infancia, perdemos inevitablemente nuestra conexión con ese estado y nos identificamos con la personalidad que adoptamos. Nuestro viaje de regreso hacia el núcleo es nuestro viaje de retorno a ese estado no con la inconsciencia de un niño, sino con el conocimiento consciente de un adulto maduro y con experiencia. No es regresar a la inocencia perdida, sino vivir la segunda inocencia.

Podemos tener momentos en los que volvemos a experimentar esa sensación de unidad y atemporalidad: tal vez durante la práctica de la meditación, al hacer el amor, al bailar, en momentos de creatividad o durante un período de profunda tristeza y aflicción. Son breves destellos y luego nuestra mente vuelve a lo mismo, a todas nuestras identificaciones, apegos y miedos. Pero esos momentos pueden darnos el valor y el estímulo para continuar nuestro viaje, pues son una muestra de aquello hacia donde nos dirigimos.

Podemos cultivar el núcleo de meditación practicándola diariamente -recordemos nuevamente la “silla”- dándole espacio al cuidado de esa semilla al crear períodos de silencio e introspección, espacios en los que no estamos ocupados en nada y tenemos el espacio para observar. De una forma sencilla, esto crea progresivamente una mayor amplitud interior y más distanciamiento de las tensiones de la presión externa y los conflictos internos. Y este deseo de más silencio se desarrolla de forma natural, simplemente regando la semilla. Gradualmente podemos desarrollar un nuevo estilo de vida basado en los principios de la meditación, lo que es incluso más importante que simplemente la práctica diaria de la reflexión. Los sentimientos, las percepciones y la paz que nos aporta la meditación son inmensos.

Conseguir más intimidad con nosotros mismos

Usando este mapa como guía podemos empezar a ver y a sentir de dónde viene nuestra conciencia en un momento dado. Nuestro viaje nos está llevando gradualmente desde un espacio de protección a otro de vulnerabilidad y meditación; no obstante, en realidad, todo el tiempo vibramos desde cada uno de estos tres lugares.

Nuestro meditador es el protagonista de la historia. Él siempre ha estado allí, pero uno puede comprobar que a medida que se desarrolla lentamente nos va dando una mayor habilidad para observar y mantener los miedos, sin reaccionar mal, y cuanto más profunda es la meditación, más puede abrirse nuestra vulnerabilidad y mejor podemos observar desde qué capa nos estamos moviendo. La meditación nos guía en el proceso de llegar a intimar más con nuestro mundo interior.

Las capas externa y media tienen su correspondiente localización energética en el cuerpo. Cuando nos encontramos en la capa de protección nuestra energía vibra desde el plexo solar o la cabeza. Cuando nuestra vulnerabilidad es amenazada, podemos sentir físicamente una contracción del plexo solar, o al movernos para protegernos, o cortar el miedo o el dolor, llevamos la energía a la cabeza. La tensión crónica que a veces sentimos en los hombros, cuello, cabeza y plexo solar es, creo yo, el resultado de toda una vida aprendiendo inconscientemente a protegernos.

Y al contrario, para conectar con nuestra vulnerabilidad necesitamos dirigir nuestra atención al pecho o el vientre. Allí está el hogar de nuestro niño asustado y herido. Dado que su cualidad es femenina y receptiva, tiende a ser más profundo, más escondido y a menudo más difícil de sentir.

Con este mapa en mente, localizar dónde observamos la energía en nuestro cuerpo en un momento dado puede ayudarnos a aprender más sobre nuestros sentimientos y nuestro niño interno. Por ejemplo, si me siento amenazado y con desconfianza de alguien, moveré mi energía al plexo solar y me protegeré. Si entonces me comunico desde este centro, lo llamaremos comunicación del plexo solar. Cuando abordo a alguien desde mi capa de protección, muy probablemente recibiré a cambio el mismo tipo de energía, y de este tipo de comunicación resulta el mundo del conflicto y las luchas de poder.

Por el contrario, si me comunico desde un espacio de vulnerabilidad lo hago desde el corazón o el vientre. Si abordo a alguien con vulnerabilidad, es mucho menos probable que la otra persona se sienta amenazada y es más probable que me responda desde su vientre o su corazón.

