



CURSO PARA LÍDERES DE GRUPOS DE MEDITACIÓN CRISTIANA

PRIMER CICLO



CURSO PARA COORDINADORES DE GRUPOS DE M.C.

PRIMER CICLO

Lecciones:

1. Bienvenida
2. ¿Qué es la oración?
3. ¿Qué es la Meditación?
4. ¿Por qué meditamos?
5. ¿Cómo aprendió John Main a meditar?
6. ¿Cómo nos preparamos para meditar?
7. La universalidad de la meditación
8. La disciplina
9. Aquietando la mente
10. Pensamientos, pensamientos y más pensamientos

11. El Camino del Mantra

12. La meditación Cristiana puede ser practicada por cualquier persona en cualquier lugar

13. La importancia del grupo semanal

14. Guía para preparar un encuentro de grupo

15. El laberinto de Chartres

16. Presentando la Meditación a una Audiencia Principalmente Cristiana - Parte 1

17. ¿Qué hace a nuestra meditación Cristiana?

18. Presentando la Meditación a una Audiencia Principalmente Cristiana - Parte 2

19. ¿Dejamos alguna vez de decir el Mantra?

20. Los frutos de la meditación

21. ¿Puedo cambiar mi mantra?

22. El viaje de la Meditación Cristiana - parte 1

23. El viaje de la Meditación Cristiana - parte 2

24. El problema de las distracciones
25. Citas sobre el Mantra en la Tradición Cristiana Oriental y Occidental
26. El poder del silencio
27. Permanecer en el presente
28. ¿Por qué meditamos?
29. Las etapas del viaje - parte 1
30. Las etapas del viaje - parte 2
31. Entrando al silencio
32. Nuestros sentidos interiores
33. Sencillo pero no fácil
34. Un modo diferente de aprender
35. Las raíces del Cristianismo
36. La experiencia mística de Jesús
37. San Pablo

38. Gnosticismo
39. Clemente de Alejandría
40. Gregorio de Nisa
41. Orígenes
42. Juan Casiano
43. Benito de Nursia
44. Un modo auténtico de oración cristiana
45. La Tradición Contemplativa
46. Abandonando los pensamientos
47. La atención
48. La importancia de la preparación
49. Comunión o unión
50. Grupos de Meditación - Comunidades de Fe
51. Características de los Grupos de Meditación Cristiana
52. El Coordinador del Grupo de Meditación Cristiana

53. LECCIÓN 1

BIENVENIDA AL CURSO

Te damos la bienvenida a la serie de ‘Cartas de la Escuela Internacional’. El objetivo de estas cartas, que es el mismo que el de la Escuela Internacional, es apoyar y nutrir a los meditadores del mundo, pero muy en especial para aquellos que sienten el llamado a compartir este precioso regalo de la meditación con otros. Estas cartas, por lo tanto, cubren la enseñanza esencial de nuestra Comunidad.

Compartir esta enseñanza con otros es un llamado muy importante, que como ocurre con todas las vocaciones, lleva consigo una gran responsabilidad; y en este caso dicha responsabilidad tiene dos aspectos: Debemos estar comprometidos a la práctica diaria de la meditación y a la vez seguir lealmente la enseñanza de John Main y su sucesor, Laurence Freeman, el Director actual de nuestra Comunidad. Es sólo a través del compromiso de la práctica diaria regular que podremos verdadera y profundamente comprender esta enseñanza y así poder trasmitirla genuinamente a otros.

Aunque te estaremos enviando estas cartas regularmente usando muchas palabras, no debemos olvidar que nuestra práctica es muy sencilla. Permíteme recordarte:

Siéntate. Siéntate quieto y derecho. Cierra tus ojos suavemente. Siéntate relajado pero alerta. En silencio, interiormente, empieza a repetir tu palabra. Recomendamos la frase sagrada Maranatha. Escúchala mientras la dices, de una forma gentil y continua. No pienses o imagines otras cosas, ni espirituales ni nada más. Si te llegan pensamientos o imágenes, estas son solo distracciones que ocurren durante la meditación, entonces, simplemente, regresa a repetir tu palabra. Medita de veinte a treinta minutos cada mañana y cada noche.

Con amor y oraciones,

Kim Nataraja, Coordinadora Internacional ‘School for Teachers’
(www.schoolforteachers.org)

El curso tiene 104 lecciones y te enviaremos una cada domingo - las lecciones son rotativas y si el próximo domingo te llega, por ejemplo, la lección No. 13, seguirás con la 14, hasta terminar con la lección No. 12 pasando por las 104.

Las lecciones han sido escritas por Kim Nataraja, y traducidas al español por Ana Inés Privitiello.

LECCIÓN 2

¿QUÉ ES LA ORACIÓN?

Una muy antigua definición de la oración la describe como “la elevación del corazón y la mente a Dios”. ¿Qué es “la mente”, qué es el “corazón”? La mente es la que piensa, cuestiona, planea, se preocupa, fantasea. El corazón es el que sabe, ama. La mente es el órgano del conocimiento; el corazón es el órgano del amor. La conciencia mental debe eventualmente hacerse a un costado y dar lugar a la forma más plena de conocer - la conciencia del corazón. El amor es completo conocimiento.

La mayoría de nuestro entrenamiento en la oración no obstante, está limitado a la mente. Cuando niños fuimos enseñados a decir nuestras oraciones, a pedirle a Dios lo que necesitábamos. Pero este es solo una parte del misterio de la oración.

La otra mitad, es la oración del corazón, en donde no pensamos en Dios ni hablamos con Dios, ni le pedimos algo. Simplemente estamos siendo con Dios que está en nuestro interior en el Espíritu Santo que nos ha entregado Jesús. El Espíritu Santo es el amor, la relación de amor que fluye entre el Padre y el Hijo. Es este el Espíritu que Jesús respiró en el interior de cada corazón humano. La meditación entonces, es la oración del corazón que nos une con la conciencia humana de Jesús, en el Espíritu.

‘Ni siquiera sabemos cómo rezar, pero el Espíritu mismo ora en nosotros’ (Romanos 8: 26).

El Espíritu Santo, particularmente a partir del Concilio Vaticano II de la década del 60 (siglo XX), nos ha estado enseñando a recobrar esta otra dimensión de nuestra oración. Los documentos del Concilio sobre la Iglesia y la liturgia, enfatizan la necesidad de desarrollar una “orientación contemplativa” en la vida espiritual de los cristianos de hoy. Todos somos llamados a la plenitud de la experiencia de Cristo, cualquiera sea nuestra forma de vida.

Debemos entonces ir más allá del nivel de la oración mental que se centra en hablar con Dios, pensar en Dios o pedir a Dios por nuestras necesidades. Debemos ir a las profundidades, a donde el mismo Espíritu de Jesús ora en

nuestros corazones, en profunda unión con nuestro Padre, en el Espíritu Santo.

La oración contemplativa no es privilegio de los monjes y monjas o de tipologías místicas especiales. Es una dimensión de la oración a la que nosotros somos también llamados. No se trata de experiencias extraordinarias ni de estados alterados de conciencia. Es lo que Santo Tomás de Aquino llamó “el simple gozo de la verdad”. William Blake habló de la necesidad de “limpiar las puertas de la percepción” para llegar a ver todo como realmente es: infinito.

Esto es todo lo que podemos decir en cuanto a la conciencia contemplativa vivida en la vida ordinaria. La meditación nos conduce a esto y forma parte del misterio de la oración en la vida de cualquier persona que busca la plenitud del ser.

Meditación Cristiana: Tu práctica Diaria, Laurence Freeman OSB, Edit. Bonum, Bs. As. El P. Laurence Freeman es Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

LECCIÓN 3

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La meditación es la fiel repetición de una frase o un “mantra”, como la llamaba el Padre John Main. John Main redescubrió esta forma de oración en los escritos de los primeros cristianos, los Padres y Madres del Desierto, quienes, en el siglo IV de nuestra era, se retiraron mayormente al desierto de Egipto, para vivir una auténtica vida cristiana basada en las enseñanzas de Jesús. La palabra que John Main recomendaba es “Maranatha”. La eligió por ser la oración cristiana más antigua en arameo, el lenguaje que habló Jesús.

Pero, no obstante, esta palabra no se asocia con nosotros, de manera que no le dará a nuestra mente ansiosa la oportunidad de seguir con sus pensamientos. Es la fiel y amorosa repetición de esta oración la que nos conducirá a la quietud de nuestro cuerpo y nuestra mente y nos ayudará a entrar en el silencio que habita en el centro de nuestro ser. El conocido místico del siglo XIV, el Maestro Eckhart, dijo: “Nada describe mejor a Dios que el silencio”. Allí, en el verdadero centro de nuestro ser habita Cristo, y es allí donde entramos en la oración de Jesús.

Dijo John Main en su libro “Momento de Cristo”: “Estamos convencidos que el mensaje central del Nuevo Testamento es que solo existe una oración, y esta oración es la oración de Cristo. Es una oración que permanece en nuestros corazones noche y día. Solo puedo describirla como un manantial

de amor que fluye constantemente entre Jesús y su Padre. Este manantial de amor es el Espíritu Santo”.

Nuestro primer objetivo es mantener nuestra mente en el mantra durante todo el período de nuestra meditación. Esto es bien difícil en sí mismo, ya que nuestros pensamientos nos invaden constantemente. A nuestra mente le encanta partir volando, persiguiendo fantasías, rememorando cosas del pasado y programando lo que tenemos que hacer luego de nuestra meditación. Solo necesitaremos ser pacientes y amables con nosotros mismos. Cuando nos demos cuenta que nos hemos perdido en nuestros pensamientos, no debemos criticarnos o juzgarnos, sino que deberemos gentilmente retornar nuestra mente a nuestra palabra. Aceptemos simplemente que esto es lo natural y lo esperado.

Nuestra mente es como un perrito juguetero, siempre listo para salir corriendo antes que permanecer a nuestro lado. ¿No nos enojaríamos con un perrito, no es cierto? Simplemente lo traeríamos gentilmente a nuestro lado.

Mientras que hagamos esto sin forzarnos de ninguna manera – no uses el mantra como un gancho para golpear tus pensamientos -, lenta y sostenidamente podremos permanecer en el mantra, sin prestar atención a las distracciones. Tus pensamientos podrán estar allí, al fondo, pero más como “una música en el supermercado”, casi no los notarás.

Cuanto más practiques, más fácil será para ti y pronto, en lugar de repetir la palabra, la estarás escuchando, hasta que finalmente sonará por sí misma en tu corazón. Y entonces, tu cuerpo y tu mente se convertirán en un centro armonioso y en paz.

En “De la Palabra al Silencio” John Main lo describe de la siguiente forma: “Las áreas superficiales de la mente están ahora a tono con la profunda paz en el centro de nuestro ser. La misma armonía suena en todo nuestro ser. En este estado, habremos atravesado nuestros pensamientos, nuestra imaginación y todas nuestras imágenes. Simplemente descansaremos con la Realidad, la presencia realizada del mismo Dios habitando nuestros corazones.”

LECCIÓN 4

¿POR QUÉ MEDITAMOS?

El ímpetu que sentimos cuando decidimos comenzar a meditar es casi siempre a partir del momento en que nos enfrentamos con algo fuera de lo ordinario, algo que nos impacta fuera de nuestra percepción ordinaria de la

realidad. Puede ser un punto de crisis o un hecho mayúsculo dentro de nuestra vida, cuando la aparentemente segura e inamovible realidad en la que vivimos de pronto se desmorona: somos rechazados por un individuo o grupo, nos enfrentamos con el fracaso, la pérdida de la auto-estima, perdemos un trabajo valioso o nuestra salud nos traiciona repentinamente. El resultado de todo ello puede ser un rechazo a aceptar los cambios, un descenso a la negatividad, el descreimiento o la desesperación. O, contrariamente, enfrentados con el hecho que nuestra realidad no es inmutable como pensábamos que era, podemos encarar el desafío de observarnos a nosotros mismos, a nuestro esquema habitual de vida, a nuestras opiniones o valores, con otros ojos.

Algunas veces puede tornarse en un momento de belleza exquisita que nos permite ser conscientes que hay más para ver. Bede Griffiths, monje benedictino e historiador, describe de qué manera el despertar a la verdadera realidad no surgió en su vida a partir de una crisis sino a partir de la contemplación de la Naturaleza. Describe en su libro “El hilo dorado”, cómo fue llevado por el canto maravilloso de un pájaro en medio de las plantas florecidas, a un profundo sentimiento de maravilla frente a la puesta del sol. El sintió que estaba siendo consciente de “otro mundo de belleza y misterio”, y que particularmente, durante muchos atardeceres sentía la presencia “de un misterio insondable”.

