



# Meditatio

SERIE DE CHARLAS 2014 A,B · ENE-FEB, ABR-JUN

## Aspectos del Amor

Amarnos y amar a otros

Laurence Freeman OSB

La Meditación nos enseña que podemos amarnos si nos aceptamos. La aceptación de nosotros mismos nos conduce a la auto trascendencia. También podemos aprender a amar a los que están próximos a nosotros cuando abandonamos las proyecciones o fantasías que nos formamos de ellos. Aprendemos a amar a nuestros enemigos cuando dejamos las proyecciones negativas que tenemos de ellos. Estas charlas se basan en tres aspectos del amor: el amor a uno mismo, el amor a otros, el amor a Dios. La meditación es la disciplina diaria que nos conduce a amarnos a nosotros mismos, a **los** otros y a Dios. El Padre Laurence, director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (CMMC o WCCM por sus siglas en Inglés), relaciona la práctica de la meditación al amor, al significado mismo de nuestra creación y nuestras vidas.



Amarnos y amar a otros

Transcripción de charlas de un retiro en Montreal, Canadá, 1996

**LAURENCE FREEMAN OSB**

---

## **CONTENIDO**

### *Aspectos del Amor 2*

<b>1 AMÁNDONOS</b>	<b>4</b>
<b>2 CÓMO AMARNOS</b>	<b>9</b>
<b>3 AMAR A OTROS</b>	<b>14</b>
<b>4 CÓMO AMAR A LOS DEMÁS</b>	<b>17</b>
<b>5 AMAR A NUESTROS ENEMIGOS</b>	<b>20</b>
<b>6 CÓMO AMAR A LA HUMANIDAD</b>	<b>22</b>

### *Aspectos del Amor 3*

<b>7 AMAR A DIOS</b>	<b>26</b>
<b>8 CÓMO AMAR A DIOS</b>	<b>30</b>

## ***Aspectos del Amor 2***

*El primer aspecto del amor es el amor a uno mismo. Amarse a uno mismo es encontrar un camino intermedio entre la negación y el rechazo, por un lado, y la autoindulgencia y el narcisismo, por el otro lado. La meditación es el sendero del medio. Donde, a través del poder del Espíritu, aprendemos a aceptarnos tal como somos, pasamos a conocernos sin juzgamientos, sin favoritismos. Entonces, a medida que nos conocemos, vemos más allá de nosotros; vemos que nuestro centro no somos nosotros, sino Dios.*

*Auto-aceptación*

*Autoconocimiento*

*Autotrascendencia*

# 1

## Amándonos

Nuestra experiencia humana del amor desarrolla nuestras etapas de crecimiento. Tenemos que crecer. Tenemos que volvernos personas adultas si queremos desarrollar nuestra capacidad para amar. Este proceso de crecimiento y desarrollo es un viaje. La vida es un viaje por el que pasamos a través de etapas, y la meditación es un viaje. Es útil comprender que hay situaciones de desarrollo. Es posible que esto nos ayude a ser pacientes —a encontrar e ir con el flujo en lugar de intentar imponer nuestro propio orden, nuestro deseo de crecimiento o el deseo de amor, sobre una situación que no está apta para ello. Entender que la vida y nuestra capacidad de amor se desarrollan por etapas nos enseña la paciencia, nos enseña la sabiduría.

Pero a veces, estas etapas son mal interpretadas. Aquí es donde la enseñanza del P. John Main sobre la meditación es tan importante para la gente moderna. A la mayoría de nosotros se nos enseñó que tenemos que amar a Dios en primer lugar; luego de haber amado a Dios, debemos amar a otras personas. Y realmente, a eso fue a lo que la mayoría de nosotros hemos llegado. Tal vez hubo un comentario vago del amor a nosotros mismos porque Jesús dice que amemos al prójimo como a nosotros mismos. Así que se nos enseñó un poco que hemos de amarnos, pero el amor a sí mismo por lo general se colocó por último, y también ha solido expresarse en términos negativos.

El Padre John invirtió ese orden. El dijo que el primer paso es amarse a uno mismo. El segundo paso es amar a otros. Y sólo entonces podemos realmente entrar en el misterio del Dios amoroso, o incluso conocer lo que significa amar a Dios.

Cambiar este orden de las etapas de nuestro crecimiento en el amor es de gran importancia para nuestro entendimiento de la meditación. Nos hace entender por qué la meditación, que es muy simple, puede ser muy difícil y por qué es un desafío.

La dificultad y el desafío es que estamos aprendiendo, en nuestro primer paso, a amarnos. Y la mayoría de nosotros llegamos a la meditación con fuerzas poderosas de odio, desconfianza y rechazo hacia nosotros mismos. La mayoría de nosotros, particularmente en nuestra educación religiosa, ha sido instruido desde muy pequeño

a tener desconfianza de nosotros mismos cuando fuimos instruidos a examinar nuestra consciencia. Cuando nos enseñaron a ir a confesarnos, nuestros primeros prejuicios, el prejuicio con el que fuimos entrenados, era que debemos mirar nuestras faltas porque esos son aspectos de nosotros mismos los que debemos temer o seremos castigados por causa de ellos.

Así que se nos enseñó aun como niños pequeños a considerarnos esencialmente como sospechosos, peligrosos, pecadores.

Y esto nos lleva, en muchos casos, al desarrollo de una espiritualidad completamente negativa, una espiritualidad en la que la imagen de Dios guarda poca relación con el Dios que encontramos en las enseñanzas de Jesús: un Dios que ama. En esta espiritualidad negativa, donde nos enfocamos en nuestra pecaminosidad – celos, lujuria, orgullo, ira, todas estas emociones o fuerzas negativas en nosotros, nuestro egoísmo – en una espiritualidad que se enfoca en el autoconocimiento sólo a través de nuestro lado negativo, Dios solo puede ser entendido como alguien que castiga y condena. Es por esto que uno de los cambios más dramáticos del trabajo de la meditación en nuestra vida es tomar una perspectiva nueva de nuestro entendimiento de Dios. Muchas personas dicen luego de haber meditado por un tiempo: «sabes, nada pasa durante la meditación, estoy trabajando arduamente día tras día, pero por primera vez en mi vida soy capaz de entender lo que significa que Dios es amor. Empiezo a entender lo que son realmente las enseñanzas religiosas y todo el cristianismo. Apenas estoy empezando a ver la luz a través de todos estos años de oscuridad».

Una espiritualidad negativa es contraproducente, por supuesto. Nos dice que somos pecadores, que tenemos una tendencia innata al pecado, que es nuestra identidad más profunda, y que debemos resistirla y superarla; que estamos llenos de ego y que debemos destruir el ego. Pero una espiritualidad negativa de esa clase tiende sólo a reforzar el ego, a empujarlo hacia adentro, a reforzarlo con dinámicas complejas, a reforzarlo con sus propios miedos, sus propias culpabilidades, su propia vergüenza. Luego, por supuesto, donde tengas culpabilidad, vergüenza y miedos en el ego, encuentras rebelión. El ego se involucra en una dinámica auto-contradictoria: los conflictos y tensiones dentro de nosotros mismos, dejándonos perplejos, haciéndonos sentir que no nos entendemos, no sabemos por qué reaccionamos de la manera que reaccionamos. Nos sentimos abrumados por sentimientos negativos y controlados por impulsos negativos. Nos encontramos detenidos, muchas veces, en patrones de vida que parecen atraparnos y mantenernos con sus fuerzas negativas, llenos de trucos de

la mente, de la misma manera que le sucede a las personas con adicciones – todos los trucos de la mente que nos mantienen atrapados en las adicciones; todas las excusas que hacemos; todas las posibles mentiras que nos decimos para mantenernos encerrados en patrones adictivos.

Considero que esta espiritualidad negativa con sus resultados contraproducentes es responsable, mas que cualquier cosa, por el aparente rechazo de la religión institucionalizada en el mundo moderno, y la razón por la que las personas jóvenes en particular, que han sido entrenadas de una manera diferente, simplemente no pueden entender la Iglesia, esa clase de religión institucional. Vi esto hace unas semanas cuando estaba hojeando la revista Rolling Stone. Era la edición del aniversario 25 de los Rolling Stone, una colección de entrevistas con cantantes de rock de los últimos 25 años, comenzando con John Lennon y finalizando con Madonna.

