

Bienvenida Cynthia. Es un gran honor para mí que estés con nosotros en este pequeño grupo de principiantes.

Nos gustaría que conozcas el trabajo que estamos haciendo. Estamos introduciendo las prácticas de sabiduría. Así que va a ser un taller de prácticas de Sabiduría. ¿Por qué es tan importante introducir la Sabiduría hoy en nuestras vidas?

La Sabiduría es muy importante para nuestro planeta en esta era en particular, casi se diría crucial para el planeta, crucial para su supervivencia y la razón de esto no tiene que ver con teología, sino más bien con anatomía, con la visión del cuerpo y cómo el cuerpo opera en el trabajo espiritual para sostenerlo.

Todas las tradiciones de Sabiduría comenzando por San Benito y previamente por los Padres del Desierto, añadieron a la práctica una dimensión poderosa basada en el cuerpo. Para San Benito era Ora et Labora, orar y trabajar, y no fue por una necesidad sino como una práctica de Sabiduría

Muchos años, cientos de años después, el maestro ruso-armenio, G.I Gurdjieff, explicaría esta paradoja con más profundidad. Él dijo que nuestro cerebro no es en realidad uno sino que son tres cerebros. Tenemos una conciencia, una atención tricéntrica. El primer cerebro es el centro mental, el proceso de los pensamientos. El segundo corresponde a lo que sentimos o centro emocional. Y el tercero es el centro de movimiento, cómo el cuerpo entiende moverse a través del tiempo y espacio. En el mundo Occidental, hemos llegado a confiar tanto en el centro mental, que no comprendemos la relevancia de los otros dos centros. Cuando estamos atrapados en el centro mental, lo que llamamos nuestra mente pensante, nos volvemos enojados, separados, y divididos. Así es como funciona la mente. Los otros dos centros traen equilibrio de manera que la mente descansa, cómo una cámara que está en un trípode. y es solo en ésta configuración que podemos transitar desde lo que llama Thomas Keating nuestra conciencia ordinaria a algo más profundo llamado nuestra conciencia espiritual, nuestra conciencia de la ayuda que siempre nos llega de Dios y del cosmos mismo, pero a nivel más profundo que la mente pensante.

Thomas Keating aprendió esto por su propia cuenta en su larga vida como monje Trapense. La vida allí era muy dura, pero la forma monástica benedictina prepara las cosas para que uno aprenda atención en tres centros. Te levantas muy temprano en la mañana, trabajas muy duro todo el día en las tareas físicas y cantas durante horas en el Oficio Divino, el coro, que despierta el corazón a la belleza de la música y la belleza de la devoción. Cultivando todos estos centros, una persona se equilibra y está preparada para la contemplación, por poder ser capaz de sentarse en la presencia divina con un tipo de inteligencia más balanceado y profundo. Aunque la teología de la iglesia Católica de esa época desconfiaba del cuerpo y enseñaba que tratáramos de alejarnos de él para ser espirituales, en la práctica real, cuanto más vivimos en el cuerpo y a través de él, mayor profundidad espiritual conseguimos.

Un análisis de la civilización occidental en este momento es que estamos atrapados en nuestras mentes y nos estamos muriendo porque estamos atrapados en nuestras mentes. No tenemos el cuerpo ni los ritmos naturales de trabajo para equilibrar nuestras emociones y aún más que de costumbre vivimos atrapados en historias mentales de escasez, fragilidad y