No siempre es tan dramático este momento; nuestra conciencia perceptiva varía enormemente de una persona a la otra y de un momento para otro. Algunos de nosotros podemos haber tenido un momento de “trascendencia”, un despertar a una realidad diferente, un escape de la prisión del ego, mientras escuchábamos música, leíamos poesía o mientras quedábamos absorbidos por un trabajo artesanal. Otros tal vez nunca han sido conscientes de un momento de intuición, pero no obstante, en cierto nivel siempre han sido conscientes de la existencia de una realidad más elevada y, sin saberlo, se han sintonizado gradualmente con esta realidad. Bastante tempranamente en nuestra meditación, a menudo tocamos la experiencia de una verdadera paz. Momentos como estos, - cuando somos liberados de la auto preocupación -, son dones divinos.

En cualquier caso, el vislumbrar no es el fin, sino el principio: un ímpetu para crecer. Las ansias de saber más sobre esta realidad intuida se fortalecen y miramos a nuestro alrededor para encontrar aquellos que puedan ayudarnos a enfrentarla. En este punto, de una forma u otra, descubrimos la meditación. Es el comienzo del trabajo de clarificación e integración de la experiencia que permite el ascenso al despertar espiritual, la autenticidad personal y la verdad transpersonal.

El hecho que una intuición, una percepción de otra realidad, sea el comienzo de nuestro camino hacia la oración más profunda, también significa que no

podemos llevar a la meditación a nadie que no sienta unas “ansias por más” dentro de su propio ser. Cuando nos sentimos llamados a comenzar un grupo, lo único que podemos hacer es comunicarlo en nuestra comunidad o iglesia, e invitar a la gente, pero si ellos tomarán la meditación como una disciplina de oración o no, no está en nuestras manos, sino que es un don divino.

No podemos “convertir” a los demás para la meditación, solo podemos darles la bienvenida y animarlos a continuar, pero será su libre elección el tomar o no nuestro ofrecimiento.

Nota: “Una perla de gran valor” del Padre Laurence Freeman, Editorial Bonum, Buenos Aires, es de mucha utilidad cuando comenzamos con un grupo.

LECCIÓN 5

¿CÓMO APRENDIÓ EL PADRE JOHN MAIN A MEDITAR?

John Main descubrió la meditación cuando estaba en el Servicio Colonial Británico en Malasia. Durante su trabajo conoció al Swami Satvananda, fundador de la “Sociedad Vida Pura”, que vivía una vida espiritual dedicada a servir a los demás. John Main quedó muy impresionado por la serenidad y la santidad de este monje y cuando sus asuntos oficiales terminaron, ellos comenzaron a hablar de la oración, especialmente acerca del modo del Swami, de repetir el mantra durante todo el periodo de su meditación.

Pronto John Main se encontró preguntándole al Swami si él como cristiano podría aprender a orar de esa manera. El Swami le contestó riéndose que esta práctica sólo podría hacerlo un mejor cristiano.

En su libro ‘Christian Meditation - The Gethsemani Talks’ John Main cuenta cómo el Swami enfatizaba la importancia de meditar cada mañana y cada noche durante media hora diciendo *“Si trabajas seriamente y quieres arraigar este mantra en tu corazón, entonces esto es lo mínimo que se debe hacer... Durante el tiempo de la meditación no debe haber en tu mente ni pensamientos, ni palabras ni imaginación. El único sonido será el sonido de tu mantra, tu palabra. Es como una armónica, y a medida que hacemos sonar esta armónica en nuestro interior comenzamos a construir una resonancia. Esa resonancia después nos guiará hacia adelante, hacia nuestra propia unidad... Comenzaremos a experimentar la profunda unidad que todos poseemos en nuestro ser. Y luego la armónica comenzará a construir una*

resonancia entre ti y todas las criaturas y toda la creación, así como la unidad entre ti y tu Creador”.

Este fue el comienzo del viaje de Meditación de John Main. La meditación te guía hacia al silencio que te lleva a la oración contemplativa, a la oración profunda, la oración en silencio. La meditación se convirtió en el pilar principal de su vida de oración y de toda su existencia, que lo llevó finalmente a convertirse en monje. En ese entonces, la meditación no era aceptada como un modo válido de oración en el monasterio y John Main tuvo que renunciar a ella al convertirse en novicio, siguiendo el espíritu de obediencia Benedictina. Sin embargo la extrañaba profundamente, pero vio en su renuncia una enseñanza de una forma de desapego. *“Aprendí a separarme de la práctica que era sagrada para mí y sobre la que quería construir toda mi vida. En cambio aprendí a construir mi vida sobre Dios mismo.”*

Muchos años después no cabía en su gozo al descubrir que esta práctica estaba en los escritos de Juan Casiano, un monje cristiano, un Padre del Desierto del siglo cuarto. Allí leyó acerca de *“la práctica de usar una frase única y corta para lograr el silencio necesario para la oración”*. El sintió que había llegado una vez más al hogar y volvió a la práctica del mantra.

El Padre John Main fue pionero en compartir este modo de oración a través de grupos de meditación, libros y retiros, no solamente con monjes sino con gente común, jóvenes y mayores. Después de su muerte en 1982, el P. Laurence Freeman OSB, se hizo cargo de continuar esta misión y se convirtió en el guía espiritual de la Comunidad, y en 1991 fundó la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

LECCION 6

¿CÓMO NOS PREPARAMOS PARA LA MEDITACIÓN?

John Main redescubrió la meditación, la fiel repetición de una frase corta o palabra que nos conduce al interior del silencio de la “oración pura”. Descubrió, para su profunda alegría, los escritos de un monje del siglo IV de nuestra era, Juan Casiano, quien había permanecido en diferentes ermitas en el desierto de Egipto en esa época, para aprender sobre la oración y sobre llevar una auténtica vida cristiana. Casiano enfatizaba que esta práctica llevaba al silencio de la oración pura, la oración contemplativa, sin palabras o imágenes. *“La mente de esta manera descarta y reprime la rica y amplia materia de todo pensamiento y se restringe a sí misma a la pobreza de una única palabra”.*

Continuaba subrayando la importancia del mantra. *“El mantra debe estar siempre en vuestros corazones. Cuando vayan a dormir permanezcan repitiendo esta frase, hasta ser moldeados por ella y acostumbrarse a repetirla aun durante el sueño”.*

La fiel repetición de la frase, simplemente repetir nuestra palabra, no es, no obstante, tan fácil como parece. Necesitamos prepararnos para este período: no podemos pretender estar totalmente focalizados en nuestra oración sin una cierta preparación previa. Cuando se le preguntó a John Main cómo deberíamos prepararnos para la meditación, dijo “por medio de muchos actos amables”. Debemos estar preparados mentalmente: tratar de meditar luego de una acalorada discusión con alguien, realmente no va a funcionar, ¿no es verdad? Nuestra vida ordinaria y nuestra vida de oración no están separadas: “de la manera que vives, esa es la manera que oras”, era una frase común entre los primeros cristianos.

En el mundo en que vivimos, nuestras vidas tienden a ser ocupadas y estresantes. Si descubrimos que estamos verdaderamente muy cansados, sería aconsejable que tomáramos una siesta antes de concurrir a nuestro grupo de meditación. Practicar algunos ejercicios de estiramiento de yoga, o algunos movimientos de Tai Chi también ayudará a que la energía vuelva a fluir. De otra manera, lo único que estaremos haciendo será “dormitar santamente”, y aunque eso está muy bien suele estar acompañado por el dulce sonido del ronquido. Los ronquidos y otros sonidos que escuchamos durante la meditación, pueden en realidad ser una excelente práctica para desapegarnos de cuestiones externas, retornando gentilmente y focalizándonos en nuestra palabra. Los ruidos en general no nos perturban realmente, en tanto y en cuanto no nos irritemos con ellos. Simplemente necesitamos aceptarlos tal cual son. Sin juzgar, sin criticar.

La razón por la cual nos sentamos con la espalda erguida y nuestros hombros hacia atrás y relajados, es que esta posición también nos ayuda a mantenernos despiertos: nuestro pecho está libre y abierto, de manera que podamos respirar bien y que el oxígeno pueda fluir libremente por todo nuestro cuerpo, manteniéndonos alerta. Relajarnos y dormirnos – aunque sea muy necesario - no es en realidad el punto de la meditación; la atención focalizada necesaria para la meditación es en realidad una forma de permanecer alertas y energizados. Puede ayudarnos comenzar la sesión con algunas respiraciones profundas desde el abdomen, lo que nos relaja y al mismo tiempo nos energiza.

La tarea esencial de la meditación es “permanecer en la palabra”. Ese es nuestro foco. La palabra que John Main recomendaba es “marantha”. Es la oración aramea cristiana más antigua, el lenguaje que habló Jesús. La repetimos en cuatro sílabas iguales Ma-ra-na-tha. No es de mucha

importancia si usamos el inglés “th” o el sonido “t”. La pronunciación no es tan importante. Simplemente necesitan recordar que al orar a Jesús pronunciamos su nombre de forma diferente en cada uno de los idiomas del mundo, pero eso no altera la efectividad de nuestra oración. Es más, en arameo sus amigos y familiares lo habrían llamado Yeshua. Lo importante es que repitamos nuestra palabra con total atención, amorosa y fielmente. Cuando los pensamientos nos distraigan, simple y gentilmente deberemos traer nuestra mente de vuelta a la palabra. A algunas personas les es de utilidad que la palabra flote con el ritmo de la respiración, pero si eso nos causa distracciones, simplemente focalízate en tu palabra y repítela con la velocidad que mejor te acomode.

Nota: “Una perla de Gran valor” del Padre Laurence Freeman es de mucha utilidad cuando comenzamos con un grupo.

LECCIÓN 7

LA UNIVERSALIDAD DE LA MEDITACIÓN

La meditación es una disciplina espiritual, parte primordial para la mayoría de las religiones del mundo y de las Tradiciones de Sabiduría. Hay muchos modos diferentes de meditación en estas tradiciones, todos igualmente válidos a su manera. Es también una auténtica disciplina en la Cristiandad, aunque a veces parezca que es el secreto mejor guardado en todo el mundo. Como Laurence Freeman dice, Jesús nos enseñó la contemplación y esa es la razón por la que esta forma de oración floreció especialmente en el siglo cuarto entre los Padres y las Madres del Desierto de Egipto y Palestina, quienes fundaron su vida en el ejemplo de Jesús.

Juan Casiano recopiló sus enseñanzas en su libro “Conferencias”. En estos escritos, John Main OSB, un monje Benedictino, redescubrió esta tradición para nuestro tiempo y la abrió a toda la gente, llamándola Meditación Cristiana. No solo es el modo de oración de los Padres y de las Madres del Desierto, sino también de innumerables místicos cristianos a lo largo de los siglos hasta el presente. Es también el modo de oración establecido mucho antes de la Reforma y antes de la separación entre el Catolicismo Romano y la Cristiandad Ortodoxa Oriental. Es por lo tanto, un hermoso modo ecuménico de orar juntos.

No debemos olvidar que todos los modos de oración son válidos. Laurence Freeman dice: *“La meditación es la dimensión perdida de gran parte de la vida Cristiana actual. No excluye otros tipos de oración y en verdad profundiza el respeto por los sacramentos y las Sagradas Escrituras.”* Explica

la conexión entre los distintos modos de orar a través de la imagen de la antigua rueda de madera.

“El propósito de la rueda es mover el carro. La oración es la rueda que mueve espiritualmente nuestra vida hacia Dios. Para girar, la rueda debe estar en contacto con el suelo. Si la rueda no toca el suelo, no puede mover el carro, la rueda simplemente gira. Así, debe existir un tiempo y un lugar real en nuestra vida diaria que dediquemos a la oración.

Los rayos de la rueda son como los distintos modos de orar. Todos válidos y efectivos. Tenemos la Eucaristía, la oración de intercesión, los sacramentos, la lectura de las Sagradas Escrituras y las devociones personales.

Lo que une los rayos de la rueda y la hace girar es el buje central. Los rayos convergen en el buje. Podemos pensar en el buje como la oración de Cristo que habita en nuestros corazones. En el centro de la rueda hay quietud. Sin ese punto quieto en el centro la rueda no puede girar.

La meditación es llegar a la quietud del centro de nuestro ser. Cuando meditamos entramos en esa quietud central que es el origen de nuestra acción, de nuestro movimiento hacia Dios a través de Cristo en nuestro interior. El movimiento de la rueda necesita de la quietud del centro. Esta es la relación entre la acción y la contemplación”.