Y cuando la leía, me sorprendí con lo que vi. Me hizo entender por qué esos eran los héroes de los jóvenes, por qué esos eran sus modelos a seguir: ellos no eran los mejores ejemplares de ninguna manera, ellos no eran santos, pero eran pecadores honestos. Ellos eran honestos. Y esto me hizo entender por qué estos eran exactamente el tipo de personas con las que Jesús andaba y por qué les molestaba a los Fariseos que él anduviera con prostitutas, recolectores de impuestos y gente que hacían arreglos con sus impuestos y etcétera. Ellos eran personas cuya pecaminosidad – su debilidad, su orgullo y demás – es abierta. No es negada, como la negamos en una espiritualidad negativa.

Esto es algo que aprendemos a medida que meditamos: enfrentar nuestro lado oscuro, nuestra pecaminosidad, todas esas dinámicas complejas y auto-contradictorias que se dan dentro de nosotros, y enfrentarlas sin decepcionarnos, sin reprimirnos, sin la evasión piadosa. Lo enfrentamos y nos responsabilizamos por quienes somos nosotros mismos, y vamos más allá de las divisiones que impone una espiritualidad negativa y auto-denegatoria.

Lo que sana las heridas de la división es el amor. El amor unifica y sana las heridas del yo dividido. Supera las heridas profundas de nuestra división. Nos simplifica. Ese es el verdadero significado del amor a uno mismo, y por qué, como el Padre John nos enseñó, tenemos que empezar con nosotros mismos. Al decir esto, en cierto sentido, no nos dice nada nuevo. Es la misma enseñanza de la tradición espiritual contemplativa cristiana, que nuestro conocimiento de Dios debe empezar por nosotros mismo, que para conocer a Dios debemos conocernos. Como dijo San Agustín, debemos ser

restaurados para que podamos convertirnos en un «peldaño», para trascendernos y elevarnos a Dios. Lo que la meditación nos enseña es que podemos amarnos si nos aceptamos como somos; si reconocemos y vemos nuestra plenitud, si colocamos el lado oscuro en el panorama y aceptamos el lado oscuro como una parte de este.

Pero todo esto lleva a la pregunta: ¿cómo nos amamos a nosotros mismos? Creo que en reacción a esta larga historia de la moralidad negativa y la espiritualidad de negarse a sí mismos nos hemos movido hoy, a veces de una manera conflictiva, auto-contradictoria, hacia el otro extremo donde se nos dice que tenemos que ser buenos con nosotros mismos: cuida de ti; sé amable contigo mismo; date unos días de descanso; si quieres hacer algo, hazlo. Aquí es donde el amor a sí mismo con frecuencia se torna más que auto-complacencia, donde amarnos a nosotros mismos significa darnos una serie constante de pequeños premios.

Puede que sea necesario y bueno ir un poco al otro extremo. Es evidente que hay una sabiduría en aquella psicología moderna y popular de ser buenos con nosotros mismos. Pero creo que lo que la tradición espiritual y la enseñanza de la meditación, nos recuerdan es encontrar el camino del medio entre la abnegación y el auto-rechazo, por una parte, y la auto-indulgencia y el narcisismo por otra parte.

En algún lugar entre el auto-rechazo y la auto-indulgencia, encontramos nuestra verdadera capacidad de amarnos a nosotros mismos.

La meditación, como sabemos, es un camino de moderación, el camino del medio. Es muy difícil mantenerse en el camino estrecho de la meditación. Es mucho más fácil, y hay una tendencia constante, a derivar fuera del camino, ya sea hacia el auto-rechazo y la negación de sí mismo, por un lado, o hacia una auto-indulgencia muy floja y laxa por el otro lado. Vemos esto muy claramente expresado hoy en los movimientos espirituales de nuestro tiempo. Algunos movimientos sugieren la total auto-indulgencia: todo vale; haz lo que te gusta; si se siente bien, hazlo. Por otro lado, en particular en el fundamentalismo y en algunas de las sectas, existe una enorme rigidez, tremendo miedo al placer, miedo a la armonía, y una enorme abnegación.

Creo que lo que aprendemos a través de la meditación es a sanar las heridas de los extremos a través del poder del Espíritu. Y cuando el espíritu se libera, la dimensión espiritual se abre, y aprendemos la dinámica de amarnos a nosotros mismos. Aprendemos a vivir con la ley de esa dinámica, y es la dinámica, antes que nada, de aceptarnos como somos, sin juzgamientos, sin parcialidades. Aprendemos a aceptarnos como somos, con nuestros defectos, con nuestras debilidades, con todas

nuestras tendencias. Y entonces, para conocernos, llegamos a comprender el significado de lo que estamos aceptando. No es suficiente sólo aceptarnos. Aceptarnos significa que tenemos que llegar a conocernos y sólo entonces, a medida que nos conocemos, podemos ver más allá de nosotros mismos, podemos ver que no estamos limitados a esta persona egocéntrica que pensamos que somos, sino que somos más grandes que eso, que nuestro verdadero centro no está en nosotros mismos, sino en Dios.

Auto-aceptación, autoconocimiento, autotrascendencia.



## 2

### Cómo Amarnos

¿Cómo nos amamos? Nos amamos al quedarnos quietos. La quietud es una gran disciplina; es un gran descubrimiento de la meditación.

La quietud es la dinámica de la trascendencia. Cuanto más quietos estamos, más trascendemos nuestras limitaciones. La quietud no significa detenerse. No es estática. Podemos entender lo que es la quietud cuando la vemos como parte del proceso completo de crecimiento en la naturaleza. Hay una relación muy importante entre quietud y crecimiento. La quietud no es incompatible con la acción. Una de las cosas que comenzamos a sentir, mientras meditamos regularmente, es que esos momentos de meditación, mañana y tarde, abren un nuevo centro de conciencia, una nueva quietud de conciencia, de percepción, dentro de nosotros, que no se ve afectada por cualquier cosa que hagamos, por muy ocupados que estemos, por más precipitados que estemos, o cuán involucrados estemos en la actividad externa. Si nuestra meditación es regular, encontraremos que hay una quietud en medio de toda nuestra actividad; de hecho empezamos a darnos cuenta de que la actividad fluye de esta quietud. Es la quietud que descubrimos a través de la meditación, la quietud en la que aprendemos a amarnos, aceptarnos, conocernos y trascendernos. Esta quietud no es contradictoria a la acción. De hecho, es la razón misma de la acción; es la energía de la acción.

Quietud significa sin ningún esfuerzo. Cuando estamos quietos, no estamos haciendo esfuerzo ninguno. No es un esfuerzo de la voluntad, por lo que, en la meditación, no estamos dispuestos a amar a Dios, o dispuestos a amarnos a nosotros mismos, o queriendo amar al prójimo. Estamos entrando en este estado cómodo y totalmente natural. El ego, que siempre está tratando de hacer las cosas con mucho esfuerzo, encuentra en la quietud su mayor desafío, porque en la quietud dejamos de intentar, paramos de esforzarnos. En la quietud descubrimos una nueva libertad, una libertad que está más allá del esfuerzo, más allá de nuestras voluntades egocéntricas: existir sin esfuerzo, estar en armonía con el flujo de la vida.

Esta quietud es un tipo de pobreza, un dejar ir — un dejar ir nuestro esfuerzo, un dejar ir nuestro control; un abandono de los miedos y de los deseos que dominan nuestros esfuerzos. En esta pobreza descubrimos lo necesario que es para nosotros ser pobres para poder amar.

No podemos amar sin pobreza. No podemos amarnos a nosotros mismos sin entrar en la pobreza del espíritu. Este es el primer paso: renunciar, dejar ir, renunciar a los patrones de control y del esfuerzo y del ego, en el que la mayoría de nosotros se ha entrampado adictivamente.

En la pobreza aceptamos la impermanencia. La impermanencia nos aterrera porque nos enfrenta cara a cara con nuestra mortalidad, nuestra muerte. Pero la impermanencia también puede verse simplemente en términos de este ritmo, este flujo, la quietud que conecta los actos de movimiento, la quietud que conecta las dos respiraciones, la quietud que conecta las dos ondas. Hay impermanencia, pero también hay continuidad.