amenaza por todas partes. No estoy hablando aquí sólo por prejuicio personal. Uno de los grandes pensadores de nuestro tiempo, la persona que inició todo el movimiento de la evolución de la conciencia, llamado Jean Gebser, dijo lo mismo en un volumen muy importante, *The Ever-Present Origin* (el Origen Siempre Presente) de más de 500 páginas, en letra bien pequeña y en alemán. Él argumenta que occidente, en este momento, está al borde de la disolución de lo que él llama la estructura mental de conciencia. El borde donde las cosas empiezan a descoser, a deshacerse. No ha habido ninguna otra era en la historia de la conciencia tan atrapada en la mente y el ego, y tan separada del cuerpo, las emociones y de la plenitud natural de las cosas. Ahora hay buenas noticias aquí y malas noticias y luego más buenas noticias. La primera buena noticia es que ésta estructura mental de conciencia fue un gran salto evolutivo para la humanidad. Cuando comenzó hace 2500 años atrás, vimos a grandes filósofos griegos, vimos el comienzo de un profundo pensamiento intelectual y tecnológico. Fue maravilloso que la civilización occidental se alzara sobre el lomo de estos pensadores con todas sus maravillas. Pero ahora estamos al final de esta estructura de conciencia y cuando la estructura mental de conciencia termina, termina de una manera muy fea, en división, polarización, aislamiento y violencia a medida que nuestras imágenes de la realidad se ven amenazadas y nuestra identidad con nuestras posiciones se vuelve más y más fuerte. Esto lo vemos en el mundo de hoy, la civilización occidental se está desintegrando y se está desintegrando en guerras, violencia, sospechas y en psicosis colectiva de masas.

Y ahora las buenas noticias, parte dos. Y es que cada estructura de conciencia da paso a algo que emerge de ella que la incluye y la expresa aún más poderosa y bellamente. Mientras nos paramos con una pierna en el final de la desaparición de la estructura mental de conciencia, estamos con la otra en el comienzo de la estructura integral de conciencia que comienza a aparecer y eso, para mí, explica la práctica de la Sabiduría tal como la conocemos aquí mismo, en el umbral en el que nos encontramos. Ahora bien, Thomas Keating supo esto intuitivamente y cuando comenzó su trabajo sobre el mapa completo de la condición humana, en el Viaje Espiritual, recurrió a modelos evolutivos para explicar el desarrollo humano. Se basó en el trabajo de su amigo Ken Wilber, quien a su vez fue el principal intérprete de Gebser en Norteamérica. Wilber le prestó el mapa que usaba Keating en sus enseñanzas Si has estudiado las enseñanzas del Viaje Espiritual de Thomas Keating, sabrás cómo usa las etapas de la conciencia: la Mágica, la Membresía Mítica y la Mental. Todas ellas vienen de Gebser. Y a lo que Gebser llama Integral, ahora le damos otros nombres: no-dual, unitivo, unidad. Todo apunta en la misma dirección. Algo se está formando. El nuevo Integral surgirá sobre la conciencia de los tres centros (conciencia tri-céntrica), conservando lo mejor que hemos conocido en las civilizaciones antiguas y avanzando hacia el futuro con más recursos para la comprensión. Thomas Keating supo intuitivamente que el trabajo empezaba con la Oración Contemplativa, con la Oración Centrante, y con hacer que la gente se detuviera, se tomara unas vacaciones de uno mismo, como decía él, para aprender a experimentar un tipo diferente de conciencia. Y ese es el umbral, la fundación.

Cornelia: ¿Puedes explicar la diferencia para Gebser, que está tratando de no ser jerárquico sino que profundiza en lugar de que no es un nivel de conciencia en el que subes?

Lo que has dicho es muy importante porque lo que Gebser presentó como estructuras de conciencia, Ken Wilber lo tradujo como una jerarquía de conciencia, como niveles de conciencia. Esa fue una mala interpretación. Gebser habla acerca de estas estructuras de conciencia más bien como las salas en un museo. Uno va a cada una de estas salas y cada una tiene su carácter, su fragancia, su vitalidad. No se mezclan como una masa de pastel que revuelves. Cada una de ellas es única, preciosa en su individualidad. Y lo que sucede es que nuestra conciencia Integral en crecimiento simplemente aprende a sostenerlas a todas, como una madre con diez hijos, cada uno diferente, hermoso, precioso. Así que esta es la Unidad que trae esta nueva conciencia Integral, no cancela la particularidad sino que atrae esta particularidad hacia una mayor unidad.

Voy a volver a la primera pregunta.

Veo la Sabiduría (prácticas de Sabiduría) como la plataforma más esperanzadora y útil sobre la cual empezar a trabajar hacia este nuevo tipo de conciencia Integral emergente dentro de la tradición cristiana. Porque su trabajo más profundo, es el de prepararnos, es devolvernos a la percepción tri-céntrica para que podamos empezar a vivir desde un tipo diferente de yo. Ya no es más el ego hipertrofiado como lo llama Gebser, lo que nosotros llamamos hoy mismo, ego impresionado, compacto, protegido, y defendido fuertemente sino algo más suelto y fluido que se pueda mezclar con las fragancias de otros seres para construir nuevas y más hermosas unidades de amor divino.