LECCIÓN 8

LA DISCIPLINA

Siéntate. En quietud y con la espalda derecha cierra suavemente tus ojos. Siéntate relajado pero alerta. Silenciosa e interiormente, comienza a repetir una única palabra. Recomendamos la oración-frase Maranatha. Escúchala a medida que la repites, gentil pero continuamente. No pienses ni te imagines nada, espiritual o de otra clase. Si sobrevienen imágenes y pensamientos, solo serán distracciones durante el tiempo de la meditación. De manera que simplemente retornes al mantra y a repetir tu palabra. Medita durante veinte o treinta minutos cada mañana y cada tarde.

“Inmóvil y con la espalda derecha” no es tan fácil como parece.

Nuestro cuerpo ha adquirido malos hábitos en cuanto a lo que se refiere a la postura. No obstante, una posición erguida con nuestra espalda tan recta como sea posible, es importante. Asegúrate que tus hombros están caídos y relajados. Esto, combinado con la espalda derecha, asegurará un pecho abierto, con la cantidad necesaria de oxígeno circulando en todo nuestro sistema, ayudándonos, de esta manera, a no dormirnos. No importa realmente si nos sentamos en una silla o en posición de loto, siempre y cuando nos permita mantener nuestra posición confortablemente durante

todo el tiempo de nuestra meditación. Nuestros pies deberán estar firmemente plantados en el piso, de manera que nuestra posición sea de arraigamiento.

“La postura es un signo exterior de nuestro compromiso interior a la disciplina de la meditación... al arraigarnos en nosotros mismos nos arraigamos en nuestro lugar en la creación” (John Main).

John Main también recomendaba sentarse *“con las palmas hacia arriba o enfrentadas con los dedos pulgar y anular unidos”*. En la tradición Oriental tocarse los dedos pulgar y anular se considera una parte importante de la circulación de energía alrededor de todo el sistema. Pero es al mismo tiempo una excelente manera de mantenernos alerta: cuando nuestra atención haya decaído notaremos que nuestros dedos ya no se tocarán.

Sentarse en quietud y permanecer en un lugar es verdaderamente el primer obstáculo en la disciplina de la meditación. Porque también estamos acostumbrados a estar permanentemente en movimiento, haciendo cosas y reaccionando a estímulos del exterior, y el permanecer en quietud sin hacer nada en particular puede parecer una tarea intimidante e inusual.

El estado de inquietud está en nuestros genes: nuestros antepasados pertenecieron todos a las tribus migratorias. Y un bebé es un excelente ejemplo de ello. Todo padre o madre sabe que un bebé quejoso se quedará quieto con el movimiento: mecer la cuna, pasarlo en brazos o llevarlo a caminar en un carrito o sillita. Al tratar de permanecer en quietud, de permanecer en un lugar, vamos en realidad en contra de la corriente. Permitirle a nuestro cuerpo permanecer en quietud, dándole permiso para no hacer nada, es el primer paso para contrarrestar esta tendencia a la impaciencia. Solo perseverando, lograremos que esta urgencia por movernos y hacer cosas se aquiete y seremos conscientes de las ventajas de la quietud y el silencio. Los Padres y Madres del Desierto, en quienes se basa la meditación, enfatizaban la importancia de permanecer en un solo lugar:

“Un hermano en Scetis fue a pedir un consejo al Abad Moisés y el anciano le dijo: “Ve y siéntate en tu celda y tu celda te enseñará todo”.

Una vez que se haya disipado de nuestro cuerpo la inquietud, esto se transferirá a nuestra mente, como lo veremos en la próxima lección.

LECCIÓN 9

AQUIETANDO LA MENTE

Cuando comenzamos a meditar, pronto nos damos cuenta que la disciplina es simple pero no fácil.

Cuando hayamos logrado neutralizar nuestra inquietud exterior, ésta tratará de encontrar una salida diferente; si no nos podemos mover físicamente, permitiremos que nuestros pensamientos efectúen su “caminata”. Nos ocuparemos de nuestras fantasías todo el tiempo, planificaremos, nos esperanzaremos o nos preocuparemos, e interiormente estaremos aún llenos de ruidos y de permanente movimiento; un loco torbellino de pensamientos desconectados. Pronto nos sentiremos decepcionados y nos veremos tentados a abandonar. Intentaremos aquietar la mente durante nuestra meditación, pero en cambio seremos constantemente asaltados por todos estos pensamientos dispersos. Nos asaltará la duda y tal vez pensemos que no deberíamos estar haciendo esto. No obstante, el mensaje de John Main y Laurence Freeman es ¡Perseveren! No será hasta que verdaderamente abandonemos todos nuestros pensamientos e imágenes, que seremos conscientes que nuestra mente los considera esenciales para formar nuestra identidad. Nos daremos cuenta que, bajo nuestro esquema egocéntrico, en tanto y en cuanto pensemos, sabremos quiénes somos y tendremos un módico control sobre lo que ocurre, no importa cuán fantasioso sea. Nos sentimos al mando y entonces nos sentimos seguros.

Es más, pronto nos damos cuenta que en realidad somos adictos a nuestros pensamientos, porque hemos sido formados dentro de un esquema en donde nuestros pensamientos son considerados como la actividad más elevada con la que nos podemos comprometer. Descartes, con su frase “Pienso, luego existo” en realidad conectó a la existencia con el pensamiento. El no pensar aparece como una amenaza para nuestra propia integridad y sobrevivencia.

No debe sorprendernos que las personas tengan temor cuando se enfrentan con una disciplina como la meditación que nos invita a abandonar los pensamientos y nuestras imágenes; en realidad, todas las operaciones de la mente racional: el pensar, la memoria y la imaginación. ¡Pero nosotros somos más que nuestros pensamientos!

La forma más importante de manejar nuestros caóticos pensamientos es aceptándolos. ¡¡Conforman la parte superficial de nuestro ser después de todo!! Pero esto no es tan fácil como parece. Estamos tan habituados a criticarnos y juzgarnos tanto a nosotros mismos como a los demás, que cuando nos sentamos a meditar, nos irritamos y los pensamientos simplemente nos invaden. Pero cuanto más nos irritemos con nosotros

mismos, y más intentemos suprimir nuestros pensamientos, más persistentes serán. Y en lugar de unificar nuestra mente, nos estaremos fragmentando porque una parte de nuestra mente estará luchando con la otra. Mientras que cuanto más aceptemos nuestros pensamientos, más nos pacificaremos.

Es inevitable que nuestros pensamientos entren en nuestra mente. Pero solo será un problema si nos enganchamos a ellos, o si estamos tentados a seguir su curso. Podemos elegir: o nos enganchamos con nuestros pensamientos o nos focalizamos en el mantra; es una elección libre. Todo lo que necesitamos hacer es retornar gentilmente a nuestro mantra una y otra vez, cada vez que nuestros pensamientos intenten sacarnos del mantra.

LECCIÓN 10

PENSAMIENTOS, PENSAMIENTOS Y MÁS PENSAMIENTOS

¿Qué hacer con todos esos pensamientos que nos invaden cuando estamos ansiando alcanzar el silencio interior? Me viene una imagen a la mente: recuerdo haber visto hace muchos años un anuncio que invitaba a la meditación. En un poster había un retrato de un guru indio de pie, con una apariencia y atuendo característicos, sobre su tabla de surf montado sobre las olas. Por debajo se leía una frase: No puedes detener las olas, pero puedes aprender a practicar surf.

No podemos suprimir ni deshacernos de nuestros pensamientos: ellos permanecerán allí, al igual que las olas. Debemos aceptarlos como parte inevitable de nosotros mismos y simplemente conducirnos sobre ellos diestramente. En la Meditación Cristiana nuestra tabla de surf es el mantra. Por momentos los pensamientos se calmarán, nuestra mente estará quieta, descansaremos pacíficamente sobre nuestra tabla. Pero en otros momentos habrá tantos pensamientos dando vueltas que perderemos continuamente el mantra. Y no obstante, necesitamos perseverar: cada vez que nos caigamos de nuestra tabla de surf, simplemente deberemos retornar a ella.

La tradición enfatiza lo inevitable de los pensamientos: *Un hermano fue al Abba Pastor y le dijo: “Muchos pensamientos vienen a mi mente y me distraen, y me siento en peligro debido a ellos”. Entonces el hermano mayor lo condujo afuera, al aire abierto y le dijo: “Abre tus ropas a la altura de tu pecho y captura el viento en ellas. El hermano respondió: “No puedo hacer eso”. Y el hermano mayor le dijo: “Si no puedes atrapar el viento, tampoco podrás evitar que los pensamientos invadan tu cabeza”* (Dicho de los Padres del Desierto).

Cuando los pensamientos te distraen y te llevan fuera de tu mantra, como

por ejemplo: trabajo, compras, amigos etc., simplemente reconócelos y retorna gentilmente al mantra. No juzgues, no te critiques. Hazte amigo de la parte que conforma tus pensamientos. Es una manera de aprender a aceptarnos a nosotros mismos con todas nuestras preocupaciones. Lentamente, tus pensamientos se aquietarán, serán menos demandantes. Cuando retomamos nuestro mantra nos damos cuenta de las brechas que existen entre nuestros pensamientos, y son esos espacios vacíos lo que permiten que el mantra suene ininterrumpidamente. La aceptación de nuestros pensamientos como una parte natural de nosotros mismos nos permite aceptar de mejor manera, la forma en que son las cosas en nuestra vida normal. Aprendemos a aceptar la vida tal cual es, no como quisiéramos que fuera.

La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente. Sabemos que cuando estamos estresados o agitados, nuestra respiración es superficial y rápida. Cuando el cuerpo descansa, la respiración se hace lenta y la mente se aquietta. Por lo tanto, si trabajamos para aquietar no solamente nuestro cuerpo sino también nuestra respiración, aquietaremos nuestra mente. Focalizarnos en la respiración es la mejor manera que conozco para dejar de lado el mundo y volcarnos al interior. Simplemente debemos poner nuestra atención en el aire que entra en nuestras fosas nasales. Siéntelo venir frío y salir cálido: simplemente focalízate en sentir lo que ocurre cerca de las fosas nasales. No alteres la respiración, simplemente siéntela, entrando fría y saliendo caliente. Simplemente respira.

Estos ejercicios de respiración son muy útiles cuando nos preparamos para la meditación; una vez que la respiración se haya aquietado, enfoca tu atención en el mantra. Puedes sentir que es de utilidad unir el mantra al ritmo de tu respiración, permitirle al mantra flotar en la respiración, y esto también puede ayudar a arraigarlo en tu interior. Pero si eso te distrae o presenta dificultades, abandona el conectarlo con tu respiración. Pon toda tu atención en el mantra y acepta lo que ocurre con ecuanimidad. Vale la pena: el silencio interior crea la conciencia y la centralidad que perdemos en nuestra vida diaria todos los días.

LECCIÓN 11

EL CAMINO DEL MANTRA

Suena increíble, casi irrealizable cuando recién comenzamos a aprender a meditar, que la disciplina de repetir esta pequeña palabra, nuestro mantra, pueda ser un profundo camino espiritual que transforma gradualmente nuestra vida de una manera profunda. Pero es así. Piensa en la semilla de mostaza a la que se refiere Jesús en el Evangelio, que luego se transforma

en un gigantesco árbol y los pájaros del cielo hacen su nido en él y descansan en sus ramas. El mantra es exactamente lo mismo. Es una palabra muy cortita, una pequeña semilla de fe, pero nos arraiga por debajo de lo efímero, más allá de las cosas pasajeras. Nos arraiga en esa realidad eterna a la que llamamos Dios.

El mantra es una expresión de nuestra fe y de nuestro amor. Si quieres, es un sacramento, en el sentido que es una expresión exterior de nuestra fe interior de la presencia de Dios en nuestro corazón. En nuestra meditación, todos nuestros sentimientos de fe, amor, devoción, alabanza y agradecimiento, están contenidos en la repetición fiel e incondicional de la palabra.

La repetición del mantra es el camino de la oración que nos conduce a la condición de silencio y quietud, de simplicidad, de pobreza de espíritu, de total y desapegada atención a la presencia del Espíritu Santo que nos habita. Es el camino del silencio, de la quietud, de la simplicidad, del compromiso, de la disciplina, de la pobreza de espíritu, de dejar nuestro yo de lado, de fe, de sacrificio, de generosidad, y entonces, de amor. El camino “de” también es el camino “a”. El camino al silencio es también el camino del silencio. No sorprende entonces que la fidelidad a la repetición del mantra nos conduzca al desarrollo de estos atributos espirituales en nuestra vida. El mantra es el camino que nos posibilita trascender las distracciones y las maquinaciones de nuestro ego durante nuestra meditación.