A medida que aprendemos a ser pobres en la meditación, a medida que aprendemos lo que el mantra tiene que enseñarnos, aceptamos nuestra mortalidad, aceptamos la muerte y el morir como parte de nuestro crecimiento, y aprendemos a practicar el desapego, la no posesividad, la no adquisición en todos nuestros tratos con los otros. Tememos la pobreza, pero aprendemos de alguna manera que es la pobreza la que nos conduce al gozo del reino, a la alegría de dejar ir. En la pobreza sólo poseemos lo que es necesario, nada más y nada menos. Pero en esta pobreza llegamos a afrontar un temor, un miedo profundo y real en nosotros. Es el tipo de miedo que tienes cuando estás parado al borde de un acantilado. La gente a menudo tiene esta sensación de estar ante un precipicio en ciertas etapas de su viaje de la meditación, el miedo a estar en el borde, a tener que dejar ir. Puede haber algún tipo de razón fisiológica y biológica, tal vez, pero esta imagen de estar en el borde, de estar ante un precipicio, es muy común, muy poderosa; y el ego resiste el salto final. El ego quiere retroceder. El ego, que es esta pequeña isla de la conciencia, una luz débil, quiere pretender ser toda la luz. Y el ego, que por supuesto tiene su necesario e importante papel, no se disuelve con las drogas, ni con la abnegación, ni con la autocomplacencia, ni con los esfuerzos de la voluntad. Todo esto tiende a reforzarlo, a encerrarlo más profundamente en sus miedos y deseos. El ego se disuelve sólo por el amor, al abrirse a lo que está más allá de él, a la luz verdadera de la cual es sólo un débil reflejo.

En la quietud de la meditación nos enfrentamos al ego en la forma de nuestra distracción, de nuestra mente errante, pero también nos hace conscientes de lo distraídos que estamos en otras ocasiones, no sólo cuando nos sentamos a meditar, sino cómo podemos distraernos en todo lo que hacemos; el ego nunca se contenta con hacer una cosa a la vez.

Si la pobreza significa que poseemos sólo lo que es necesario, la quietud significa que sólo hacemos lo que es necesario. La quietud es simplemente la acción necesaria o el movimiento necesario. Por eso, cuando meditamos, dejamos de pensar innecesariamente, es el pensamiento innecesario el que nos domina, que es incontrolado, lo que lleva a nuestras fobias, a nuestro insomnio, a nuestras fantasías, a nuestra paranoia.

No podemos aprender a estar quietos si no aprendemos a amarnos a nosotros mismos. Aprendemos a través de la quietud de la meditación a tratar nuestra propia ira con compasión, nuestra propia irritabilidad con compasión, nuestra propia crítica con compasión, tolerancia y no violencia. Llegamos vagamente a entender, al entrar en la escuela del amor, que este amor a sí mismo conduce a amar a los demás y a amar a Dios, y que este es un solo amor. Es la misma realidad.

Necesitamos a los demás, pero la soledad es necesaria para poder vivir con los demás y amar a los demás.

A menos que podamos aprender a estar con nosotros mismos y en nosotros mismos, no podemos aprender a estar en una relación verdaderamente amorosa con los demás. Y esa soledad es el primer paso que aprendemos mientras nos sentamos en quietud para meditar.

La soledad significa aprender a aceptar nuestra singularidad — un concepto muy aterrador, ser absolutamente únicos en el universo. Nunca hemos existido antes y nunca seremos repetidos. Somos absolutamente únicos. Pero sólo podemos ver esto si podemos ver más allá de nuestra visión limitada por el ego. Verlo es experimentar una expansión del espíritu, que en sí misma puede ser bastante espantosa, porque para expandirnos tenemos que dejar ir aquello a lo que estamos aferrados. Pero este es el significado de la soledad.

Amarnos significa amar a Dios. Significa experimentar un agradecimiento interior profundo por el misterio de la creación, por el misterio que existimos en absoluto, por el misterio que Dios existe antes que nosotros; que emergemos del insondable misterio de Dios, del amor de Dios; que de alguna manera, nacimos del amor de Dios.

Amarnos a nosotros mismos significa vivir una vida de profunda gratitud por existir, y da sentido a la idea de alabar a Dios. No creo que podamos alabar a Dios a menos que hayamos aprendido a amarnos a nosotros mismos. Odiarnos, por el contrario, es odiar a Dios. Cualquiera que sea la imagen piadosa que podamos tener de Dios, si no somos capaces de amarnos a nosotros mismos, realmente odiamos a Dios; y lo expresaremos usualmente en la forma en que nos tratamos. La realidad a la que nos enfrentamos cuando aprendemos a amarnos a nosotros mismos, la realidad que enfrentamos en la quietud, puede ser difícil, pero reconocerla nos cura.

Si aprendemos a ver la realidad, esta nos sanará. Sólo la visión de ella, sólo la vida con ella es curación. Nos lleva a un nuevo tipo de espontaneidad, a una frescura de vida, a una experiencia directa, a la espontaneidad de un niño, a una espontaneidad que debemos recuperar para entrar en el reino. Es la espontaneidad de la verdadera moralidad, de hacer lo correcto naturalmente, no de vivir nuestras vidas según los reglamentos, sino de vivir nuestras vidas según lo que el Padre John consideró la única moralidad: la moralidad del amor.

Esa experiencia del amor a sí mismo nos da una renovada capacidad de vivir nuestras vidas con menos esfuerzo. La vida se convierte en menos lucha, menos batalla, menos esfuerzo para vivir, y abre para nosotros lo que todos hemos vislumbrado, de alguna manera y en algún momento, a través del amor: que nuestra naturaleza esencial es gozosa; en el fondo, somos seres alegres. Si podemos aprender a saborear los dones de la vida, si podemos aprender a ver lo que es verdaderamente la vida, la bondad que nos trae, saborear los dones de la vida nos permite aceptar sus tribulaciones, sus dificultades, sus problemas y su sufrimiento. Esto es lo que aprendemos suavemente, lentamente día a día, mientras meditamos.

Nos lleva a comprender la maravilla de lo ordinario. Nos volvemos menos adictos a la búsqueda de los tipos de estimulación, exaltación, diversión o distracción extraordinarios. Comenzamos a encontrar, en las cosas muy ordinarias de la vida cotidiana, que esta radiación del amor, el poder omnipresente de Dios, está en todas partes y en todo momento.

Pero puede ser un trabajo duro. Hay una bonita historia acerca de un discípulo de Buda que era un discípulo muy aburrido, no muy brillante, que a veces se esforzaba, pero nunca podía realmente entender algo que el Buda estaba tratando de enseñarle sobre la verdadera naturaleza de la realidad.

El Buda se exasperó bastante con este discípulo, y un día le dio una tarea. Le dio al discípulo una pesada bolsa de cebada y le dijo: «Toma esto. Sube esta colina.» Era una colina muy alta y empinada, y dijo: «Sube esta colina con esta bolsa de cebada.»

El discípulo, que era aburrido pero muy obediente y quería iluminarse, tomó la bolsa de cebada sobre sus hombros y corrió por esta ladera empinada y no se detuvo, como se le había instruido que hiciera. No se detuvo, y llegó a la cima de la montaña en completo agotamiento, totalmente agotado. Dejó caer la bolsa de cebada y, en ese momento de total abandono, se iluminó. Su mente se abrió. Volvió y el Buda vio a distancia que estaba iluminado.

Así que es un trabajo duro, este aprender a estar quieto, este aprender a amarnos a nosotros mismos. Es un trabajo duro, pero es un trabajo que hacemos en obediencia, no por nuestra propia voluntad. Es en obediencia a nuestro Maestro, el Señor Jesús. Es en obediencia a la llamada más profunda de nuestro ser, que es el llamado a ser nosotros mismos.



### 3

## Amar a Otros

Esto es del Evangelio de Juan:

*«Les doy un mandamiento nuevo: ámense los unos a los otros. Así como yo los he amado, ámense también ustedes los unos a los otros. En esto todos reconocerán que ustedes son mis discípulos: en el amor que se tengan los unos a los otros». Jn 13: 34-35*

El primer aspecto del amor es el amor a sí mismo – llegar a una verdadera auto-aceptación y luego comenzar a estar dispuestos a trascendernos. Podemos hablar de esto, teologizar y psicoanalizar sobre ello, pero necesitamos saber cómo hacerlo. Creo que el gran don de la meditación es que nos muestra, en una experiencia personal muy real, que para aprender a amarnos a nosotros mismos sólo tenemos que aprender a estar en quietud, llegar a la quietud. A medida que nos enfrentamos a este misterio de amor, llegamos al entendimiento de que el amor a sí mismo es la condición necesaria que nos permite obedecer ese mandamiento de Jesús: amar a los demás; para amarse el uno al otro.

