

AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 16ª charla

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 30-5-2015

Fraternidad de Laicos Cistercienses

A lo largo de este curso hemos visto cómo la interioridad es como un viaje de regreso hacia la luz, a ese espacio íntimo, el más nuestro, y también el más universal, que hemos perdido.

La inocencia infantil, la confianza y la espontaneidad con la que todos nacemos quedaron encubiertas debido al proceso de socialización, por el que tuvimos que adaptarnos y sufrimos traumas. Ahora, lo que encontramos cuando nos dirigimos dentro, es con nuestra vulnerabilidad, con un núcleo de miedo; un mundo de miedos, a veces muy, muy profundos, de pánico e incluso terror.

Para poder sobrevivir, aprendimos desde una muy temprana edad a encontrar formas de compensación para esos miedos profundamente asentados, pero eso no los hizo desaparecer. Por el contrario, se asentaron más profundamente en nuestro inconsciente. Es decir, dentro de nosotros habita un niño interior, que está herido y que tiene una mente propia que funciona de forma totalmente independiente de la de nuestro adulto compensado. Este niño vive en su propio mundo; un mundo tantas veces inconsciente, basado en experiencias y recuerdos del lejano pasado que son aún muy vívidos y afectan de manera importante al presente. Lo importante es ser más conscientes de cómo siente, de por qué siente, lo que siente y de cómo funciona este niño.

Para nosotros es muy difícil ver o sentir a nuestro propio niño aterrado. Podemos verlo y sentirlo en los demás, pero somos reacios a dirigir el espejo hacia nosotros mismos. Es básico que comprendamos esa parte nuestra. Por eso, hacer camino internándose “mar adentro” en uno mismo es algo que puede resultar doloroso, pero nos consuela que *la verdad nos hará libres* porque abre todas las puertas al Amor Incondicional de Dios. No se trata de revolver introspectivamente en el interior, sino simplemente saber dónde enfocar para poder observar con atención lo que acontece dentro de nosotros, aprendiendo a poner nombre a lo que nos pasa, contemplar desde dónde nos movemos, quien es el que pilota esta nave de nuestra propia vida. Nos ayuda a salir de la inconsciencia para ganar en interioridad, conocernos y abrirnos irremediamente al núcleo de nuestro ser, a nuestro verdadero yo, al Amor Incondicional de Dios.

Para ello nos vamos a servir de un modelo que describe, de una forma sencilla, el proceso para regresar a la luz, a nuestro hogar, y vivir desde el Amor Incondicional de Dios.

Imaginaos que estamos en el centro de un gran círculo dividido en tres anillos: un anillo exterior, uno medio y otro interior. Al anillo exterior le llamaremos capa de protección: éste es el hogar del adulto compensado. El segundo anillo es la capa de los sentimientos y la vulnerabilidad, el hogar del niño vulnerable. Finalmente, el centro es el núcleo del ser esencial y el hogar del espíritu. Allí hay espacio, nos encontramos con nuestra energía fluida y espontánea, y podemos mirar todo lo que sucede dentro y fuera de nosotros con amplitud y objetividad. En su forma más elevada, constituye un estado de armonía con nosotros mismos y con la vida; éste es el centro que los místicos han descrito a través de los tiempos como un estado de unidad con la existencia. Nuestro viaje es para regresar a este núcleo interior.

Cuando éramos niños, a menos que nos comportáramos y nos convirtiéramos en lo que ellos querían, nos arriesgábamos a que se cortara nuestra fuente de amor y aprobación. Nuestros padres, profesores y sacerdotes, en el convencimiento de que actuaban desde el amor y la preocupación, nos impusieron los valores represivos de la sociedad y la cultura. Así, en nuestro

estado infantil inocente y receptivo sucumbimos, renunciando a nuestra viveza y locura espontánea a cambio de amor y aprobación.

Una de las formas más comunes de proteger nuestra vulnerabilidad es adoptando un rol, una imagen propia. Hemos formado estas protecciones a tan temprana edad y de forma tan inconsciente que se han convertido en una costumbre. Mantenemos fuera todas las energías de forma indiscriminada, quedando así aislados y desnutridos. Además, nuestro escudo protector también mantiene nuestra energía encerrada dentro, desconectándonos de nuestros sentimientos y del libre flujo de nuestras energías vitales y creativas.