Peter Ng

“Volver a casa” Manual de recursos

LECCIÓN 12

LA MEDITACIÓN CRISTIANA PUEDE SER PRACTICADA POR CUALQUIER PERSONA EN CUALQUIER LUGAR

El signo distintivo de la meditación es su simplicidad. La disciplina es simple; no hay técnicas complicadas que aprender; no requiere una amplia base de información ni tampoco un equipo o atuendo especial o caro; cualquiera puede meditar en cualquier lugar.

Permíteme recordarte la disciplina: *Siéntate. Siéntate quieto y erguido. Cierra tus ojos. Siéntate relajado pero alerta. Silenciosa e interiormente comienza a repetir una única palabra. Recomendamos la oración Maranatha. Escúchala mientras la repites, gentil pero continuamente. No pienses o imagines nada espiritual o de otro tipo. Si los pensamientos o imágenes vienen, estas serán distracciones dentro de nuestra meditación. De manera que continúa*

retornando a la simple repetición de la palabra. Medita treinta minutos cada mañana y cada atardecer.

La simplicidad de la disciplina permite integrarla en cualquier medio ambiente y circunstancia. Hay grupos en todo el mundo, que se reúnen en casas de familias, oficinas o en sus lugares de trabajo, en iglesias, en centros comunitarios, en escuelas dominicales, gimnasios, en prisiones y hospitales.

Cualquier lugar razonablemente tranquilo es apropiado. Si fuera posible, podemos crear o generar un espacio o atmósfera sagrados con algo de música suave que sea buena para todos, tal vez encender una vela, agregar algunas flores o un ícono para focalizar la atención, aunque esto no es esencial. Lo esencial es mantenernos sencillos.

Es bueno dedicar un tiempo regular durante la semana para un encuentro grupal en el mismo lugar. El librito de Laurence Freeman *Una perla de gran valor* (Editorial Bonum, Buenos Aires) contiene invaluable información en cuanto al arreglo necesario para el grupo.

Pero algunas veces las condiciones locales hacen que este proceso sea difícil. A menudo la gente ya se reúne para otros propósitos, tales como las clases de Yoga o Tai Chi, o grupos de oración o de diferente clase. Habiendo escuchado algo sobre la meditación, mucha gente quisiera integrar esta actividad dentro de los tiempos que ellos mismos se reúnen para otros propósitos, porque salir de casa dos veces por semana puede ser difícil o imposible. No hay razón en absoluto para que la meditación no pueda ser integrada en estas otras actividades. Lo único necesario es acordar dedicar de 20 a 30 minutos a la oración en silencio al principio o al final de la reunión y acordar también que alguien (alguno de los concurrentes) esté de acuerdo en comenzar y finalizar el período de meditación apropiadamente.

La esencia de la meditación cristiana es focalizarnos amorosa y fielmente en nuestro mantra durante todo el período de nuestra meditación. ¡Simplemente repitamos la palabra! Esto puede ser hecho en cualquier lugar dentro de un medio ambiente tranquilo y un contexto adecuado. Siempre debemos mantener en mente que la Meditación Cristiana es una forma de oración y no solo una forma de relajación. Como cristiano / cristiana, soy guiado / guiada porque creo y tengo fe que al repetir la antigua frase Cristiana, seré conducido / conducida al silencio en el centro de mi ser, en donde habita Cristo. Y allí me uniré a la oración de Cristo y entraré con El al manantial de amor que fluye entre el Creador y su creación.

LECCIÓN 13

LA IMPORTANCIA DEL GRUPO DE MEDITACIÓN SEMANAL

Los fundamentos de la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana son los miles de pequeños grupos que se reúnen en casas, iglesias, colegios, prisiones y hospitales en más de cien países alrededor del mundo. Reunirse en un grupo es un paso importante en nuestra jornada de meditación. En primer lugar, el grupo es un lugar de enseñanza, en donde se enseña lo esencial de la meditación cristiana, como fue transmitida por John Main y Laurence Freeman; donde se refuerza su tradición ancestral auténtica. Es más, la organización del grupo lo convierte en un lugar ideal y seguro para los recién llegados a la práctica.

En segundo lugar, cuando transitamos el camino espiritual, es importante contar con personas que tienen un enfoque mental similar. El estar solos en el trabajo no es un camino fácil. El ánimo y el sutil apoyo de los otros que transitan el camino es invaluable. John Main remarcó la importancia de los encuentros grupales semanales para meditar. Sosteniendo esta creencia pensaba que “la meditación crea comunidad”. Hombres y mujeres somos seres sociales desde el corazón y somos influenciados sutilmente por aquellos que nos rodean. Pero John Main se refería también al efecto de la oración: “Cuando dos o tres se reúnen en mi nombre yo estaré presente en medio de ellos” dice Jesús en el Evangelio de Mateo. Su presencia crea un nexo creciente entre las personas que oran unidas y a partir de ese contacto se genera un sentido de comunión, un deseo de alentar y animar a otros.

Esto es específicamente así en la oración en silencio. El silencio forma lo esencial de cualquier encuentro grupal de meditación. Al repetir fielmente nuestra palabra somos llevados al profundo silencio en el centro de nuestro ser, en donde habita Cristo. En ese silencio descubrimos nuestro verdadero ser y al hacerlo nos damos cuenta que no somos seres individuales aislados, sino que estamos interconectados con todos los demás, con la Creación y con lo Divino. Este no es entonces un silencio individual sino un silencio compartido, es el silencio que verdaderamente nos une. Es más que eso; es el recuerdo de ese silencio conjunto que nos apoya y nos mantiene fieles a nuestra práctica diaria individual dos veces por día en nuestra casa y el que nos ayuda a comenzar de nuevo si hemos abandonado.

La persona que se siente llamada a conducir un grupo tiene un gran soporte de apoyo aquí. El o ella puede ayudar a crear el medio ambiente correcto para arraigar el silencio y la propia constancia al concurrir al grupo cada semana y ser ejemplo para los demás.

De muchas maneras, la Meditación Cristiana nos conecta con la vida de los primeros grupos de la Iglesia primitiva. No solo ha descubierto John Main la

oración en silencio con la ayuda del descubrimiento de la palabra en los escritos antiguos, sino que este era también el ambiente en el que los primeros Cristianos se reunían para orar: también se reunían en pequeños grupos en sus hogares o en lugares públicos de reunión.

Para mayor ayuda en la formación y establecimiento de grupos de meditación, consulta el libro *Una Perla de gran valor* del padre Laurence Freeman (Editorial Bonum, Buenos Aires).

LECCIÓN 14

GUÍA PARA PREPARAR UN ENCUENTRO DE GRUPO

El esquema de un encuentro de Meditación Cristiana tiene el siguiente formato:

- Una pequeña introducción sobre el pensamiento de John Main o Laurence Freeman, leyendo un pasaje de sus escritos.
- Debido a que las grabaciones y charlas están generalmente en inglés, deberá prepararse una pequeña charla basada en nuestra propia lectura o conocimiento de John Main y Laurence Freeman, con una duración máxima de 15 minutos. Si prefieres, puedes leer:
 - Un capítulo de los libros que ya tenemos traducidos en Español. Por favor fijate en el blog www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com en la sección Librería
 - Los textos de este cuaderno (1er. Ciclo)
- Un período de meditación de 20-30 minutos. Si gustas, puedes poner un poco de música apropiada antes de iniciar y al finalizar.
- Un espacio de tiempo para formular preguntas o plantear problemas relacionados con la práctica.
- Si deseas preparar una charla puede muy bien ser una charla introductoria para un grupo recién formado. Es importante tener presente a quién le estamos hablando – amigos, colegas, feligreses, o gente joven -, y diagramar la charla de acuerdo a ello o buscar el texto adecuado en los libros.
- Las próximas líneas podrían ayudarte:

- Cuando comiences la charla menciona en primer lugar la conexión que tiene la charla con John Main, Laurence Freeman y la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.
- Enfatiza la universalidad de la meditación y ubícala gentilmente dentro del contexto Cristiano, mencionando el redescubrimiento de esta forma tradicional de oración por parte de John Main, a partir de los escritos de los Padres y Madres del Desierto del siglo IV.
- Luego maneja los tres puntos esenciales:
 - 1.- ¿Qué es la meditación?
 - 2.- ¿Por qué meditamos?
 - 3.- ¿Cómo meditamos?
- Menciona la inevitabilidad de los pensamientos y la importancia de perseverar con la práctica.
- Finaliza mencionando tus razones personales para meditar y el efecto que éstas han tenido en tu vida. Es importante diferenciar cuál es tu opinión o tu experiencia personal de lo que es la enseñanza de la Comunidad.
- Al prepararte para esta charla y las subsiguientes, los siguientes puntos extraídos del video “Ejercicios de Comunicación” preparados por Fergal McLoughlin, el coordinador nacional irlandés, pueden serte de utilidad.
 - Prepárate cuidadosamente para la charla apuntando o tomando nota de las ideas que quieres compartir.
 - Selecciona de entre estas ideas tres o cuatro puntos importantes como máximo. Ponlos en orden de importancia para darle forma a la charla, y luego organiza de qué manera desarrollarás cada punto, incluyendo algunos ejemplos, historias y citas que te sean de utilidad.
 - Escribe tus puntos principales como series de títulos resaltados. Agrega notas bajo cada título para recordar lo que significan, incluyendo cualquier cita que quieras incluir, y luego habla a partir de estas notas.
- Te comunicarás mejor con tu audiencia si tienes contacto visual con ella y tu desempeño es sencillo, de manera que no trates de leer si puedes evitarlo.

- Fíjate si tu voz se escucha claramente. ¿Tiende tu voz a adoptar tonos suaves o fuertes, es apagada o encendida, tu lenguaje es rápido, lento o normal en una conversación? ¿Tiendes a hablar más suavemente, más rápido o lento cuando estás nervioso/a?
- Recuerda que no estás solo/a. ¡El Espíritu está contigo!

El objetivo de estas “Cartas” es darte una buena base para comenzar a compartir tu propio Camino en la Meditación. Pero hay muchos más recursos disponibles para ti. Fíjate en las páginas web en tu idioma www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com donde encontrarás mucho material, o habla con tu coordinador/a nacional para saber qué otro material hay traducido en tu idioma.

LECCIÓN 15

EL LABERINTO DE CHARTRES

Al entrar en la catedral de Chartres (siglo XIII) por la entrada occidental, te encontrarás caminando en dirección y al interior del Laberinto del Peregrino. El Laberinto está trazado en piedra negra sobre el piso de la nave de la Catedral, bajo la Ventana Rosa, cuyo diámetro refleja exactamente. Durante la Edad Media los peregrinos pobres, que no tenían la posibilidad de ir a Jerusalén, transitaban una imaginaria “peregrinación” de rodillas, recorriendo todas las vueltas y giros del laberinto dentro de la propia catedral. En Chartres, como en muchas de las catedrales europeas en las cuales se encontraron diseños similares, este mandala espiritual adquirió un gran significado dentro de la devoción del laicado. Muchas generaciones experimentaron el gozo de arribar al centro del laberinto luego de muchas dudas y tentaciones.

Si trazas el diagrama del laberinto con tu dedo, comenzarás a comprender por qué John Main consideraba a la meditación no solamente un método de oración, sino una peregrinación y una forma de vida. Transitar el laberinto con devoción, como en la meditación, ilumina el camino de nuestra vida. Todos los giros y retrocesos del laberinto te ayudan a poner tus tiempos de acedia y apatía, de turbulencia y de paz, bajo la perspectiva de la totalidad del diseño del camino.

Comienzas en el principio. Todo camino espiritual, aún el camino espiritual que trasciende el tiempo y el espacio, tiene un comienzo específico. No estás tan lejos del centro aún en el principio, pero tienes un camino a transitar, un proceso de realización y auto descubrimiento, antes que puedas encontrarte realmente, ya y siempre en el centro. Al comienzo te parecerá

que alcanzas el centro directamente y de una vez, pero pronto descubrirás los viejos modelos recurrentes, espirales y giros que ponen a prueba y profundizan tu fe. Pueden hacerte creer que estás perdiendo terreno y que estás retrocediendo. Luego de años de meditación podrás llegar a pensar que no has hecho progreso, excepto en la maduración de tu fe, que es el significado esencial del crecimiento espiritual. Esta misma fe luego te mostrará que las vueltas y giros del camino no son una forma difícil de Dios de hacérselo aún más difícil, sino una forma compasiva y sabia de nuestro Maestro de desatar los nudos de tu corazón.