No podemos amar a los demás hasta que hayamos establecido este fundamento de ser capaces de amarnos a nosotros mismos. O para decirlo de otra manera, no tan blanco y negro como eso, el grado en que podemos amarnos es el grado en que podemos amar a los demás. Es muy difícil porque algunos psicólogos nos dicen que el ego fija la mayoría de sus mecanismos de defensa a la edad de tres años. A esa edad, no tenemos mucho control sobre lo que hacemos o lo que somos. Pero tenemos tiempo y tenemos que usar el tiempo que tenemos para tomar la mejor ventaja posible, y este pequeño mecanismo del ego es necesario para esto. Es necesario para la primera y la segunda etapa de aprender a amar. Necesitamos el ego para amarnos a nosotros mismos; necesitamos el ego para amar a los demás. Lo necesitamos especialmente para amar a los demás, porque necesitamos ser capaces de ver al otro como «otro». No podemos dar ese salto de nuestra limitada visión del mundo, a menos que podamos ver que el otro es diferente a nosotros. Ese es el primer paso.

El segundo paso es ver que el otro no está separado de nosotros. Pero necesitamos llegar a esa primera percepción, y por lo tanto necesitamos el ego, que es el proceso de

separación. Necesitamos que el desarrollo del ego, en particular en los primeros años, se separe del útero, se separe del seno, se separe de la madre y del padre, de la familia y de los amigos, etc. Separarnos y ponernos de pie sobre nuestros propios pies, y aprender a ser capaces de asumir el riesgo de ser nosotros mismos. El ego es un proceso psicológico necesario que permite que la separación tenga lugar. Es doloroso, es traumático, pero es necesario.

El ego es también una barrera. Es el mecanismo que permite que esta primera etapa de separación tenga lugar. Pero por lo general se convierte en una barrera porque nos encierra en una visión de nosotros mismos como permanentemente separados.

Mientras estamos allí, flotando en el líquido amniótico del útero, estamos en un estado de unión indiferenciada, de comunión con todo el universo. No hay separación entre mí y todo lo que es. Pero para llegar a ser plenamente vivos, tenemos que experimentar una ruptura, un quiebre, una separación de ese sentido de la totalidad, esa sensación de comunión inconsciente. Tenemos que experimentar una ruptura en la comunión si vamos a llegar a una comunión plenamente consciente. Y este es un patrón que bien podemos aprender a reconocer a lo largo de nuestra vida, el morir y el ascenso involucrado en todas las relaciones.

Pero porque al ego naturalmente no le gusta el dolor involucrado en esto, el ego realmente no ve mucho más allá del placer y el dolor. No ve ningún significado último en el sufrimiento. El ego eventualmente llega a reconocer un patrón involucrado en este proceso de crecimiento y lo resiste; y por lo tanto, nos quedamos atrapados, fijados, encerrados en un nivel de desarrollo del yo. El ego entonces se convierte en una barrera que tenemos que aprender a trascender, a dejar atrás. No podemos seguir al Maestro que nos llama, a menos que dejemos el yo atrás. Así que el ego es como un barco que atraviesa un río a la otra orilla, pero luego tiene que ser dejado atrás.

Cuanto más conscientes somos de este proceso, más conscientes nos volvemos de que la vida misma es relación; que la vida es sobre la relación, que las relaciones son el regalo de Dios para nosotros. El símbolo más alto de esto es Dios. Todo lo que nuestra tradición y nuestra enseñanza nos dice de Dios, simboliza la santidad del amor humano, de la relación humana.

Dios es una comunidad de amor – no un ser aislado, sino una comunidad de personas. Si Dios es amor, Dios debe ser personal. El amor no puede ser impersonal; eso es una contradicción en términos. Dios no es para nosotros algo más allá de nuestra capacidad de experimentar o entender. La palabra «Dios» es un símbolo de la totalidad y del cumplimiento de la persona humana en el estado divinizado. Y Dios es un símbolo maravilloso de la santidad de las relaciones humanas. La Trinidad – Padre, Hijo y

Espíritu – las relaciones que forman este misterio de Dios: recibir y dar amor y trascenderse en éxtasis.

La creación es el éxtasis de Dios, el éxtasis de esta comunión de amor; y las relaciones humanas son los medios esenciales para la realización de este estado de plenitud, que es Dios. Nuestras relaciones humanas son los sacramentos, los signos afectivos. En el lenguaje teológico tradicional, el sacramento es un signo afectivo. Es una señal de lo que está sucediendo dentro de ti. Es el signo exterior de una realidad interior, pero también se le llama signo eficaz. Eso significa que realmente trae lo que está pasando. No es sólo una fotografía, es como los carné de identidad que te permiten pasar a través de la seguridad. Es un signo afectivo, una imagen afectiva o un símbolo. Por eso no podemos amar a Dios sin amarnos unos a otros, y no podemos amarnos unos a otros sin amar a Dios: «El que ama, conoce a Dios». 1 Jn 4: 7



## 4

### Cómo Amar a los Demás

El amor es nuestra verdadera naturaleza y la verdadera dirección de nuestro desarrollo. Es la dirección en la que debemos estar siempre creciendo. Y todo eso, podemos aceptarlo — y puede sonar inspirador cuando reflexionamos sobre él — pero nos presenta el problema, el reto de cómo se vive realmente. Podemos creerlo, pero ¿cómo lo vivimos? ¿Hasta qué punto consideramos las relaciones de nuestras vidas, todas las relaciones de nuestras vidas, como la tierra sagrada de Dios, como los sacramentos de Dios, y como los medios que se nos dan para realizar nuestro destino en Dios?

¿Es posible amar a los demás? En otras palabras ¿es realmente posible? ¿Y qué significa? Creo que si somos honestos, diríamos que hay suficiente evidencia para decir que es simplemente imposible amarnos unos a otros, ciertamente a gran escala. Por ejemplo, ¿podemos incluso amar a los que están más cerca de nosotros? Basta pensar en las personas con las que verdaderamente estamos viviendo, con las que compartimos la vida en familia, en comunidad, con nuestros amigos o cónyuges. Sabemos que lo que a menudo sucede en esas relaciones cercanas de la vida es que comienzan con una experiencia desmedida de simpatía, reconocimiento, empatía, romance, aceptación entusiasta mutua – nos enamoramos. No estoy hablando sólo de matrimonio. Estoy hablando de todas las relaciones cercanas, incluyendo las amistades y las personas que se unen a las comunidades religiosas, y así sucesivamente, así como el matrimonio. Siempre que entablamos relaciones que nos acercan a otra persona o a otras personas, generalmente comenzamos con esta experiencia inicial de atracción. Sentimos, por ejemplo, en esta primera etapa, que nunca volveremos a estar solos; que hemos encontrado la respuesta. Lo vemos en las comunidades religiosas y, por supuesto, lo vemos en parejas en sus primeras etapas de enamoramiento. Y entonces, esa primera etapa comienza a desgastarse.