En la capa de protección vive nuestro adulto compensado. Podríamos preguntarnos, ¿cómo se vive la espiritualidad el adulto compensado desde la capa de protección? No se vive la interioridad sino la superficialidad. Lo normal es que se rinda culto al superyó en lugar de a Dios. Domina la exigencia, el perfeccionismo, y por más que uno combata y se esfuerce, lo único que va a hacer es dar vueltas sobre sí mismo, hipertrofiando el ego. Es un camino sin salida, el camino del fariseo, del narcisista, que tiene ante sí su propio rostro. Estamos en el régimen de la Ley, expuestos a confundir la espiritualidad con la ideología o las creencias.

Al adentrarnos en la capa de vulnerabilidad, podemos ver que cada uno de nosotros, de formas diferentes, está herido por la indignidad y la privación, que de alguna manera todos las compartimos. Creo que pocos se han librado de este ataque a su integridad, inocencia y vulnerabilidad. Puede variar el grado de afectación, pero todos, más o menos, navegamos en el mismo barco. Dado que estas heridas las sufrimos a una edad tan temprana, necesitamos encubrirlas para poder sobrevivir; el dolor era demasiado profundo, así que nos construimos una capa de protección. Como era demasiado doloroso continuar viviendo en la capa media, nos trasladamos a la capa exterior.

Como resultado de nuestra vergüenza, bloqueamos gran parte de nuestra energía sexual, creativa, amorosa, feliz enérgica y extravagante. Cuando intentamos adentrarnos en la capa media para investigarla con una comprensión compasiva y tierna, podemos sanar gradualmente nuestras inhibiciones y regresar a nuestra energía espontánea. Al investigar validamos y sanamos la vergüenza y el shock de nuestro niño herido, recuperando todas esas energía vitales, y a medida que nos libramos del peso de la culpa y del miedo al rechazo y la desaprobación, podemos ir arriesgándonos más a afirmar estas energías vitales. Empezamos a redescubrir y a vivir cada vez más nuestra verdad. Entonces surge la interioridad.

No es el hecho de ser amado incondicionalmente el que cambia la vida, sino la arriesgada experiencia de permitirme ser amado incondicionalmente. Paradójicamente, nadie puede cambiar mientras no se acepte tal como es. El autoengaño y la ausencia de auténtica vulnerabilidad bloquean toda transformación significativa. Sólo cuando acepto quién soy, me atrevo a mostrarte mi yo en toda su vulnerabilidad y desnudez; y sólo entonces tengo la oportunidad de recibir tu amor de manera que tenga verdadera incidencia. Esto es aplicable tanto al amor de Dios como al amor de otra persona.

Es una tontería avanzar en esta temible dirección si uno no está motivado por un anhelo Íntimo de la presencia de Dios, si no siente un doloroso déficit interior que no puede compensarse con ningún tipo de ingenioso artificio. Si crees que eres feliz y has alcanzado el éxito o que la buena vida está justo delante de ti, olvida la transformación y descarta la búsqueda interior.

Dicho de otra manera: la experiencia del dolor y del sufrimiento son el lugar privilegiado para comenzar el trabajo interior. Se abre la posibilidad de conocer el camino de la fe. Tomamos conciencia de nuestra herida y al mismo tiempo de nuestra incapacidad para compensarla. Si Jesús se dirige intencionadamente a los pecadores y publicanos es por la sencilla razón de que los encuentra abiertos al amor de Dios.

El trabajo interior se centra por lo tanto en el niño vulnerable y en las identificaciones, conscientes o inconscientes, que como adulto compensado ha tenido que hacer para poder para sobrevivir. A lo largo de este curso hemos aprendido también que es el niño quien lleva las riendas para aliviar con estrategias sus miedos profundos. Son estos miedos los que en realidad gobiernan la vida del adulto compensado.

Enfocar en el niño herido, supone saber algo fundamental: que nadie me produce ningún sentimiento; lo único que puede hacer es estimular las emociones que ya están en mí esperando ser activadas. La diferencia entre causar y estimular las emociones no es un simple juego de palabras; es importante además aceptar la verdad que encierra. Si yo creo que tú puedes hacerme enfadar, entonces, cuando me enfade, me limitaré a culparte de ello y a cargarte a ti con el problema, y nuestro encuentro no me habrá enseñado nada. Lo único que concluiré es que tú has sido el culpable de mi enfado. Y ya no necesitaré hacerme pregunta alguna sobre mí mismo, porque habré descargado en ti la responsabilidad del asunto.