El laberinto te muestra la sabiduría de no tratar de medir tu progreso: precisamente debido a que el camino no es lineal ni mental, sino cíclico y espiritual. Similar a las vueltas de un arroyo. Lo único que importa es la confianza de saber que estás en el camino. El sendero que te conduce al centro, es un sendero angosto que te conducirá a la fuente de la vida. La vida es eterna al igual que su fuente. Solo tienes que permanecer en el camino. Si tratas de engañar y saltar desde donde estás a donde quisieras estar sin transitar esa porción del camino, te perderás y quedarás confundido/a. Pero podrás comenzar de nuevo en cualquier momento. La compasión siempre presente de Dios se experimenta más directamente en la permanencia en el camino y el significado del camino que habrás transitado que descubrirás, finalmente, en el centro. Simplemente no deberás detenerte sino continuar siempre hacia adelante. Cualquiera que busque encontrará. La meditación es un camino. Es, en primer lugar, un camino de experiencia antes que una forma de pensamiento o imaginación. Es un símbolo como el del laberinto del Peregrino en Chartres, aunque rico en significado, solo podrá ser verdaderamente comprendido cuando puedas verlo como apuntando más allá de sí mismo y fuera absolutamente del mundo de los signos. Observando la ilustración y trazando el camino al centro con tus dedos es muy diferente a transitarlo realmente de rodillas. ¡Qué diferente es entonces nuestra práctica diaria de la meditación, de la mera lectura o discurso sobre ella!



Gráfico del Laberinto de Chartres

Extracto de “Christian meditation Newsletter” marzo 1992
Laurence Freeman OSB

LECCIÓN 16

PRESENTANDO LA MEDITACIÓN A UNA AUDIENCIA PRINCIPALMENTE CRISTIANA - PARTE 1

Las siguientes son sugerencias de base para una serie de charlas de grupos semanales. Restringe la introducción a 15 minutos como máximo en tu reunión semanal de grupo.

- Brevemente preséntate al grupo y sitúate dentro de La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Describe brevemente cómo empezaste a meditar. Acentúa la tradición universal de la meditación, no sólo como una tradición oriental sino también arraigada en nuestra tradición Cristiana. Luego guía al grupo al silencio durante unos minutos, antes de abrir con un adecuado pasaje de las Escrituras y su comentario acerca del modo en que fundamenta la meditación como un modo de oración profundamente arraigado en la tradición Cristiana. Por ejemplo: Mateo 6,6: interioridad y pocas palabras; Mateo 6,8: confianza; Mateo 6,25: abandono de las preocupaciones, despreocupación.
- Llama la atención al hecho de que en muchas confesiones se enfatiza demasiado el “hacer”: actividades parroquiales, comités, etc. Explica la diferencia entre el “ser” y el “hacer”. Todos podríamos estar “haciendo” demasiado. Recuérdales a tu audiencia la historia de “Marta y María” (Lucas 10, 38-42) y subraya que necesitamos ser ambas en tiempos diferentes, pero sugiere que la calidad de nuestro “hacer” depende de nuestro “ser”, de estar en paz con nosotros mismos y estar en silencio interior para poder ser capaces de escuchar a los demás.
- Presenta a John Main y su redescubrimiento de la tradición Cristiana de la Meditación a través de Juan Casiano. Destaca el hecho de que Juan Casiano es un maestro aceptable a todo cristiano y que vivió mucho antes de que ocurriera la separación de la cristiandad en diversas confesiones. Por lo tanto la meditación es muy importante dentro del ecumenismo. Es un modo natural para los cristianos de orar juntos, mientras que las palabras y el ritual pueden dividirnos. La oración profunda nos muestra que ya somos “uno en Cristo”. *“Donde dos o tres estén reunidos en mi nombre, allí estaré en medio de ellos”* (Mateo 18: 20). La meditación no erradica las diferencias, sino que las vemos de forma más suave y comprensiva. Actúa como un antídoto contra el fundamentalismo, respetando las diferencias y aprendiendo a perdonarnos de “corazón”. Tanto la diversidad como la unidad son necesarias. En Marcos 9, 38-41 Jesús muestra tolerancia y respeta las

diferencias. La meditación es un regresar a la casa interior, a la relación personal con Cristo y a nuestra unidad cristiana original.

- Presenta a la meditación como el eslabón perdido de nuestra cadena de oración. Completa y eleva, no reemplaza otras formas de oración. Enriquece especialmente la oración con las Escrituras. Haz hincapié en que la meditación es una dimensión de la oración que lleva al silencio. No le estamos hablando a Dios, no estamos pensando en Dios, “estamos con Dios, estamos en comunión con la presencia de Cristo en nuestros corazones”. El silencio es “adoración en espíritu y verdad”.

LECCIÓN 17

¿QUÉ HACE A NUESTRA MEDITACIÓN CRISTIANA?

La disciplina de la meditación se encuentra de una u otra forma en todas las religiones más importantes en el mundo. En todas es una forma de atención, una forma de enfocar la mente en una sola cosa. Es un modo de limpiar la mente de todos los pensamientos superficiales, de manera que solamente la frase sagrada, o la imagen o el sonido esté en la parte superior de nuestra conciencia y nos lleve más allá del mundo material al Mundo Divino, cualquiera sea el nombre que le demos.

Pero en nuestro mundo moderno con frecuencia se usa únicamente como una técnica de relajación. Las investigaciones han probado que la meditación produce importantes efectos psicológicos sobre el cuerpo - disminuye el ritmo respiratorio, la presión sanguínea y el ritmo cardíaco - la “respuesta de la relajación”. Esto contrarresta los efectos del estrés, la ansiedad e incluso el dolor. Al hacerlo, además, disminuye el impulso de muchas adicciones de distintos tipos, que son una forma negativa de tratar de bajar el estrés. Los pacientes que sufren de enfermedades serias, tales como enfermedades del corazón y cáncer, sienten que esta disminución en la tensión mejora su salud general, su panorama mental e incluso parece parar o moderar el progreso de la enfermedad.

Por lo tanto es perfectamente comprensible que muchos usen la meditación solamente como una técnica de relajación por sus beneficios para el cuerpo y la mente. Además es hermoso parar el parloteo interminable de nuestra mente y liberar el estrés y la tensión. Será muy bueno tomarse “un descanso” de las preocupaciones, ansiedades, esperanzas y temores que generalmente nos asaltan, parar el drenaje de energía de una mente que va girando en círculos.

Pero eso sería una oportunidad perdida; la meditación es mucho más que sus efectos psicológicos sobre el cuerpo. Los efectos sobre el cuerpo y la

mente son un primer paso importante en el camino a la transformación, a la claridad de visión y a la completa conciencia. Sin embargo, para un practicante dedicado, la relajación del cuerpo es sólo una preparación básica, que lleva al propósito real de la meditación que es transformar completamente la mente, abandonando temporalmente nuestra conciencia común y entrando así a la presencia de lo Divino. Para hacerlo, la meditación necesita ser una disciplina espiritual de soledad y silencio, en la que abandonamos todas las experiencias de los sentidos, imágenes, emociones y pensamientos. Inevitablemente, esto llevará a cabo una transformación de la conciencia y por lo tanto de toda la persona. Nos cambiará fundamentalmente, y de ser gente viviendo en la superficie pasaremos a ser seres humanos completamente vivos. Nos permite descubrir nuestro verdadero potencial, lo que fomentan todas las principales religiones y tradiciones de sabiduría. “He venido para que tengan vida, vida en abundancia” (Evangelio de Juan).

Nuestra meditación es Cristiana, porque nuestro foco está en Cristo. Es por eso que usamos la antigua oración Cristiana “Maranatha”, “Ven Señor” como nuestro mantra. Como cristianos creemos que Cristo habita en nuestro corazón y allí en el silencio nos unimos a Su oración al Padre y entramos con Él a la corriente de amor, el Espíritu Santo, que es nuestro camino hacia la Presencia Divina. Es nuestra fe lo que hace a nuestra meditación Cristiana.

LECCIÓN 18

PRESENTANDO LA MEDITACIÓN A UNA AUDIENCIA PRINCIPALMENTE CRISTIANA - PARTE 2

Las siguientes son sugerencias básicas para una serie de charlas de grupos semanales. Restringe la introducción a 15 minutos como máximo en tu reunión semanal de grupo.

- Destaca la importancia de John Main como maestro espiritual. Al re descubrir nuestra forma de meditar - la repetición de una palabra-oración para ingresar al silencio - en los escritos de Juan Casiano, un monje del siglo cuarto, él ha contribuido grandemente a la recuperación de esta tradición espiritual y a la recuperación de la dimensión contemplativa de la oración. Después del florecimiento de esta forma de oración entre los cristianos ermitaños en el desierto en los siglos cuarto y quinto, fue considerada una forma válida de oración solamente para los santos y algunos monjes y monjas especialmente espirituales, pero definitivamente inapropiada para la gente común. Pero John Main recalcó que la meditación era para todos: *“La meditación es tan natural para el espíritu, como la respiración lo es para el cuerpo”*. Después de la muerte de John Main,

Laurence Freeman dirige la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

- Enfatiza la simplicidad de la meditación: no es una técnica complicada, no hay una teoría difícil de dominar, pero requiere disciplina – la práctica diaria de dos veces al día te llevará a la oración continua. Esta es una disciplina auto impuesta – meditar o no hacerlo es tu libre elección.
- Introduce el concepto del Mantra, una palabra del sánscrito, pero que ahora se encuentra en el Oxford English Dictionary y que es usada en la vida diaria. Significa: *“lo que aclara la mente”*. Juan Casiano usó el término “fórmula” y esta palabra fue traducida por John Main como “mantra”. Nosotros la usamos en el sentido utilizado en el libro anónimo “El Camino del Peregrino” (también llamado “Relatos de un peregrino ruso”) como *“la oración de Jesús”* una palabra-oración que repetimos en el corazón. John Main recomendó “Maranatha” - una oración importante en arameo, el idioma que habló Jesús – que para los primeros cristianos significaba: “Ven Señor” y “El Señor viene”. San Pablo la usa en 1 Cor 1, San Juan termina el Apocalipsis con ella y de acuerdo a eruditos modernos fue una contraseña usada por los primeros cristianos para entrar a celebraciones eucarísticas secretas durante las persecuciones.
- Explica el propósito del Mantra. Simplifica y unifica la mente liberándola de distracciones. El resultado es una quietud en alerta, cuando nosotros estamos enfocados en Dios. Al silenciar nuestros pensamientos, nos *“olvidamos de nosotros mismos”* (Lucas 9, 23) y estamos más atentos a Dios y a su vez a los demás en nuestra vida diaria. Limitándonos a la *“pobreza de un solo verso”* (Casiano) nos volvemos *“pobres de espíritu”* (Mateo 5: 3). *“Pongan sus ojos en el Reino de Dios y su justicia antes que en cualquier otra cosa”* (Mateo 6, 33-34). Explica cómo decir el mantra suavemente, sin evaluar, sin esperar lograr nada, sin usarlo como un palo para alejar tus pensamientos, diciéndolo con fe y amor.
- *“A menos que el mantra sea acompañado por la fe y el amor, no tiene un valor real, será un mero mecanismo. Es realmente peligroso confiar en el mecanismo del mantra. Pero como una expresión de fe y de amor se convierte en un medio muy poderoso de dirigir tu fe y de abrirte a Dios”* (Bede Griffiths).

LECCIÓN 19

¿DEJAMOS ALGUNA VEZ DE DECIR EL MANTRA?

Esta es una pregunta importante que se le hará a cualquier meditador o coordinador de grupo. Con frecuencia comenzamos a sentirnos tan relajados después de decir el mantra durante un rato, que el mantra puede parecernos una interrupción en la paz y tranquilidad que estamos experimentando. Pero si abandonamos el mantra, sucede que o perdemos esta sensación de paz o nos quedamos en un sopor, en un “flotar sagrado” o una “paz perniciosa” como la llamaban los ermitaños del Desierto. Se la llamó perniciosa porque en realidad ya no estamos orando/meditando, y no tenemos oportunidad de darnos cuenta de la presencia de Dios en el centro de nuestro ser. Cuando abandonamos nuestra palabra-oración, solamente estamos disfrutando de los resultados de la relajación y permanecemos en la superficie de nuestro ser. Sí, es hermoso sentirse relajado y abandonar nuestras preocupaciones diarias y el estrés, pero ya no estamos meditando. Cuando sales de una sesión de este tipo de meditación, puedes sentirte relajado, pero un poco adormilado, no completamente “allí”, pero cuando has estado meditando correctamente te sentirás alerta, concentrado y energizado.

Puede haber momentos durante los cuales somos elevados en espíritu y no somos conscientes de nada incluso ni del mantra. Pero eso es algo sobre lo que no tenemos control. Es un puro regalo de Dios, una gracia. Concientemente no podemos hacer que esto suceda.