Recuerdo haber hablado recientemente con una mujer, abuela, que dijo que ahora tiene un curioso papel que cumplir con sus nietos porque llevan a sus prometidos a tomar el té, y se sientan y conversan, y ellos presentan al muchacho o la muchacha con

quien piensan casarse. Ella dice que le encanta conocerlos, pero cuando se van, mientras limpia los utensilios del té, ella piensa para sí misma ¡qué apuesta terrible que están tomando! Si supieran que dentro de seis meses o un año o dieciocho meses después de su matrimonio, de repente se despertarían un día diciendo: «¿Quién es esa persona con la que estoy pasando mi vida?» Y ese despertar puede conducir, y muchas veces conduce, a periodos de conflicto en estas relaciones cercanas de nuestra vida, donde vemos las diferencias entre nosotros y aquellos a los que nos sentíamos tan atraídos. Comenzamos a entrar en luchas de poder. Las demandas y las expectativas comienzan a formar áreas de conflicto. Las relaciones a menudo se convierten en relaciones de culpabilidad. Culpamos a la otra persona o a la comunidad o a las estructuras por decepcionarnos. Y entonces cuando culpamos, solemos intentar de alguna u otra manera castigar al otro por decepcionarnos. Y entonces ¿cómo amamos a los más cercanos a nosotros? Creo que la primera condición es aprender a ver la relación, la estrecha, íntima relación, como una especie de terreno en el que nos paramos con el otro. Estamos juntos en esa relación. En otras palabras, no es mi relación; es la relación que nos une. Estamos en igualdad de condiciones en el misterio de esa tierra sagrada. Muy a menudo, no elegimos esas relaciones cercanas en nuestras vidas. Con frecuencia, las vemos como regalos, personas o comunidades que entran en nuestras vidas como los dones sagrados de Dios, manifestación de la naturaleza de Dios a través de la relación humana. Así que tenemos que ser capaces de ver nuestras relaciones con los más cercanos a nosotros, ya no desde este punto de vista egocéntrico en que estoy en el centro de la relación (ésta es mi relación, ésta es mi esposa, mi marido, mi amigo, mi hermano o hermana), sino que la relación involucra a todos. El primer paso, creo, al aprender a amar a los más cercanos a nosotros es darnos cuenta de que la relación no pertenece a nadie dentro de ella, sino que es el terreno en el que estamos creciendo más allá de nuestros propios egos.

La manera en que aprendemos a amar a otros dentro de esa relación es retirando nuestras proyecciones de ellos. La forma en que aprendemos a amarnos a nosotros mismos es estando en quietud. La forma en que aprendemos a amarnos unos a otros es retirando nuestras proyecciones de ellos. Y las proyecciones que retiramos de los demás son de dos tipos. Existen las proyecciones positivas: "Esta persona es la persona más maravillosa que he conocido en el mundo." «Esta es la comunidad más maravillosa a la que he entrado en mi vida; tiene todas las respuestas para mí.» «Esta relación va a llenarme y satisfacerme; responde a todas las necesidades que tengo y sanará todas las heridas que he tenido.» Tales proyecciones idealistas tienen que ser abandonadas. Para amar a los demás, no podemos condenarlos a desempeñar el papel de nuestras proyecciones idealizadas. Retirar esas proyecciones es un paso importante en la

madurez y es el trabajo, por supuesto, que realizamos en la meditación.

Al entrar en la soledad de nuestra singularidad, naturalmente retiramos esas partes de nosotros mismos que proyectamos externamente a través de la fantasía hacia otros. Es por eso que nuestras relaciones cambian a medida que meditamos día a día. Pero si no retiramos esas proyecciones, entonces el «amor», entre comillas, que inicialmente sentimos por aquellos que se convierten en nuestros ídolos o ideales, inevitablemente se convierte en odio, en conflicto. Todos sabemos de relaciones, de matrimonios, donde las personas se han quedado juntas discutiendo por treinta años, discutiendo porque se han decepcionado mutuamente de sus expectativas iniciales. También sabemos de muchos matrimonios, muchas relaciones, muchas personas en comunidades que han trabajado a través de esas dolorosas primeras etapas de aprender a amar a otro, han retirado esas proyecciones y han aprendido a permitir que la otra persona sea lo que es con sus faltas e imperfecciones y a aceptar a esas personas como son y conocerlas tal como son, y entonces realmente poder venerarlas y amarlas... Sólo cuando aprendemos a aceptar a los demás como son, en su imperfección, en su pecaminosidad, en su debilidad, en su infidelidad, sólo cuando podemos aprender a hacer eso es que realmente podemos entenderlos como un sacramento de Dios, y nuestra relación con ellos como un medio para realizar nuestra unión con Dios.



## 5

### Amar a nuestros Enemigos

Tenemos un problema en aprender a amar incluso a los que están más cerca de nosotros. Entonces, ¿cómo podemos amar a nuestros enemigos?

Amar a nuestros enemigos es una enseñanza básica del Evangelio y es una de las maneras en que Jesús realmente nos muestra la naturaleza de Dios. Cuando nos dice en el Evangelio de San Mateo que debemos amar a nuestros enemigos, él asocia esa relación con aquellos que nos han herido directamente en la naturaleza de Dios: Dios que hace que su sol brille sobre los buenos y los malos; Dios que es indiscriminado en la forma en que hace que su lluvia caiga sobre los buenos y los malos por igual; Dios que es bueno con los justos y los pecadores (Mt 5:45). Así que este mandamiento de amar a nuestros enemigos es una forma de enseñarnos algo de la misma naturaleza de Dios.

La mayoría de nosotros tenemos una imagen bastante diferente de Dios. No pensamos en Dios como un ser amable con los malvados; pensamos en Dios castigando a los malvados. Pero eso no es lo que Jesús nos dice de Dios. Él nos dice que debemos ser como Dios. Debemos amar como Dios ama; debemos ser perfectos como nuestro Padre Celestial es perfecto. Él usa esta idea de amar a nuestros enemigos como clave para entender cómo lo hacemos.

Al amar a los más cercanos a nosotros, tenemos que retirar nuestras proyecciones positivas, la manera en que idealizamos a las personas de manera poco realista. Al aprender a amar a nuestros enemigos, tenemos que aprender a retirar nuestras proyecciones negativas, las maneras en que «volcamos» sobre los demás toda nuestra propia ira, toda nuestra propia herida o sufrimiento, nuestras propias faltas. Todos sabemos, o probablemente tenemos ejemplos en nuestras vidas, donde nos damos cuenta (generalmente lo vemos con más claridad en otros que en nosotros mismos), donde vemos la manera en la que a menudo criticamos a otros por las faltas que nosotros mismos tenemos, pero que no reconocemos ni aceptamos en nosotros mismos.

Aprender a perdonar implica este proceso complejo y muy doloroso de retirar nuestras

proyecciones de los demás. Nada es más fácil: puede darnos una especie de satisfacción inmediata, el ser capaces de culpar a otros por lo que ha ido mal en nuestra propia vida. Este es el comienzo de las persecuciones y holocaustos. Este es el comienzo de la caza de brujas, el comienzo de todo tipo de inhumanidad personal o colectiva. Es el placer. Esta es la parte terrible de la naturaleza humana, que podemos tener el placer de culpar a otros por nuestras faltas, proyectando nuestros propios problemas sobre ellos, haciéndolos chivos expiatorios. Hay un placer perverso en eso. Sucede una y otra vez en la historia. Sucede una y otra vez en nuestras vidas personales. Es el lado más oscuro de la naturaleza humana. Y otra vez, es el trabajo de oración profunda el que nos permite perdonar.

Porque el único camino es el camino del perdón, porque Jesús lo convierte en el eje de su enseñanza moral (eso es todo lo que él nos dice que hagamos: amarnos unos a otros incluyendo, específicamente, amar a nuestros enemigos). Si podemos aprender a hacerlo, aprendemos a ir más allá del ego, más allá de nuestro temor, más allá de nuestro auto-desprecio y más allá de nuestra culpa, cuando retiramos la manera en que proyectamos esto en otros.

Llegamos a darnos cuenta, a través de la meditación, que nadie puede quitarnos lo que es nuestro. Nuestra propia bondad, nuestra propia identidad, es inalienable; no puede ser sustraída. Es por eso que tenemos que entender el perdón como un proceso, un proceso que nos lleva profundamente a nuestra propia humanidad herida; perdón que sólo puede ser completo cuando lo vemos completo en el amor de Jesús por sus enemigos. Sólo puede ser completo si hemos llegado a encontrar nuestro verdadero yo. Sólo podemos perdonar cuando nos conocemos a nosotros mismos.



## 6

### Cómo Amar a la Humanidad

Al aprender a amar a los más cercanos, debemos retirar nuestras proyecciones positivas, nuestras fantasías. Al aprender a amar a aquellos que son nuestros enemigos, debemos aprender a retirar nuestras proyecciones negativas. Y al aprender a amar a todos, tenemos que retirar nuestras abstracciones.