Mi amigo el maestro sufí moderno, Kabir Helminski, tiene un hermoso dicho al respecto: “dos piedras no pueden ocupar el mismo espacio, pero dos fragancias sí”. Estamos aprendiendo a convertirnos en un nuevo tipo de fragancia que puede interpenetrar, apoyar y formar estas unidades místicas más grandes, sin perder nuestra propia identidad. Esa es la obra de la Sabiduría en nuestro tiempo y la razón por la que es tan importante. Al final de esta era, una era de 2500 años de antigüedad, de dominación cultural por parte de la mente y con tecnología mucho más allá de nuestra propia sabiduría humana a nuestro alcance, corremos más de un pequeño riesgo de destruir nuestro planeta y de destruir las relaciones humanas profundas que nos mantienen unidos y que transmiten bondad a nuestro mundo. La mente sola no puede salvarnos, necesitamos esta conciencia más profunda, la conciencia espiritual como la llamó Thomas Keating, como el fundamento de nuestro ser más profundo y como bloque constructivo de esta nueva estructura Integral de conciencia.

La otra cosa que puede hacer este tipo de conciencia es extenderse y percibir la ayuda que nos llega de mundos más allá del nuestro. La mente misma es cínica, escéptica, cautelosa y desconfiada. Este Yo más profundo comprende y puede absorber los gestos de fe, esperanza y amor que nos llegan desde mundos más sutiles que el nuestro. En este lugar profundo, sentimos el toque de Dios, nos acercamos y nos portamos en consecuencia. Confiamos en ello. Perdemos nuestra auto-protección. Empezamos a comprender que ya sea vivamos o muramos somos del Señor. Y de ahí surge un coraje y una caridad, una generosidad de corazón que permite actuar en este mundo como sanadores y no como víctimas. El mundo necesita oír este mensaje, beber del sacramento de este mensaje, pero este mensaje no puede hacerse explícito a través de nuestras palabras, sino a través de la calidad de nuestras vidas

transformadas. Y así es como nos reunimos para formar escuelas de Sabiduría, para animarnos unos a otros, tener paciencia unos con otros, sostener el espejo unos frente a los otros, y finalmente recoger nuestra energía a este nivel profundo y aprender a emanarla al mundo que necesita desesperadamente este nutriente. La sabiduría es colectiva y profética.

Otra pregunta?

Háblenos de cómo estas sustancias que vienen de otro mundo: el amor, la fe, la esperanza, no son simples ideas mentales sino algo que debemos percibir con toda nuestra presencia y nuestro cuerpo.

Bueno, por ejemplo la fe, la esperanza y el amor son conocidas como las virtudes teologales. A Thomas Keating le gustaba hablar de ellas de esa manera, las virtudes teologales. Para nosotros en nuestra mente ordinaria, para la mente pensante una virtud es una cualidad admirable. Pero si miras hacia atrás en la historia de la alquimia e incluso en el diccionario, descubres algo diferente, y es que una virtud tiene agencia, es potestad o potencia para obrar. Casi se podría llamar una enzima, un nutriente o una proteína que con la misma claridad pero con mayor sutileza nutren el suelo de este planeta. El gran Jesuita, científico y teólogo, Pierre Teilhard de Chardin, fue uno de los primeros en notar esto. En su libro *The Divine Milieu*, allá por el año 1926, él escribió acerca de la fe de esta manera. Dijo que la fe, sin cambiar la apariencia exterior de las cosas, tiene la capacidad de hacerlas más flexibles, más manejables, más vivas, más relacionales. Ablanda la tierra de modo que nueva vida pueda aparecer. Y dijo que a veces esto funciona dramáticamente como un milagro externo, a veces hay una curación, a veces hay un cambio pero usualmente funciona más silenciosamente pero no menos milagrosamente permitiéndonos entrar en una relación significativa con lo que está sucediendo, para que no estemos enojados, alienados o asustados, pero que podamos abrirnos con curiosidad a la mano de la Verdad que obra en todo esto.