John Main enfatizó: “Repíte tu mantra todas las mañanas y todas las noches durante cerca de veinte a treinta minutos. Luego una mañana o una noche de pronto te percatas que no estás diciendo tu mantra. Tan pronto como te des cuenta que no lo estás repitiendo, comienza a repetirlo de nuevo. Esos momentos podrían ser una fracción de segundo, tres minutos, toda la media hora. Pero si te das cuenta que durante toda la media hora no has estado repitiendo tu mantra, puedes estar seguro que no estuviste meditando, has estado haciendo otras cosas. Un principio muy importante que debes tener en claro es: “Repíte tu mantra hasta que no puedas decirlo”.

Tan pronto como te percatas que no la estás repitiendo, repítela nuevamente. El modo en que la antigua tradición monástica expresaba esto era el siguiente: “El monje que sabe que está orando no está orando, el monje que no sabe que está orando está orando”. Repíte la palabra tan desinteresadamente como puedas: Ma-ra-na-tha. Y continúa repitiéndola durante todo el tiempo de la meditación. Vuelve a ella si la abandonaste. No te preocupes por las distracciones, solo continúa repitiendo la palabra” (John Main – *The Hunger for depth and meaning*).

John Main también explicó que existe un proceso de cambio gradual en el modo en que repetimos nuestro mantra. Al principio repetimos el mantra en

nuestra mente con un cierto grado de esfuerzo, volviendo a él suavemente cada vez que nos alejamos a nuestro mundo de pensamientos. Luego con el tiempo realmente no la repetimos más mentalmente, suena sola y nosotros la escuchamos con toda la atención de nuestro corazón. Finalmente se convierte en parte de nuestro ser y suena por sí misma en nuestro corazón.

LECCIÓN 20

LOS FRUTOS DE LA MEDITACIÓN

Mentalmente con frecuencia restringimos el propósito de la meditación a un modo de relajar nuestro ser más superficial y manejar nuestras estresantes vidas. ¡Esto no es exactamente lo que hace la atención enfocada en una palabra-oración, nuestro mantra, lo que también es muy bueno!

Pero la meditación como una disciplina espiritual, como oración, es mucho más que eso. Es ser transformados en la persona que Dios necesita que seamos, al integrar la sabiduría de nuestro ser más profundo con las habilidades de nuestro ego. Al silenciar los pensamientos diarios de nuestro ser superficial y al enfocar nuestra atención en Dios, estamos abriéndonos a la obra del amor de Dios en el centro de nuestro ser. Nuestra palabra - oración, “Maranatha”, se convierte entonces en un poderoso llamado de amor. Sus efectos, la respuesta que provoca, cambian la vida completamente: nos hacen concientes de la dimensión espiritual, y esa experiencia a su vez agrega una dimensión contemplativa a nuestro modo de ser y de vivir. La mejor manera de describir sus efectos y las cualidades que en nosotros produce, la encontramos en las palabras de Pablo en Gal 5:22: amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, suavidad y auto-control. Estas no son cualidades que podamos conseguir por esfuerzo propio en nuestra vida diaria, sino que ellas son signos de lo que el Señor ya ha logrado en nosotros.

“Es mi convicción personal que la meditación puede agregar una dimensión de increíble riqueza a tu vida... la meditación es el gran poder integrador en tu vida, le da profundidad y perspectiva a todo lo que eres y a todo lo que haces... la razón es que estás empezando a vivir a partir del poder del amor de Dios... presente en nuestros corazones en toda su inmensidad, en toda su simplicidad, en el Espíritu de Jesús” (John Main).

Esto no significa para nada que debas evaluar tu meditación: "¿Estoy más relajado? ¿Soy más paciente?" Esto es pensar en la meditación en términos del “ego”, en términos del ser más superficial, en términos de “logros”. Por el contrario, lo que intentamos hacer enfocándonos en nuestro mantra es abandonar el ego y sus pre-ocupaciones, especialmente su necesidad de

estima por parte de los demás. Estamos aprendiendo a “olvidarnos de nosotros mismos (del ego)”. Debemos olvidarnos temporalmente de nuestro ser superficial para darnos cuenta que somos mucho más que eso.

“En la meditación tratamos de desmontar las barreras que armamos a nuestro alrededor, que nos separaron de nuestra conciencia de la presencia de Jesús dentro de nuestros corazones... una vez que entramos en la conciencia humana de Jesús, comenzamos a ver como Él ve, a amar como Él ama, a comprender como Él comprende y a perdonar como Él perdona.” (John Main, *“The hunger for depth and meaning”*).

El grupo de meditación semanal tiene un papel muy importante en esta transformación, como siempre lo recalcó John Main. Al encontrarnos y orar juntos semanalmente nos animamos y apoyamos mutuamente creando una comunidad, una conexión, que refleja el amor a uno mismo, el amor al prójimo, el amor a Dios, como una sola realidad.

LECCIÓN 21

¿PUEDO CAMBIAR MI MANTRA?

Orar repitiendo una frase o frases determinadas ha sido una práctica bien establecida en el cristianismo durante siglos - pensemos en el “Padre Nuestro”, el “Ave María” y la “Oración a Jesús” de la tradición Ortodoxa. Casiano, quien recopiló las enseñanzas de los Padres y Madres del Desierto desde el Siglo IV, recomendó la frase de los Salmos: “Oh Dios ven en mi ayuda, oh Dios apresúrate a socorrerme”. Su primer seguidor oyó a San Francisco orar repitiendo toda la noche: “Deus meus et omnia” (Mi Dios y mi todo). Se le atribuye a San Agustín haber usado la frase: “Noverim me, noverim te” (Que yo pueda conocerme, de manera que pueda conocerte). La filósofa mística del Siglo XX Simone Weil solía recitar el “Padre Nuestro” en griego. Otros mantras que han sido sugeridos son la palabra en arameo para “Padre”: “Abba”; “Paz”, “Kyrie Eleison” y “Veni Sancte Spiritus” – en realidad cualquier otra frase con significado espiritual para el cristiano.

Sin embargo, para elegir un mantra, es mejor seguir el consejo de tu maestro. John Main prefería usar “Maranatha” como mantra. Lo recomendaba por tres razones. Primero porque era una oración en arameo, el idioma de Jesús, que significa “Ven Señor” o “El Señor viene”; segundo porque es parte del “Padre Nuestro”, la más antigua oración cristiana. (La primera carta San Pablo a los Corintios está escrita en griego y sin embargo él la termina usando el arameo “Maranatha” (lo que demuestra lo bien conocida que era esta oración por los primeros cristianos). Y tercero, porque

tiene la ventaja de no poseer ninguna connotación para nosotros, de manera que no nos distraerá fácilmente con otros pensamientos.

La primera razón para usar una oración, un mantra, es para limpiar la mente de cualquier otro pensamiento y enfocarla amorosa y únicamente en lo Divino. Comenzamos diciendo el mantra mentalmente, luego después de un tiempo nos damos cuenta que lo estamos escuchando, y con el tiempo nos movemos completamente de la mente al corazón y el mantra suena solo en el centro de nuestro ser. Este proceso no ocurriría si cambiáramos el mantra constantemente.

Laurence Freeman describió el efecto del mantra con las siguientes palabras: “Hace algún tiempo, estaba en un concierto. Mientras esperaba que comenzara, la orquesta comenzó a afinar los instrumentos. Era el sonido más discordante que jamás escuché. Cada instrumento tocaba por su lado, en total desarmonía. Luego sucedió que el oboe, un instrumento pequeño y de suave sonido, comenzó a tocar y todos los demás instrumentos se afinaron con él. Gradualmente la desarmonía general comenzó a serenarse. Luego hubo silencio y el concierto comenzó. Me parece que el mantra es parecido al pequeño oboe. En la meditación, el mantra lleva todas las partes de nuestro ser, una a una, poco a poco, a la armonía. Y cuando estamos en armonía, nosotros, somos la música de Dios”.

Es por lo tanto muy importante que permanezcamos con el mismo mantra, de manera que pueda arraigarse en nuestro ser y tener un efecto armonizador.

LECCIÓN 22

EL VIAJE DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA - PARTE 1

El viaje de la meditación es, en palabras de John Main, un peregrinaje a nuestro propio corazón, el lugar más sagrado donde habita Cristo. La meditación es descubrir “la vida del Espíritu de Jesús dentro de nuestro corazón humano”.

Hay distintas etapas por las que pasamos en este viaje. Aunque las etapas se presentan en forma lineal en las siguientes lecciones, debemos ser bien conscientes que es un viaje espiralado y va superponiendo niveles que se van haciendo más profundos con etapas que reaparecen, se funden y se transforman.

Cuando comenzamos a meditar, generalmente una vez a la semana o una vez por día, la disciplina parece fácil y comenzamos nuestros períodos de meditación con alegría y compromiso verdadero. Pronto nuestro entusiasmo

inicial es puesto a prueba y necesitamos un compromiso más profundo con esta disciplina: el compromiso de integrar firmemente a nuestra vida dos períodos de meditación. Con el tiempo, la práctica regular de repetir el mantra nos permite abandonar gradualmente nuestros pensamientos. Hay momentos de verdadero silencio y quietud, destellos de paz, amor y alegría. Es el momento de estar alerta contra la tentación de aferrarse a estas experiencias. Debemos continuar practicando sin expectativas ni demandas de ningún tipo de “resultados”. A su tiempo, la disciplina se convierte en una verdadera necesidad.

Pero ocurre que del silencio emerge un nuevo nivel de pensamiento - recuerdos reprimidos, emociones y memorias. A veces éstos son dolorosos y nos resistimos a ellos. No es sorprendente, ya que como dijo Walter Hilton, el místico inglés del siglo XIV, “si un hombre regresara a su casa y se encontrara con el fuego apagado y una esposa gruñona, volvería a irse rápidamente”. Sin embargo es necesario soltar estas emociones, nos permitimos derramar las lágrimas que no derramamos en el momento que hubiéramos debido hacerlo, el enojo y el fastidio que no expresamos en su momento necesitan encontrar una salida.

Cuando reconocemos estos sentimientos y los liberamos, nuestra alma experimenta la sanación. No necesitamos saber de donde vienen estos sentimientos, tampoco deberíamos exteriorizarlos, sólo debemos aceptarlos como válidos. Sor Eileen O’Hea solía llamar “cubos de hielo” a estas emociones reprimidas o congeladas, las cuales se funden en el amor y en la luz de Cristo, cuando les permitimos emerger.

También puede suceder, que cuando hayamos estado meditando por un largo tiempo seamos asaltados por lo que los Padres y las Madres del Desierto llamaban el demonio de la “acedia”. Se manifiesta como el desencanto con la meditación y el camino espiritual, estamos aburridos y todo parece estar contaminado. Pensamos que podemos encontrar cosas más útiles para hacer con nuestro tiempo que sentarnos a meditar. Le echamos la culpa a los demás y a lo que nos rodea por nuestra falta de atención. Es un tiempo de sequía, aburrimiento, inquietud y distracciones; el silencio interior es cosa del pasado. Es nuestra “experiencia del desierto”. Es un tiempo de prueba espiritual, queremos abandonar. Todo lo que podemos hacer en este tiempo es perseverar en la fiel repetición del mantra. Aceptamos nuestra necesidad de Dios y confiamos en que Dios nos guía, que está presente a pesar de todo, que nos ama y que nunca permitirá que nos cansemos más allá de nuestras fuerzas. (Continúa en la siguiente lección).

LECCIÓN 23

EL VIAJE DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (PARTE 2)

En la carta anterior hablamos de lo que podía sucedernos en nuestro viaje de meditación. Comenzamos con entusiasmo, nuestro compromiso con la práctica diaria crece, pero inevitablemente a su tiempo conocemos al demonio de la “acedia”. Comenzamos a sentirnos aburridos e inquietos, nos sentimos como si ingresáramos a un desierto. Hablando de esta experiencia de “desierto” Thomas Merton dijo: “Sólo cuando somos capaces de abandonar todo dentro de nosotros, todo deseo de ver, de saber, de gustar y de experimentar la consolidación de Dios, sólo entonces somos verdaderamente capaces de experimentar Su presencia”.

Requiere por lo tanto, un “abandono” y así esta “experiencia de desierto” se convierte en una experiencia purificadora. Es un desafío para superar nuestro egoísmo y meditar sin esperar recompensa, sin conocimiento de que el Espíritu nos está guiando a meditar aún cuando esas profundas distracciones nos asalten. Siempre que perseveremos y nos sentemos fielmente para vivir nuestra práctica, finalmente romperemos toda resistencia y seremos llevados al verdadero autoconocimiento, purificados y fortalecidos. De esta forma el desierto es también nuestro camino a la Tierra Prometida, ya que de acuerdo a las palabras del Padre del Desierto Evagrio: “Ningún otro demonio sigue de cerca al demonio de la acedia, sólo un estado de profunda paz y alegría inexplicable surge de esta lucha”.