Tenemos que retirar la mente estadística, que es a menudo la forma en que tratamos el sufrimiento de los demás. Hacemos esto a nivel mundial cuando hablamos de cuántos cientos de miles de personas con SIDA van a morir. Pensamos en ello en términos de estadísticas enormes. A veces lo hacemos en términos de trabajo social, en los hospitales o en algún lugar donde pasamos por cierto tipo de entrenamiento, quizás necesario y útil, pero luego se trata al paciente o el caso como si fuera sólo un caso de estudio de libros de texto. Amar a la humanidad significa que tenemos que ser capaces de tratar a cada miembro de la humanidad como un individuo único.

Aquí llegamos a la gran diferencia entre la compasión y la lástima. La lástima es donde podemos amar a alguien que está sufriendo, pero ese amor está todavía en contacto con nuestro propio miedo. Cuando vemos el sufrimiento de otro, cuando vemos a alguien morir, por ejemplo, no podemos dejar de temer nuestra propia muerte. Y si somos controlados por ese miedo, incluso inconscientemente, tenemos piedad de la persona que está muriendo. «Pobrecito», decimos. Donde nuestro amor encuentra el sufrimiento de la otra persona y escapa a esta dinámica de miedo, rompe esta dinámica de miedo egocéntrico en nosotros mismos, ya no pensamos en la otra persona sufriendo como un pobrecito; pensamos en ellos como en nosotros mismos. Ellos no están separados de nosotros.

El significado de la compasión es que reconocemos, que lloramos con los que lloran, que morimos con los que mueren, que sufrimos con los que sufren. Ésta es la compasión de Cristo, que ha unido a toda la humanidad en sí mismo: Cuando diste un vaso de agua a un hombre sediento, me lo has dado. Lo que le hiciste al más pequeño

de mis hermanos, lo has hecho conmigo. (Mt 10:42, 25:40)

Nuestro amor por nosotros mismos, que aprendemos a través de la quietud de la meditación, nos conduce directa y naturalmente al amor hacia los demás. Pero cuando aprendemos a aceptar las relaciones de nuestras vidas como los fundamentos sagrados de nuestras vidas y los sacramentos de la vida divina, a medida que aprendemos a vivir las relaciones con los demás, debemos aprender también la habilidad humana, el arte humano de retirar nuestras proyecciones de ellos, si hemos de amarlos. Amar a los demás, al igual que amarnos a nosotros mismos, es dejar que los demás sean quienes son.

La única manera de hacer frente a la complejidad de las relaciones humanas es aprender a amar: aprender que el amor es la fuerza unificadora en cada relación humana, ya sea la relación con los más cercanos a nosotros, los que nos han herido y pueden ser impenitentes sobre la forma en que nos lastiman, o sobre la forma en que nos relacionamos con la humanidad en general — con el vagabundo en la calle o con el sufrimiento que vemos en nuestras pantallas de televisión. Es el mismo amor que nos relaciona con todas esas relaciones. La única forma de lidiar con la complejidad de las relaciones humanas, que son tan complejas, es la sencillez del amor; en el amor donde no juzgamos, donde no competimos, sino donde aceptamos, donde reverenciamos, y donde aprendemos compasión. Y así, al aprender a amar a los demás, liberamos la alegría interior del ser, la alegría de ser que irradia hacia afuera a través de nosotros, a través de nuestras relaciones, tocando a otros a través de nuestras relaciones. Es por eso que las comunidades, las familias y los matrimonios no existen sólo para la perfección de la gente en esas relaciones inmediatas. Existen también para irradiar hacia afuera el amor de la familia, el amor de los padres, el amor de los miembros de la comunidad, más allá de sí mismos; irradiando esa alegría, esa sencillez del amor más allá de sí mismos, para tocar a todos los que entran en contacto con ella.

Esa fue la visión de comunidad del P. John, de una comunidad que se hace posible – no perfecta, sino posible – por el compromiso que hacemos a la más profunda relación de nuestra vida, que es nuestra relación con Dios. Y es por eso que, al aprender a amar a los demás, llegamos a una nueva mirada, una nueva visión de la unidad de la creación, a la simplicidad de la vida, cuando vemos lo que significa decir que el amor cubre una multitud de pecados; **porque** el perdón es el poder más revolucionario y transformador del cual somos capaces. Y nos enseña cómo el amor es la dinámica esencial de cada relación, la más íntima y la más casual. Y es la misma cotidianidad de nuestra meditación la que nos revela cuán universal es el camino del amor.

Esto es de la Primera Carta de Juan:

¡Miren cómo nos amó el Padre! Quiso que nos llamáramos hijos de Dios, y nosotros lo somos realmente. Si el mundo no nos reconoce, es porque no lo ha reconocido a él. Queridos míos, desde ahora somos hijos de Dios, y lo que seremos no se ha manifestado todavía. Sabemos que cuando se manifieste, seremos semejantes a él, porque lo veremos tal cual es. El que tiene esta esperanza en él, se purifica, así como él es puro.

Hijitos míos, no amemos con la lengua y de palabra, sino con obras y de verdad.

Su mandamiento es este: que creamos en el nombre de su Hijo Jesucristo, y nos amemos los unos a los otros como él nos ordenó. (1 Jn 3:1-3; 18,23)



*Amar a los demás, como amarnos a nosotros mismos, es dejar que los demás sean quienes son. La única manera de lidiar con la complejidad de las relaciones humanas es la sencillez del amor; en el amor donde no juzgamos, donde no competimos, sino que aceptamos, reverenciamos y aprendemos compasión. Al aprender a amar a los demás, liberamos la alegría interior del ser que irradia hacia el exterior a través de nosotros tocando a otros a través de nuestras relaciones.*

### ***Aspectos del Amor 3***

*Hay a menudo una gran brecha entre el Dios en nuestras mentes y el Dios en nuestros corazones. La meditación nos enseña que debemos dejar ir al Dios de nuestras mentes, para amar a Dios. Debemos ir más allá de la imagen que puede haberse formado en nuestras mentes para encontrar la realidad. No podemos estar unidos sin esta experiencia de renuncia.*

# 7

## Amar a Dios

Me gustaría referirme al tercer aspecto del amor, que es el amor de Dios. Hay una relación muy estrecha entre la forma en que imaginamos o lo que pensamos acerca de Dios y la forma en que experimentamos a Dios. Parte del desafío que enfrentamos cuando llegamos a la meditación es que a menudo hay una gran brecha entre lo que pensamos acerca de Dios, el Dios en nuestras mentes y lo que realmente experimentamos de Dios, el Dios en nuestros corazones; entre el Dios más allá de las imágenes y el Dios que hemos puesto en una imagen.

Esta brecha entre imagen y experiencia, o pensamiento y experiencia es una de las heridas, una de las divisiones dentro de nosotros que es curada por la meditación. Es una herida o división que usualmente, para la mayoría de nosotros, comienza en la infancia.

La mayoría de nosotros probablemente puede recordar una experiencia de Dios en nuestra primera infancia, una experiencia directa y completa. Puede ser una experiencia de amor inmenso, una experiencia de alegría irreconocible o una experiencia, muy a menudo para los niños, de unidad profunda con todo lo que les rodea; tal vez en la naturaleza, sólo al mirar a un árbol; tener una sensación de ser arrastrado a la unidad de la creación. Un niño puede tener esa experiencia muy profunda y total, pero un niño no tiene ningún concepto para poder etiquetar esa experiencia, para describirla. Y lo que sucede, por supuesto, es que las imágenes, los conceptos de Dios con que el niño se forma y se forma en su desarrollo religioso a menudo no guardan relación alguna con la experiencia que ha tenido; y muy a menudo, incluso si habla de esa experiencia o la comparte, no está relacionada con Dios, o con la presencia real de Dios.

Con mucha más frecuencia, nuestra imagen de Dios no está relacionada con esas experiencias de amor, de alegría o de unión, sino que está relacionada con experiencias de autoridad y castigo. A un niño se le enseña a pensar en Dios como una especie de

súper padre. La misma palabra que usamos acerca de Dios, por supuesto, Padre, lleva consigo, en la educación de la mayoría de los hijos, una imagen de una persona en la familia que corrige, que aplica disciplina. La idea de Dios como Padre lleva consigo, por lo tanto, este sentido de control, este sentido de dominación. Y donde hay castigo o este tipo de relación con la autoridad, generalmente hay miedo. Tememos ser castigados; tememos ser enviados al infierno.