Eso es lo que queremos decir con energía sutil y recibir ayuda sutil de otros mundos. No significa que 30.000 ángeles vengan cabalgando desde el cielo y cambien la naturaleza de nuestro planeta. Significa la adición de una pequeña cantidad de ayuda extra que nos permite ver que nuestro mundo es compasivo y coherente, y nos permite actuar con base en esa visión. En otras palabras, actuar desde la conciencia porque eso es la conciencia. La conciencia es ver que el mundo es fundamentalmente compasivo, coherente y gobernado por una inteligencia superior y una voluntad de someterse a esa inteligencia a toda costa. Nuevamente, la Sabiduría se refiere a ayudarnos a labrar la tierra del terreno interior para que podamos recibir esta ayuda que siempre está disponible para nosotros.

Bien, aquí estás hablando de una manera de ser alimentados desde arriba. Cómo ocurre esta alimentación, al ser planetario? Háblanos de cómo devolver al cosmos al ser alimentados. (Hay dos direcciones, somos nutridos pero también devolvemos algo al cosmos.)

Bueno, por supuesto, los mapas y las formas de ver esto son todas metáforas. Y uno de los mapas clásicos se llama la Gran Cadena del Ser y representa reinos que brotan del corazón de Dios, lo Divino no manifestado, con diferentes condiciones físicas y requisitos. Representa

mundos sobre mundos; Jesús les llamó mini mansiones, que brotan de las fuentes místicas de Dios hacia la forma, cada una con diferentes mundos, diferentes energías, diferentes convenciones que rigen su funcionamiento. Pero estos son simplemente mapas que pueden atormentar nuestras mentes. Son maneras de representar lo impresentable. Son como lo llama Thomas Keating “Reflexiones sobre lo Incognoscible” y tenemos que tener mucho cuidado de no enredarnos en el mapa. Es otra de las razones por la que necesitamos desarrollar sentidos más allá de nuestra mente, porque el mapa solo es útil al inicio, para ayudarnos a imaginar posibilidades que de otra manera no imaginaríamos. No es un libro de reglas o una guía o un diagrama esquemático para nuestra salvación. De hecho los budistas dicen que no lo necesitamos en absoluto. Y es cierto, hasta cierto punto.

Yo encuentro que el problema es que sin un mapa inicial dejamos de poder soñar. Se nos hace imposible imaginar una realidad más allá de nuestro propio ego, nuestras propias instituciones tribales y políticas. Y el cosmos del Corazón Divino es tan vasto, tantos reinos que no podemos capturarlo solo con nuestras mentes, y sin embargo existe. Y todo depende en este mundo de nuestra capacidad de vivir situándonos en este inmenso cosmos, el Corazón Divino.

Entonces, la marca más importante en este mapa de la Gran Cadena del Ser fue el punto que Gurdjieff hizo; y es muy importante. Que es un mapa de dar y recibir, es un mapa sobre la alimentación, el intercambio de bendiciones, de nutrientes entre dos reinos. Los viejos mapas de la Gran Cadena del Ser eran lo que los científicos llamarían mapas de corrimiento al rojo (Redshift),* la energía desciende, se vuelve más baja, más gruesa y más pesada a medida que descendes por la Gran Cadena del Ser. Lo que añadió Gurdjieff a este mapa, que fue revolucionario, es que la energía se mueve en dos direcciones, y como seres humanos por la calidad de nuestro trabajo consciente, devolvemos al universo visible, una energía ascendente que permite que todo viva en equilibrio dinámico.

Y esto es lo que llamamos misericordia.

Si, esto es lo que llamamos misericordia; esta palabra significa el gran intercambio. Recibimos por la gracia, Y devolvemos por la calidad de nuestra gratitud y la calidad de nuestro trabajo consciente en la transformación, y esta es la danza completa de dar y recibir que se revela la gloria de Dios y el propósito humano se aclara por fin. De nuevo, el mapa detallado no es necesario. No se necesita conocer a Gurdjieff para captar la esencia del asunto.