A esta profunda paz e inexplicable alegría los Padres y las Madres del Desierto la llamaban “apatheia”, una calma profunda e imperturbable, un alma verdaderamente curada. Ellos sabían que la “apatheia” o “pureza del corazón” era el pre requisito para entrar al “Reino de Dios”, para estar en la Presencia de Dios.

“Lo que más buscaron los padres fue su propio ser verdadero en Cristo. Y para hacerlo, tuvieron que rechazar completamente al ser falso, auto fabricado en el “mundo” bajo la presión social” (Thomas Merton).

Nuestro “ser verdadero en Cristo” brilla, por lo tanto, cuando nuestros pensamientos y nuestros sentimientos han sido aquietados, cuando las máscaras del ego y las falsas imágenes del ser se han desplomado y las emociones están purificadas, entonces nos vemos a nosotros mismos como “niños de Dios”, hechos a imagen y semejanza de Dios.

Esta calma, este éxtasis, esta paz y alegría es al mismo tiempo perfecta conciencia, super atención. Entonces estamos “completamente vivos”. Desde allí surge la etapa final de “ágape”, la mayor experiencia de todas, el sentido de unidad y conciencia del amor universal, incondicional de Dios. Se

trascienden las formas y todos los conceptos de la mente del mundo que conocemos.

Sabemos que “Dios no tiene cantidad ni forma externa” y “con asombro vemos la luz de nuestro propio espíritu y sabemos que esa luz es algo más que nuestro espíritu y sin embargo es la fuente de El” (John Main). Sabemos que nuestro espíritu es uno con el Espíritu. Hemos entrado en la corriente de amor entre el Creador y lo creado. Hemos llegado a casa.

LECCIÓN 24

EL PROBLEMA DE LAS DISTRACCIONES

“Ahora quiero ocuparme de una pregunta en particular con la que siempre nos encontramos. Es la pregunta con respecto a las distracciones. ¿Qué deberías hacer cuando comienzas a meditar y llegan a tu mente pensamientos que te distraen? El consejo que nos da la tradición es que ignores las distracciones, que repitas tu palabra y que continúes repitiéndola. No gastes energía tratando de fruncir el ceño y decir, “No pensaré en lo que voy a cenar”, o “a quién voy a ver hoy” o “dónde voy a ir mañana”, o cualquier otra distracción. No trates de usar tu energía para disipar la distracción. Simplemente ignórala y el modo de ignorarla es repetir tu palabra”. (John Main, El camino de la meditación. Momento de Cristo, Convivium Press).

El problema que todos tenemos para llegar al silencio interior en la meditación es que nuestras mentes están llenas de pensamientos, imágenes, sensaciones, emociones, percepciones, esperanzas, remordimientos - un inacabable sinfín de distracciones.

Santa Teresa de Ávila una vez dijo que nuestra mente es como un barco donde los marineros amotinados han atado al capitán, los marineros dan vueltas al timón del barco y éste por supuesto navega en círculos y finalmente choca contra las rocas. Así es nuestra mente, dice Teresa, llena de pensamientos que nos llevan en todas direcciones. También dice: *“Las distracciones y la mente que gusta de divagar son parte de la condición humana y no pueden ser evitadas del mismo modo que no pueden ser evitados el comer y el dormir.”*

La mente humana ha sido comparada con un inmenso árbol lleno de monos que saltan de una rama a la otra haciendo ruido. Al comentar esta historia, Laurence Freeman dice que hay un camino que lleva a través de este bosque de monos parlanchines, que es la práctica de recitar un mantra en nuestros periodos diarios de meditación.

El mantra nos ayuda a concentrarnos, permitiéndonos ir más allá de las distracciones, palabras y pensamientos, incluso, pensamientos sagrados. Decimos el mantra despacio, firmemente, con amorosa atención. Cuando nos damos cuenta que nuestra mente ha divagado, simplemente volvemos a nuestro mantra. No podemos forzar esta manera de orar por pura fuerza de voluntad. No te esfuerces demasiado. Abandónate, relájate. No hay necesidad de pelear o luchar contra las distracciones. Simplemente vuelve suavemente a repetir tu mantra.

Desafortunadamente la repetición de un mantra no trae la paz, armonía, ausencia de distracciones o silencio en forma instantánea. Debemos aceptar que estamos en el peregrinaje de la meditación. No deberíamos disgustarnos por las continuas distracciones.

No deberíamos tener como meta el estar libres de todos los pensamientos. Continuamente John Main nos aconseja no llegar a la meditación con metas o expectativas. Finalmente el mantra quedará arraigado en nuestra conciencia a través de la simple fidelidad de volver al mantra cada mañana y cada noche.

Un problema que generalmente observan los que meditan es que el proceso del pensamiento continúa aún mientras se repite el mantra. Incluso hay un término para esto: doble camino o doble vía (double tracking). Esto es algo por lo que no debemos preocuparnos. Con perseverancia, el mantra se volverá más fuerte y nuestros pensamientos disminuirán mientras el peregrinaje de la meditación continúa.

Adaptado de Paul Harris - *Christian Meditation. Contemplative Prayer for a New Generation*

LECCIÓN 25

CITAS SOBRE EL MANTRA EN LA TRADICIÓN CRISTIANA ORIENTAL Y OCCIDENTAL

“La mente debe aferrarse al mantra incesantemente hasta que fortalecida por su uso continuo, deseche y rechace toda clase de ricos y variados pensamientos y se restrinja a la pobreza de un solo verso. Aquellos que descubren esta pobreza llegan fácilmente a la primera de las Beatitudes: “Benditos aquellos que son pobres de espíritu porque de ellos es el Reino de los Cielos”. Juan Casiano, *Conferencia X* de su libro *Conferencias*.

“Usa esta pequeña palabra y ora no con muchas palabras sino con una pequeña palabra de una sílaba. Fija fuertemente esta palabra a tu corazón

de manera que esté siempre allí, pase lo que pase. Con esta palabra, suprimirás todos los pensamientos”. *La Nube del No Saber*, Capítulo 7.

“La oración de Jesús continua e interior es un pedido constante e ininterrumpido al Divino Nombre de Jesús, con los labios, en el espíritu, en el corazón. El que se acostumbra a esta súplica experimenta como resultado una consolación tan profunda y una necesidad tan grande de ofrecer siempre la plegaria, que ya no puede vivir sin ella, y ella continuará resonando dentro suyo espontáneamente” *Relatos del peregrino ruso*.

“Que el recuerdo de Jesús esté unido a tu respiración, y entonces tú conocerás la utilidad del silencio” San Juan Clímaco.

“Lo mejor que uno puede hacer es fijar a Jesús en su corazón y nunca desear nada más” Richard Role, *Fuego de Amor*.

“Es casi imposible para la gente que comienza a creer, que pueda haber algo muy significativo en el hecho de sentarse quieto, cerrar los ojos suavemente y comenzar a recitar una palabra. Cuando comienzas debes aceptarlo con fe. Yo comencé a meditar de esta manera hace casi treinta años. Supongo que era tan insensible como cualquiera de mi edad porque siempre le estaba preguntando al hombre que me enseñó: “¿Cuánto va a llevar esto? No puedo permanecer sentado diciendo esta palabra por siempre”. Solía devolverme una mirada de reproche o me ignoraba o decía: “Repíte tu Mantra”. Treinta años después todavía estoy asombrado por la sabiduría de su enseñanza. Como digo, hay que tomarlo con fe cuando comienzas. Nada de lo que te pueda decir será muy significativo para ti en comparación con el poder persuasivo de tu propia experiencia. Entrarás en una simplicidad cada vez más clara” John Main.

“El Padre John Main siempre insistía en que este era un camino muy simple, humilde. “Repetir tu palabra serenamente, mantiene al ego en su lugar y debiera guiarte hacia lo trascendente”. Pero si el mantra no está acompañado por la fe y el amor, no tiene verdadero valor, sería un mero mecanismo. Es un verdadero peligro confiar en el mecanismo del mantra, pero como expresión de fe y amor se convierte en un medio muy poderoso de dirigir la fe y de abrirse a Dios” Bede Griffiths.

LECCIÓN 26

EL PODER DEL SILENCIO

La esencia de la meditación es la quietud y el silencio. El silencio es interno y externo. El silencio externo es difícil de encontrar en el mundo de hoy en día. Los medios nos bombardean con trivialidades y distracciones. Erich Fromm lo describe muy bien en su libro *Psicoanálisis y Religión: "Tenemos las más extraordinarias posibilidades en comunicación escrita, radio y televisión [podríamos también hoy agregar Internet] y diariamente nos alimentan con tonterías que serían ofensivas para la inteligencia de los niños si no fuera porque fueron amamantados con ellas"*.

Estamos rodeados por el ruido y nos hemos acostumbrado tanto a él, que su ausencia nos parece extraña y desconocida, y por lo tanto incluso amenazadora. Necesitamos encontrar el valor de crear bolsones de silencio exterior durante nuestro día, durante ellos no escuchamos la radio, la televisión o música. ¡Sé valiente, apaga la radio, desconecta el teléfono y zambúllate en el silencio! Hazlo especialmente durante la hora o la media hora anterior a tu meditación.

La preparación antes de la oración / meditación es importante. No podemos esperar sentarnos y meditar, aquietar la mente, si justo antes estuvimos conversando – acaloradamente o como fuera -, mirando la televisión o escuchando la radio. Necesitamos instalar un periodo de silencio externo antes de sentarnos.

“Ya que cualquiera fuera lo que nuestra alma estuviera pensando antes del momento de orar (meditar), inevitablemente vuelve a nosotros cuando oramos, como resultado del funcionamiento de la memoria. De aquí que debemos prepararnos antes del momento de la oración para ser personas orantes que quieran serlo” Juan Casiano.

El primer paso en la meditación es por lo tanto, replegarse activamente en el silencio abandonando los ruidos externos, abandonando por completo todos los sentidos de la percepción. *“Una mente que no se distrae en cosas externas ni que se dispersa en los sentidos vuelve a ella misma”* San Basilio.

Al sentarnos quietos y enfocados en nuestro mantra nos permitimos darnos cuenta del silencio que vive en el centro de nuestro ser: este silencio no es sólo una ausencia de ruidos, una mera ausencia de sonidos, sino una energía creadora, que luego nos permite volvernos “proactivos”, nutridos en nuestros propios impulsos creadores, en vez de reactivos a los estímulos externos.

El silencio interior crea la conciencia que perdemos en nuestra vida diaria. *“El silencio es en realidad estar completamente atentos a quienes somos y donde estamos y lo que sucede dentro y fuera nuestro... es estar pacíficamente atentos, no de manera auto conciente, sino simplemente atentos, concientes”* Laurence Freeman.

Sentarse quietos en silencio es la base de la estabilidad, estar parado sobre suelo firme, espiritualmente y psicológicamente arraigados. Este es un arraigo que no solamente dura lo que nuestras sesiones de meditación, sino que se convertirá en una actitud de la mente.

Esto transformará tu vida y te permitirá vivir y actuar permanentemente desde el profundo núcleo de silencio en el centro de tu ser.

LECCIÓN 27

PERMANECER EN EL MOMENTO PRESENTE

Si observamos nuestros pensamientos durante un tiempo, pronto nos damos cuenta que todos están unidos al pasado o al futuro. El torbellino alrededor de nuestras preocupaciones por lo que sucedió, en forma de recuerdos, malos y buenos, o acerca de lo que podría suceder, nuestros miedos, esperanzas, deseos y planes. Ni siquiera vemos a las personas y situaciones como son realmente, sino teñidas por nuestros pensamientos, opiniones, prejuicios, experiencias y emociones. En realidad, podríamos decir que caminamos en el paisaje de nuestra propia mente, nuestros propios pensamientos, un mundo de ilusión de nuestra propia factura. Quedamos tan atrapados en nuestra propia historia, esta creación de nuestra mente puede ser tan poderosa, que puede parecer ser la única realidad que existe. Puede enmascarar la existencia de una Realidad Superior.

Pero esta Realidad Superior, Dios, es experimentada por los místicos como un puro *“Estar”* en el *“Aquí y Ahora”*. *“Entre los nombres ninguno es más apropiado que El-que-es... ya que El mora siempre de nuevo y en forma diferente en un Ahora sin cesar”* Meister Eckhart.