Sanar el plexo solar y el vientre

Mientras nuestras heridas permanezcan sin curar, cuando nos enfrentemos con energía amenazadora, condenatoria, crítica o abrumadora, automáticamente nos moveremos al plexo solar y responderemos, ya sea atacando o desmoronándonos. Sanar el plexo solar significa hacerse consciente del momento en que este mecanismo se ha disparado y, en lugar de reaccionar de forma inconsciente y habitual, podemos responder de forma adecuada. Cuando nuestro plexo solar está sano estamos centrados, perseveramos corremos riesgos y tenemos poder, pero encontrándonos tranquilos y enérgicos. De nuevo estamos en contacto con nuestra integridad y nuestra unicidad. Podemos usar la protección de forma clara y consciente siempre que el momento lo requiera y así nuestra agresión o desmoronamiento son reemplazados por una afirmación consciente de nuestra energía vital.

En términos de nuestra vulnerabilidad, mientras las heridas permanezcan sin curar tendremos dificultados para sentir, o experimentaremos los sentimientos de forma exagerada e histérica. Tenemos miedo a abrirnos porque no queremos sentir dolor. A menudo nuestra vulnerabilidad ha sido tan dañada, que nos encontramos desconectados de los sentimientos y de toda nuestra vulnerabilidad, y hace falta paciencia y un compromiso lento para permitir que paulatinamente la curación de nuestro corazón y nuestro vientre tengan lugar.

Se sana en una atmósfera de amor, aceptación y compromiso para reabrir y trabajar las heridas, y así los sentimientos regresan gradualmente. Al curar nuestra vulnerabilidad podemos permitirnos sentir miedo y dolor sin escapar de ellos, y en ese proceso la calma y el centro vuelven a nuestro ser.

Parece ser que gran parte de nuestro viaje consiste en llegar a un punto donde podemos saber lo que estamos sintiendo en cada instante y aprendemos a expresar esos sentimientos en el momento adecuado. Este viaje es un proceso para salir de un estado de protección inconsciente y restablecer de nuestro poder y vulnerabilidad heridos. El viaje nos lleva a través de nuestra capa de sentimientos, reconectándonos con nuestra vulnerabilidad, nuestra confianza y nuestra inocencia. El viaje de regreso a casa incluye un peregrinaje a través de los miedos y el dolor del niño interior.

En el origen de toda situación de crisis está siempre una verdad que quiere irrumpir y no encuentra vía para hacerlo, al igual que cualquier planta que busca romper la costra dura de la tierra para encontrar la luz del sol y seguir creciendo.

Ante una experiencia de crisis, asustados con el desmoronarse de todo el edificio, se nos presentan dos tentaciones muy comunes: intentar a toda a costa volver al pasado, como si nada hubiera ocurrido o, bien, proyectar hacia fuera, culpabilizando a algo o a alguien por lo sucedido, alimentando así un sabor amargo en la vida. Todo esto forma parte de un movimiento de rechazo y de no aceptación de lo que estamos viviendo. Desgraciadamente podemos quedarnos aquí y seguir por la vida en actitud de resistencia. Nos olvidamos de que no hay vida, ni maduración personal, ni consciencia de sí mismo, ni liberación de la tiranía del ego, sin la experiencia de la crisis. Que “no quede piedra sobre piedra” es una gracia, no exenta de dolor; pero, como bien sabemos, gracia y lágrimas son buenas compañeras. La crisis nos invita a una humilde indagación de la verdad que llevamos dentro, acompañada por la confianza de que ni uno solo cabello de nuestra cabeza se perderá. Cuando todo se desmorona es porque algo nuevo quiere nacer.

Es decir, todo está en metamorfosis, la realidad -la nuestra y la del mundo- está en un proceso siempre inacabado. La vida crece de crisis en crisis, como brechas que se abren ante nuestra visión que tiende siempre a limitar la realidad y a fijarla. Tal vez necesitemos descubrir que en el transcurso de nuestra existencia los grandes ciclos de interrogación, de intensificación de la búsqueda, los tiempos de impase son oportunidades únicas que se nos ofrecen. De ahí la importancia de saber permanecer sin ver, con la confianza que la clara luz de la mañana ya está inscrita en la propia experiencia de la noche. Esta travesía de la noche dilata el corazón, nos predispone para el don, nos vuelve más sencillos y más amantes de la vida (Tomado de una homilía de Carlos Maria).

Preguntas para la reflexión:

- 1.- ¿Puedo compartir alguna experiencia de lo vivido en la “silla” cuando me adentro en mi mundo interior?
- 2.- ¿Soy consciente de las somatizaciones de mi niño/a interior?
- 3.- Alguna de las crisis vividas, ¿me ha hecho más sencillo y amante de la vida?