Los derviches sufíes lo entienden instantáneamente, reciben y dan y giran y giran y giran. [Demostración: Con una mano recibe y otra da, girando en su silla] Yo tengo silla giratoria, ellos piernas. Es remolino para parapléjicos. Ustedes entienden, ambos son intensos el dar y el recibir Y esto ayuda colectivamente a generar y mantener el campo en el que Dios puede compartir con el orden creado, el don más grande de Dios, el Corazón de Amor.

Creo que es muy importante poner más énfasis en esta parte de la ecuación en la que el ser humano devuelve, entrega. Durante los últimos siglos hemos pensado casi exclusivamente en términos de los Derechos Humanos y esto es bueno, correcto y apropiado pero también es incompleto. Porque las cualidades más elevadas de un ser humano surgen cuando pensamos en términos de obligaciones humanas. ¿Que debemos al planeta que nos sostiene y nos

soporta, a nuestros padres que nos dieron la vida, a las generaciones futuras que ni siquiera conocemos todavía?

Como dijo una vez el gran místico inglés Charles Williams, “puede que aún no seamos capaces de vivir para los demás, pero claramente vivimos de los demás”, y es si voluntariamente tomamos la tarea, no por coerción sino por gratitud que brillan la libertad y la belleza del corazón humano con mayor luminosidad. Es comprendiendo que pertenecemos a una gran cadena de seres con vínculos que se remontan al mismo corazón de Dios, que surge la verdadera dignidad humana, y se restaura nuestro sentido de pertenencia.

Estoy pensando en este momento en la historia de Etty Hillesum, quien tuvo muchos amigos judíos durante la Segunda Guerra Mundial, aunque ella no era judía, amaba a sus amigos, y la vida de sus amigos se volvió su propia vida, y ella los ayudó como pudo escondiéndolos de los Nazis, hasta que ella misma fue arrestada y enviada a un campo de concentración. Hubo un punto en el cual ella pudo haber escapado pero escogió no hacerlo. Los lazos profundos de amor con sus amigos fueron un camino más importante para ella para ser un ser humano que la tentación de salvar su propio pellejo. Esta cualidad, la llamamos hoy en día santidad y la atribuimos sólo a personas especiales. Pero mi propio maestro en el monasterio de San Benito, el hermano Rafael solía decir: “La santidad es simplemente la madurez normal de toda vida humana.” Crecemos más allá del miedo a nuestra muerte hacia el gozo de una vida más grande, y queridos amigos esta parece ser la única manera en que funciona. Contraintuitivo pero real. Un aplauso para Cynthia con nuestro agradecimiento.

Pregunta sobre la calidad de la vida transformada, pero acabas de hablar de eso en los últimos momentos. Así que esa pregunta fue respondida.

Sí, podría decir que cuando la práctica contemplativa comenzó a resurgir en la década de 1980, tenía un espíritu personal privado. Fuimos a retiros para entrar en nuestro propio trabajo para dismantlar nuestro falso yo y encontrar una autorrealización personal que era el gran término en ese momento. Pero el problema con ese modo de pensar es que no existe tal cosa como una autorrealización personal, sí con eso estoy hablando de mi propia realización sin importar lo que pase contigo. Vivimos en un campo relacional y de hecho, Teilhard de Chardin y Thomas Merton ambos dijeron que ser persona comienza cuando uno comprende que vive en un campo relacional. Antes de eso eres solo un individuo, vives solo para tí mismo, y, por supuesto, esta es una descripción de la estructura mental de la conciencia, vive sólo para sí misma. Entonces, parte de entrar y ayudar a nacer a esta nueva estructura integral de conciencia es darnos cuenta de nuestra condición de persona, sabiendo que vivimos desde, para y hacia los demás y esta es la nueva forma del trabajo contemplativo. Las viejas metáforas eran principalmente metáforas de psicoterapia haciendo tu propio trabajo. Ahora cada vez más comprendemos que sólo podemos hacer nuestro propio trabajo juntos, y esto no es una especie de hermandad de codependientes porque tengamos miedo de estar solos, sino más bien porque dar y recibir es la naturaleza misma del camino de transformación, así que un sabor diferente para comunidad no para aferrarse sino para otorgar.

¿Cómo expresarías el llamado profético a la acción del contemplativo?