Lo importante es darse cuenta de que cada una de nuestras reacciones emocionales nos dice algo acerca de nosotros mismos. Debemos aprender a no descargar en los demás la responsabilidad de estas reacciones, prefiriendo culparles a ellos en lugar de aprender algo sobre nosotros mismos. Cuando yo reaccione emocionalmente, sé que no todos reaccionarán de la misma manera. No todos tienen en su interior las mismas emociones que yo. Cuando se trata con muchas personas, hay una gran variedad de reacciones emocionales: esas personas son diferentes, sienten diferentes necesidades, tienen un diferente pasado y persiguen diferentes objetivos. Consiguientemente, sus reacciones emocionales son también diferentes, en función de lo que haya dentro de cada una de ellas. Lo más que yo puedo hacer es estimular esas emociones.

Podríamos decir por tanto, que mis relaciones son mis maestros para conocerme y conocer el amor de Dios y es por ahí por donde tengo que enfocar. Y, fácilmente, me voy a sentir perdido, pobre, sin poder echar ya mano de identificaciones porque

veo la falsedad de todas ellas. Es el momento propicio, el kairós para apasionarse con la *Dama Pobreza* en un mundo que me resulta nuevo y desconocido, y con difícil retorno a la falsedad de mis intenciones y estrategias.

Uno ya no puede seguir viviendo así. Se experimenta a sí mismo como un pobre hambriento y sediento de poner verdad en su vida; verdad que sólo llega por el amor. Es el relato del niño, con todas sus identificaciones el que hay que trabajar en *la silla*. Y hacerlo con un gran amor, que tiene tres características: la atención amorosa, la acogida compasiva y una profunda aceptación.

Y es importante tener siempre presente que la atención amorosa, la acogida compasiva y la profunda aceptación son algo más que herramientas, son precisamente lo que ocurre cuando saboreamos el Amor incondicional en el taller experimental propio.

En charlas anteriores habíamos visto que es necesario el coraje de aceptar la aceptación. Paul Tillich define la fe como *el coraje de aceptar la aceptación*, refiriéndose a la aceptación nuestra por parte de Dios. Tal vez no nos demos cuenta de que la fe exige mucho coraje de nuestra parte. Es la “confianza básica” que, de alguna manera, no depende de nosotros pues este *coraje de aceptar la aceptación, es un don de Dios*. Quizás incluso, la fe nos parezca algo muy fácil y suave. Pero, en realidad, el coraje es un requisito indispensable y es el valor, justamente, lo que nos falta con demasiada frecuencia.

Los pobres, por su necesidad de redención, están abocados a poner verdad en su vida, por su necesidad vital de redención. De ellos es el reino de los cielos. Y si el reino está dentro de ellos, si están habitados por el Cristo interior -el rey del reino- entonces serán cristóforos, portadores de Cristo, que es lo que anunciarán cada cual en su propia vocación.

El que vive así, será puro amor incondicional con todos y con todo porque sentirá que lo de todos es propio, y que todo es perdonado y aceptado por Él. SE trata en definitiva de vivir todo como hijas e hijos de Dios confiados en un Padre que es Amor, y que todo lo envuelve, confiados en que todo está en sus manos. Todo es Gracia: antes, ahora y siempre mi vida, la vida es una historia de amor.

Acabo recordándoos un precioso texto del místico sufí Rumi:

*“El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad,
que viene como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recibe a todos!
Aun si son un coro de penurias que vacían tu casa violentamente.
Trata a cada huésped honorablemente,
él puede estar creándote el espacio para una nueva delicia.
El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
recíbelos en la puerta sonriendo
e invítalos a entrar.
Agradece a quien quiera que venga,
porque cada uno ha sido enviado
como un guía del más allá”*

Rumi

Pregunta para la Reflexión:

1.- ¿Quién es Jesús para mí actualmente? Compartir los cambios más notables en la imagen de Dios que se han dado en mi vida desde que comenzaron las charlas.