Así que existe, para la mayoría de nosotros, una profunda falta de armonía entre lo que pensamos de Dios, la poderosa imagen de Dios que opera en nuestra mente, y la experiencia real de Dios que podemos haber tenido cuando éramos niños, que incluso podemos tener ahora. Lo que aprendemos en la meditación es dejar ir todas las imágenes de Dios que se han formado en nosotros a través de los años. Y al dejar ir todas las imágenes, toda la imaginación, todos los conceptos de Dios que se han formado en nosotros, recuperamos la capacidad de un niño para experimentar plenamente a Dios, una experiencia que no está controlada por conceptos. Por eso Jesús dice que para entrar en el reino, que es la experiencia directa de Dios, debemos llegar a ser como niños pequeños.

A través de ese aprendizaje, comprendemos que la única imagen adecuada de Dios es la de nosotros mismos. Somos la imagen de Dios, y esta imagen de Dios se hace magníficamente visible en Jesús; Jesús nos refleja quiénes verdaderamente somos. Él es el espejo, por así decirlo, de nuestro verdadero yo, la imagen del Dios invisible como lo describe San Pablo.

La meditación está constantemente enseñándonos que hay que dejar de lado a Dios, el Dios de nuestra mente, el Dios de nuestros conceptos, con el fin de amar a Dios. Esta es una lección que aprendemos a través de todas las relaciones humanas. Para amar, debemos dejar ir: hay que ir más allá de la imagen de la otra persona que pudo haberse formado en nuestras mentes para encontrar la realidad. Y una relación sólo puede ser profunda y duradera si nos estamos moviendo más allá de la imagen a la realidad, si estamos dejando ir a la persona que amamos. No podemos estar unidos sin esta experiencia de renuncia.

Y sólo podemos conocer a Dios a través del amor. Esta es la gran enseñanza de toda la tradición cristiana. Dios no puede ser contenido en ningún pensamiento, ni en ningún sistema mental o legal, o en cualquier lugar, en cualquier ritual, en cualquier forma externa. Pero Dios puede ser conocido por amor y, por lo tanto, debemos aprender a amar a Dios.

Recuerdo que hace algún tiempo, estaba con una mujer que estaba falleciendo. Ella estaba atormentada por el miedo de no amar a Dios. Era una buena mujer que había vivido una buena vida, pero ella estaba frente a esta tremenda angustia en su lecho de muerte, y fue sólo muy lenta y dolorosamente que ella llegó a comprender que el deseo de amar a Dios es en sí el amor de Dios.

Desear amar es amar, pero el pleno florecimiento del amor lleva tiempo. El pleno florecimiento del amor implica un intercambio de identidad, un rendir nuestra vida y un descubrir al otro, y a nosotros mismos en el otro. Ya no estamos en el estado aislado de nuestra conciencia del ego, sino que nos encontramos ahora en una relación, existente con el otro, con los demás. El pleno florecimiento del amor exige la reciprocidad, el compartir, el dar y el recibir.

Cuando usamos la palabra amor, siempre tenemos que recordar que significa dos cosas, unidas en el mismo acto. Significa amar y ser amado. No es totalmente amor hasta que el amar y el ser amado hayan sido equilibrados.

El amor sólo se cumple cuando se equilibran las dimensiones o elementos pasivos y activos. La parte receptiva de nosotros mismos, la parte interior de nosotros mismos o la parte femenina de nosotros mismos es equilibrada por el dar, la parte externa o la parte masculina de nosotros mismos.

Y Dios es el equilibrio del amor. La imagen de la Trinidad es el símbolo más profundo de la vida cristiana. Nos muestra el equilibrio dinámico del amor, la entrega del amor, la recepción del amor y el éxtasis del amor en el Espíritu. Lo vemos expresado perfectamente en el lenguaje de Jesús, en el Evangelio de San Juan, al describir su relación con el Padre a través de su relación humana con su Padre. No excluye de esa relación humana con su Padre todas sus relaciones humanas con su familia, sus amigos, sus discípulos y, de hecho, con toda la humanidad.

Aprender a amarnos, que es el primer paso en nuestra entrada en este equilibrio del amor, requiere simplemente que aprendamos a estar en quietud, que aprendamos a aceptarnos, a conocernos y a dejarnos llevar por la quietud.

Aprender a amar a otros significa que en esa quietud, permitimos aprender a aceptar a los demás y ver a otros por lo que realmente son, a no colocarlos en los moldes de nuestras propias emociones o nuestros propios deseos o nuestros propios miedos, a no proyectar nuestros propios sentimientos o imágenes sobre ellos, sino permitirnos verlos y relacionarnos con ellos tal como son. Por lo tanto, poder ver nuestras relaciones como algo que compartimos con los demás, como el sacramento del amor de Dios que nos trae, a cada uno de nosotros y a todos nosotros, a la totalidad, a la

plenitud que nos permite compartir el mismo ser de Dios — participar en la naturaleza divina — dice San Pedro (2 Pe 1: 4).

Es el amor lo que nos diviniza. Y aprendemos a amar, a amarnos, a amar a los demás - aprendemos a amar al entrar en el misterio de la relación. Así que aprender a amarnos y aprender a amar a los demás son indisolubles y nos enseña cómo amar a Dios. Nos enseña quién es Dios, porque es sólo amando que descubrimos quién es Dios. Todo el que ama es hijo de Dios y conoce a Dios, pero los que no aman no han conocido a Dios (1 Jn 4:8). Por muchas ideas maravillosas que puedan tener acerca de Dios, no conocen nada acerca de Dios si no son amorosos, porque Dios es amor. Y creo que la meditación nos pregunta constantemente cómo todavía vemos a Dios; en qué tipo de estado se encuentra esta creencia más profunda y el sentimiento más profundo de nuestra vida, que configura todo lo que hacemos y todo lo que somos.

«Ustedes han oído que se dijo:

Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pero yo les digo: Amen a sus enemigos, rueguen por sus perseguidores; así serán hijos del Padre que está en el cielo, porque él hace salir su sol sobre malos y buenos y hace caer la lluvia sobre justos e injustos. Si aman solamente a quienes los aman, ¿qué recompensa merecen? ¿No hacen lo mismo los publicanos? Y si saludan solamente a sus hermanos, ¿qué hacen de extraordinario? ¿No hacen lo mismo los paganos? Por lo tanto, sean perfectos como es perfecto el Padre que está en el cielo.» Mt 5:43-8

Esta es una maravillosa descripción de [la](#) plenitud. Es la totalidad de lo que buscamos: equilibrio, integración, reconciliación de todas las cosas en nuestras vidas en amor.



## Cómo Amar a Dios

Si aprendemos a amarnos al estar en quietud, y aprendemos a amar a otros al retirar la forma en que proyectamos nuestras emociones en ellos, aprendemos a amar a Dios simplemente por ser amados, permitiéndonos ser amados. Nuestro amor de Dios se origina en el amor de Dios por nosotros.

Y este amor no consiste en que nosotros hayamos amado a Dios, [dice San Juan] sino en que él nos amó primero, y envió a su Hijo como víctima propiciatoria por nuestros pecados. Nosotros amamos porque Dios nos amó primero. 1 Jn 4:10,19

No hay nada más obvio que el hecho de que Dios debe habernos amado primero; Dios nos ha creado por su amor por nosotros. Nada es más obvio, pero es obvio que siempre olvidamos esto. Lo que aprendemos en la meditación es a recordar: recordar que Dios nos amó primero, y abrirnos a la verdad al aceptar esa verdad, experimentamos el amor de Dios inundando nuestro corazón por medio del Espíritu Santo que nos ha dado. Nos experimentamos amados; nos aceptamos como amados; nos permitimos ser amados. Eso es lo que estamos haciendo en la meditación. Y como resultado directo estamos facultados para amarnos a nosotros mismos, amar a otros y amar a Dios.

La gran resistencia a eso es el ego. El ego quiere amar a Dios primero, y por supuesto el ego está constantemente tratando de imponerse. Pero a medida que aprendemos a ir más allá de ese egocentrismo que trata de hacernos amar a Dios antes de que Dios nos ame, o tal vez tratar de amar a Dios para que ame todas las formas complejas en que el ego trata de manipular y controlar incluso a Dios o a través de su imagen de Dios, a medida que aprendemos a recentrarnos en el verdadero centro de la realidad, la realidad **de** que Dios nos ama primero, entonces esa experiencia de ser amados, que es todo el significado de la redención, impulsa una respuesta en nosotros.