El llamado profético a la acción, lo escuché en inglés. Es complicado. Hemos estado hablando de esto todo el tiempo pero hay maneras y maneras de verlo, y gran parte de nuestra acción profética actual se basa en la ira, el juicio y la división. Esto se ve mucho en la espiritualidad occidental liberal progresiva. Actuamos porque pensamos que nosotros tenemos la razón. Actuamos por urgencia y engreimiento. Actuamos por identificación con un rol o imagen interna, una buena persona, una persona justa, una persona espiritual. Todo eso es como poner veneno en nuestras acciones. En realidad, solo hay una forma de alinearse que traerá los resultados anhelados y es simplemente a través de la conciencia. Esta conciencia moral no juzga a los demás, no reclama supremacía moral, no tiene ningún sentido de urgencia que la haga ser acelerada o violenta. Solamente actúa alineándose con lo que el corazón comprende que es verdadero y lo hace con simple dulzura, humildad y gratitud como Etty Hillesum con sus amigos en el campo de concentración. Sin llamar la atención sobre ella misma, simplemente acción compasiva con valor en sí misma. Ese tipo de acción no se te devuelve en tu contra.

Hay un punto en el que siempre estuve en desacuerdo con Thomas Keating solíamos reírnos y divertirnos al respecto pero nunca lo convencí. El siempre usaba la palabra identificación en un sentido positivo para significar solidaridad. Dios se identifica con la humanidad, le gustaba decir. Pero en la tradición esotérica espiritual que yo había aprendido, identificación es siempre negativa. Significa hacer algo con el sentido de mi misma atrapado en ello, y que finalmente todo se trata de mi, mi, mi. Uno de los grandes problemas con las acciones políticas tal como se están desarrollando en los círculos progresivos liberales de hoy es que están metastáticamente identificadas. Hacemos las cosas a partir de éste sentido fuerte y a menudo inconsciente de lo involucrado que está nuestro ego en ellas. Es una trampa y, a menos que lo detectes en ti mismo, no sólo te atrapas a ti mismo sino a todos los demás en el círculo que te rodea. Thomas Keating estaba muy consciente de esta posibilidad pero trataba de lidiar con el problema usando su frase “sobre identificación”. Solía hablar de sobre identificación con un grupo o tribu o grupo espiritual Como si la identificación está bien pero la sobre identificación no está bien. Es una cuestión de cantidad y no de calidad.

El problema real es que la acción basada en la identificación ya es fatalmente defectuosa y el verdadero desafío es aprender a trabajar compasivamente desde un sitio de no identificación.. Como dijo una vez el psicólogo estadounidense, Gerald May, en su hermoso libro Will and Spirit En la medida que la identificación con tu auto-imagen deje de ser tu motivación, tus acciones se convierten en reflejo del absoluto compasivo. En otras palabras, si podemos quitarnos del camino y confiáramos en la bondad objetiva de Dios para actuar, entonces la acción puede ejecutarse de manera justa correctamente, no perderá su ancla en la compasión, no dividirá, no polarizará, no juzgará. Y de esa manera sanará. Pero hasta que no tengamos el coraje para enfrentar la identificación en nosotros mismos, Para reconocer cuán hambrientos estamos, hasta qué punto los programas emocionales que nuestro pequeño yo tiene para su felicidad son los que todavía gobiernan el espectáculo. hasta que podamos ver las agendas ocultas de estima/ afecto, seguridad/ supervivencia y control/poder operando en nuestras causas dignas, terminaremos saboteando las mismas causas que tanto nos apasionan. Es una enseñanza dura. Muy pocas personas lo han conseguido, tal vez Gandhi, tal vez los cuáqueros. Y creo que Contemplative Outreach, debido al uso ambivalente que Thomas

Keating le dio a la palabra identificación todavía no ha ido lo suficientemente lejos en la enseñanza que una acción con identificación, incluso si es por una causa justa va a terminar hiriendo a alguien.

Muchas gracias.

Ha sido un honor estar con todos ustedes,

Gracias a Marcela por el hermoso trabajo en la traducción durante el evento.

*en astronomía, puede ocurrir cuando una fuente de luz se aleja de un observador