Ni siquiera tienes que tratar de amar a los demás. Es imposible intentar forzarte a amar a alguien, forzarte a amarte a ti mismo. No es un acto de la voluntad. Estamos

impulsados por la naturaleza misma de la experiencia de ser amados para llegar a ser amorosos. Nos revela nuestra verdadera naturaleza y nuestro verdadero potencial.

Pero, por supuesto, no debemos limitar esta experiencia del amor de Dios sólo a las emociones, sólo a lo que sentimos, o incluso a la mente, a nuestras ideas de Dios. Esta experiencia del amor de Dios inundando el corazón es más profunda que la mente y más profunda que las emociones. Nos abre a la relación fundamental de nuestro ser, la identidad más profunda que tenemos. Y es en esta relación con Dios que están arraigadas todas nuestras otras relaciones, incluso nuestra relación con nosotros mismos.

¿Qué puede ser más profundo que nuestra relación con nosotros mismos? Lo que es más profundo es nuestra relación con Dios, la fuente de nuestro ser. Por supuesto, esta experiencia de ser amado por Dios inunda la mente e inunda las emociones, e incluso inunda el cuerpo. Transfigura todos los aspectos de nuestro cuerpo y mente, todos los niveles de la mente. Pero es más profundo que todo eso. Es precisamente porque puede tocar cada parte de nuestro ser, incluyendo nuestro cuerpo, que es más profundo que todos ellos.

Puede ser visto por la mente hasta cierto punto, y se puede sentir en las emociones, y las emociones son parte de nuestros cuerpos. Cuando nos volvemos enteros, cuanto más enteros, más integrados nos convertimos, más nos damos cuenta de que este amor de Dios no es sólo la radiación de fondo del universo; es en lo que nosotros, como personas completas, estamos sumergidos.

Aquí descubrimos uno de los grandes frutos de la meditación, en el sentido de que esta experiencia de Dios, silenciosamente y por medio de la quietud, y de manera inconsciente, se desarrolla y florece en nosotros día a día a través de nuestro viaje de meditación. Esta experiencia de Dios nos envía de nuevo a las palabras y a las imágenes de la escritura, no solamente nuestra propia escritura sino también todas las escrituras. Cambia nuestra idea de Dios al cambiar nuestra idea de nosotros mismos. Creo que notamos frases, palabras, imágenes en las Escrituras que ni siquiera notábamos antes. Observamos que Jesús, por ejemplo, llama a Dios el que verdaderamente es. Nos damos cuenta de que San Pablo llama a Dios la Fuente, el Objetivo y la Guía. Comenzamos a entender lo que San Juan quiere decir cuando dice que Dios es más grande que nuestra conciencia, una idea muy liberadora que sólo podemos comenzar a comprender desde nuestra propia experiencia de Dios. Que Dios es mayor que nuestra conciencia, significa que Dios es más profundo que nuestra propia proyección de **nuestro** sí mismo, más profunda que nuestra culpa, más profunda que nuestro miedo al castigo; Dios, como dice San Juan, lo sabe todo.

Y aprendemos, a través de esta combinación de nuestra propia experiencia y la enseñanza, la sabiduría de la tradición de las mentes iluminadas del pasado. Aprendemos que la única moralidad es la moralidad del amor; que el perdón y la compasión no son signos de debilidad o compromiso o condescendencia, sino que el perdón y la compasión son la estructura misma de la realidad. Este es el Dios que está amando a buenos y malos por igual.

El amor es de Dios, dice San Juan. Todo el que ama es un hijo de Dios.

Esta experiencia de amar a Dios está enraizada en nuestra capacidad de ser amados. Y es la gran cualidad de un niño la de querer ser amado. Es lo más natural: tal vez lo único que un niño quiere con todo su ser es ser amado. Es esa capacidad infantil de ser amados la que recuperamos a través de la meditación, nuestra identidad más profunda y verdadera como hijos de Dios.

Y lo que nos sana es este autoconocimiento de nosotros mismos como hijos de Dios queriendo ser amados, y aceptar la pobreza, la vulnerabilidad de necesitar ser amados.

Es ese autoconocimiento, esa visión de la realidad que nos cura y sana a toda la persona; y toda la persona incluye la realidad psicológica de que somos como un hijo o hija de nuestros padres, como esposo o esposa, o amigo, o hermano o hermana, o lo que sea. Esta realidad psicológica con la que pasamos la mayor parte del tiempo pensando, luchando, es una parte real de nosotros, pero no es la persona entera. Aquí está la diferencia básica entre el camino del espíritu y el camino de la psicología. Nuestra identidad más profunda es nuestra identidad como hijos de Dios, y es descubriendo y sabiendo que liberamos los poderes cósmicos de sanación y renovación.

San Juan dice que Dios nunca ha sido visto. En otras palabras, Dios nunca puede ser un objeto fuera de nosotros mismos. Es la mente la que siempre está creando objetos; la mente está siempre creando una realidad externa.

Hacemos esto continuamente, por lo que en nuestra oración tenemos que ir más allá de la mente, a ese nivel de nuestro ser, el corazón, el espíritu, donde no existe fuera de nosotros; donde entendemos que estamos en relación, en la comunión, en la danza [del](#) ser, con todo lo que es, en Dios. Y esto es a lo que cada uno de nosotros está llamado, cada uno de nosotros es capaz de hacerlo. Por eso en nuestra meditación nos rendimos a Dios. Entregamos todas las ideas o imágenes de Dios como un objeto que se puede ver, o algo que se puede pensar, algo fuera de nosotros mismos. Dios nunca ha sido visto, pero habita en nosotros si nos amamos unos a otros. Esa es toda la

estructura de la vida cristiana. Dios no puede ser visto, pero habita en nosotros, si nos amamos unos a otros. El amor es luego llevado a la perfección, dice San Juan.

Estos aspectos del amor que hemos estado reflexionando nos muestran que el amor es una escuela. Estamos aprendiendo a amar por amor. La meditación es la lección principal por la cual estamos aprendiendo. Aprendemos de la meditación que el amor es la única cosa en la que seremos evaluados al final de nuestra vida, como lo hacen las personas cuando saben que están muriendo. Los valores por los que se juzgan son los valores del amor, los valores de sus relaciones. La única cosa que la gente realmente quiere hacer antes de morir es, en la medida de lo posible, poner sus relaciones en buenas condiciones, para asegurarse de que toman ese paso final de la trascendencia con la mayor energía de amor que fluye tan libremente en ellos como sea humanamente posible.

A la luz de esta experiencia de la meditación, somos capaces de ver el equilibrio del amor en nuestra vida; este gran poder de equilibrio del amor que nos crea, que nos acompaña a lo largo de nuestra vida, que sana y nos enseña, a veces de manera dolorosa, el amor que está con nosotros, que nos acompaña en el viaje. No es el amor que estamos tratando de ganar, sino el amor que está constantemente con nosotros. Nuestros ojos se abren a través de la meditación para ver cuánto está presente este poder de amor en medio de todo nuestro desequilibrio, todo nuestro propio capricho, toda nuestra propia distracción.

Incluso en la distracción de nuestra meditación, somos capaces de comprender, percibir, sentir más y más profundamente, la presencia de la paz.

Y lo que nos enseña también es que todas las relaciones son realmente aspectos de una relación, ya que nos enseña a amarnos a nosotros mismos, a amar a los demás y a amar a Dios.



*Nosotros amamos porque Dios nos amó primero.*

1 Jn 4:19

*En la meditación recordamos que Dios nos amó primero, y cuando nos abrimos a esa verdad, nos experimentamos amados; nos aceptamos como amados, nos permitimos ser amados. Y como resultado directo estamos facultados para amarnos a nosotros mismos, amar a otros y amar a Dios.*

© The World Community for Christian Meditation, 2013

Traducido por Elba Rodríguez (WCCM Colombia), 2017

Revisado por Marina Müller (WCCM Argentina)



COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

[www.meditacioncristiana.net](http://www.meditacioncristiana.net)

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)