Cuando Moisés le pregunta a Dios quién es, obtiene dos respuestas - una enfatiza el aspecto histórico: *“Yo soy el Dios de Abraham, Isaac y Jacob”* (Éxodo) y la segunda apunta al Dios en el *“Aquí y el Ahora”*. *“Soy el que Soy”* (Éxodo) – puro ser, pura energía, pura conciencia. En el Evangelio de Juan escuchamos a Jesús decir algo similar acerca de sí mismo *“Antes de que Abraham fuera, Yo soy.”*

Abandonar nuestros pensamientos nos permite permanecer en el momento presente. Es el *“angosto sendero”* de la atención en nuestro mantra lo que nos ayuda a llegar al silencio en el fondo de nuestro ser, en el Aquí y Ahora,

olvidándonos de nuestro ser condicionado. La eternidad está en el Ahora. Necesitamos darnos cuenta que el tiempo está en realidad hecho de una serie de momentos “presentes”- todo sucede en el Ahora. Pero nosotros distorsionamos el Ahora, quedándonos a vivir en nuestros recuerdos o usando este precioso momento como un simple trampolín para anticipar o prepararnos para el futuro.

Además, una vez que el Ahora fue y pasó, lo que queda de él se convierte en parte del pasado, un simple recuerdo. Éstos son construcciones de la mente: interpretaciones de los hechos teñidos por nuestro auto engaño, por el temor, la esperanza o la necesidad de consuelo, en realidad no muy diferentes a un sueño o a una fantasía. Además este tinte varía, dependiendo de nuestros humores cambiantes y de las circunstancias. Necesitamos abandonar estos espejismos, solo existe en realidad el “Aquí y el Ahora”. Estar presentes, escuchar atentamente el mantra nos permite hacerlo, abandonar los pensamientos y las imágenes, el pasado y el futuro y nos permite ser nuestro propio y verdadero “ser” habitando en el Ahora.

“Ser conciente es vivir el momento presente, no estar aprisionado en el pasado ni anticipar un futuro que puede que nunca llegue. Cuando estamos plenamente concientes del presente, la vida se transforma y la tensión y el estrés desaparecen. Mucho de la vida moderna es una febril ilusión de actividad y emociones futuras. Debemos aprender a dar un paso atrás hacia la libertad y la posibilidad del presente” Bede Griffiths.

LECCIÓN 28

¿POR QUÉ MEDITAMOS?

La meditación con su foco de atención, ya sea en la respiración, en el movimiento o en nuestro caso en el mantra, es un método de relajación científicamente comprobado tanto para la mente como para el cuerpo.

Simplemente prestando atención a nuestra palabra, nuestra respiración y nuestro ritmo cardíaco se desaceleran por sí solos y calman a nuestro nervioso cuerpo. A medida que nuestra respiración se hace más lenta, lo mismo pasa con nuestros pensamientos. La respiración es el puente entre nuestro cuerpo y nuestra mente.

John Main dijo: *“Tu respiración debe ser calma y normal. Permite que cada músculo de tu cuerpo se relaje. Y luego acomoda tu mente a tu cuerpo. El verdadero trabajo de la meditación es lograr la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu”.*

Luego, al aceptar la naturaleza inquieta de nuestra mente, y al repetir nuestra palabra amorosamente y con fe, a pesar de todo, los pensamientos y las imágenes se esfumarán lentamente en un segundo plano.

Es perfectamente posible usar la meditación solamente por sus beneficios para la salud como una técnica de relajación para el cuerpo y la mente y parar allí. Es hermoso parar el interminable parloteo de la mente y soltar el estrés y la tensión. Sería fabuloso tomarse un descanso de las preocupaciones, ansiedades, esperanzas y miedos que generalmente nos acosan - detener la pérdida de energía de una mente que se mueve en círculos -. Pero eso sería perder una oportunidad, la meditación es mucho más que los efectos psicológicos que ejerce sobre el cuerpo. Sin embargo, los efectos sobre el cuerpo y la mente son un primer paso importante en el camino hacia la transformación, la claridad de visión y la conciencia total.

Cuando logramos esta paz y armonía serenando la mente y el cuerpo y prestando total atención al mantra, podemos percibir el pacífico y armonioso silencio que habita en nuestros corazones. “Nada describe a Dios tan bien como el Silencio”, dijo Meister Eckhart, el místico alemán del siglo XIV. La meditación es por lo tanto una disciplina espiritual, un viaje de descubrimiento al centro de nuestro verdadero ser, donde Cristo habita, y al mismo tiempo un viaje de descubrimiento de la presencia de Dios. Una vez que hayamos descubierto esto, impregnará nuestra vida e influirá en todas nuestras acciones.

“El propósito más importante de la Meditación Cristiana es permitir que la misteriosa y silenciosa presencia de Dios en nuestro interior se convierta cada vez más no en una realidad sino en la realidad de nuestras vidas, permitir que se convierta en esa realidad que le da significado a todo lo que hacemos, a todo lo que somos.”

LECCIÓN 29

LAS ETAPAS DEL VIAJE (1)

“La meditación es una manera de salir de un mundo de ilusión a la pura luz de la realidad” John Main

El mundo de ilusión al que John Main se refiere en esta afirmación es el mundo que construimos con nuestros pensamientos. Muchos de nosotros equiparamos que quienes nosotros, la imagen que tenemos de los otros, y el mundo en que vivimos están hechos de pensamientos: nuestros propios pensamientos y con frecuencia, los pensamientos de otras personas, que hemos hecho nuestros, sin siquiera pensarlo. Desde que nacemos aceptamos sin dudar las opiniones de aquellos que son significativos en nuestra vida:

nuestros padres, nuestros hermanos, nuestra familia, nuestra comunidad, nuestros compañeros, la sociedad en la que vivimos, la religión y la cultura donde hemos crecido.

Formamos nuestra visión de la realidad basados en los puntos de vista de otros en un intento de integrarnos, ser aceptados, amados y respetados. En otras palabras, llevados por nuestra necesidad de sobrevivir, adoptamos las opiniones de los otros y adoptamos los roles y actitudes que se esperan de nosotros. Con frecuencia, al hacerlo olvidamos quiénes somos realmente y quedamos aprisionados por todo este condicionamiento.

A medida que crecemos, algunos de nosotros tenemos la confianza necesaria para desafiar y examinar estos pensamientos y opiniones. Sentimos el impulso irrefrenable de descubrir quiénes somos realmente debajo de todos los condicionamientos, máscaras, roles y funciones. Pero “salir” no es fácil, dice John Main. El hecho de que estamos dominados por los pensamientos puede descubrirse en el momento que comenzamos a meditar. Nos damos cuenta de lo que John Main describió como “el caótico fragor de una mente devastada por tanta exposición a las trivialidades y a la distracción”, mientras que el padre Laurence se refiere al “nivel de distracción de la mente del mono”.

Sin embargo, nos es difícil abandonar nuestros pensamientos, ya que hemos sido educados en la creencia de que el pensamiento es la actividad más elevada de la que nos podemos ocupar. Descartes dijo en el siglo XVII: “Pienso, luego existo”, y al hacerlo unió la existencia con el pensamiento. T. S. Eliot lo ilustra en su “Four Quartets” (Cuatro Cuartetos), en los que la gente sentada en un tren subterráneo, atascados en un túnel, sienten que se enfrentan con “el creciente terror de no tener nada en que pensar”. El no pensar es percibido como una amenaza a nuestra supervivencia. No es de extrañar que la gente se sienta temerosa cuando se enfrenta con una disciplina como la meditación, que promueve abandonar los pensamientos. Las etapas en el viaje de la meditación, nuestro “salir” son por lo tanto nuestras relaciones cambiantes con nuestros pensamientos.

“Salir”, requiere coraje y constancia en la meditación, pero nos guiará a la “pura luz de la realidad”, donde recordamos y experimentamos que somos “hijos de Dios”, “templos del Espíritu Santo”, y que “la conciencia que estaba en Cristo está también en nosotros.”

LECCIÓN 30

LAS ETAPAS DEL VIAJE (2)

Como hemos visto, la Meditación nos lleva a tener una mayor conciencia de nuestros condicionamientos y por tanto al auto conocimiento y finalmente a la libertad. Una forma útil de entrar al silencio es recordar que todos nuestros pensamientos son pensamientos acerca del pasado o del futuro. Necesitamos abandonar esos pensamientos y permanecer en el momento presente, pero como todos sabemos por experiencia, es más fácil decirlo que hacerlo. En la Meditación Cristiana el mantra es nuestra forma de permanecer en el momento presente, completamente concentrados y concientes.

Recuerdo que años atrás apareció una publicidad para la meditación. En un poster se podía ver a un gurú indio vestido en forma típica, parado sobre su tabla de surf, en perfecto equilibrio y montando las olas. Debajo se leía la frase: “No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear”. El mantra es nuestra tabla de surf. No puedes suprimir ni deshacerte de tus pensamientos, estarán allí, como las olas. Acéptalos como parte tuya y móntalos con destreza. A veces te caes de tu tabla, pero te trepas a ella nuevamente. Como dice Samuel Becket: “No importa que trates y falles, intenta de nuevo, entra al silencio”.

En esta etapa, cuando entramos al silencio, es importante recordar que nuestro yo condicionado, el “ego”, no quiere que nos salgamos de su esfera de influencia, quiere mantenernos en la superficie. Nos anima a identificarnos con esos pensamientos, emociones, máscaras y roles. No quiere que nos pongamos en contacto con las partes más profundas de nuestra conciencia, porque ha depositado allí, en el primer nivel, todas las experiencias que amenazaron nuestra supervivencia y no quiere que nos encarguemos de ninguna de ellas.

Por cierto, necesitamos al ego, el instinto de supervivencia, pero a veces es como un padre sobreprotector, queriendo mantener sus hijos cercanos, no permitiéndoles desarrollarse y aprender en forma independiente. Entrar al silencio es al principio como abandonar el hogar, para así llegar a nuestro verdadero hogar.

¿Qué hace el ego cuando nos zambullimos en el silencio? Frecuentemente aumenta nuestros pensamientos. Sin embargo, cuando podemos surfearlos y entrar en el silencio, el ego nos anima para que abandonemos el mantra. Podemos convencernos que el mantra acrecienta la paz. Si escuchamos la voz de nuestro ego y abandonamos nuestra tabla de surf, solo flotamos (o nos hundimos!) en la “pax perniciosa” o el “sagrado flotar”, y así el ego ha triunfado obstaculizando nuestro progreso. Si esto falla, el ego puede

preguntarnos: “¿No es aburrido, simplemente repetir una palabra? ¡Qué estafa!” Si después de eso todavía estamos meditando, podría intentar algo diferente, impulsándonos a preguntarnos: “¿Estoy seguro que este es el método correcto o el mantra correcto?” ¡Nuevamente el ego se está asegurando que no vayas a ninguna parte! El único camino es perseverar, es meditar fielmente a pesar de las distracciones.

LECCIÓN 31

ENTRANDO AL SILENCIO

Se necesita valor para olvidarnos de nuestros pensamientos, de nuestro ego, para abandonar la comodidad de nuestro condicionamiento personal, para abandonar - aunque sea temporalmente - nuestro sentido de identidad e individualismo, a los que hemos dado forma con nuestros pensamientos.

Pero es imprescindible que nos olvidemos de nosotros mismos para seguir a Jesús hacia adentro del silencio y descubrir quiénes somos realmente, criaturas de Dios. Y sí, cuando entramos en el bosque del silencio nos encontramos con la bella y la bestia, recuerdos olvidados de hermosos momentos y de miedos reprimidos. Nos encontramos ahora en el mundo psicológico / emocional que John Main llamó: “el nivel de conciencia más oscuro de miedos y ansiedades reprimidos” y Laurence Freeman llamó: “distracciones psicológicas”. El silenciamiento de nuestros pensamientos superficiales nos permite ser conscientes del inconciente personal, donde el “ego” ha depositado todo lo que parecía amenazar nuestra adaptación a nuestro medio ambiente, que constituyó nuestra supervivencia, cuando éramos jóvenes.

La alegría rebosa, la paz reina, las lágrimas fluyen, los sentimientos de enojo e irritación pasan a primer plano. Acepta todo lo que pase: las lágrimas son las lágrimas que no vertiste cuando debiste hacerlo, el enojo y la irritación tampoco fueron expresados en el momento adecuado. Estas emociones están cerrando tu camino hacia tu centro. Déjalas salir a la superficie, identificalas y acéptalas, sé consciente de ellas sin exteriorizarlas. Cristo el Sanador está trabajando. Estas emociones reprimidas son bloques de hielo, levántalos hacia la Luz y hacia el Amor de Cristo y se descongelarán y podrás dar un paso más hacia adelante en tu camino. No hay necesidad de saber las causas de estas emociones: “sólo llámalas tus demonios y tu corazón las tolerará mejor.”

A veces salen a la superficie traumas escondidos y, si son severos, se necesitará la ayuda de un psicoterapeuta como acompañamiento en el camino. Lo que se necesita es la comprensión, la conciencia de la situación presente y las formas de ocuparse de ella, buscar demasiado las causas

puede plantearnos obstáculos - nos volvemos demasiado auto-concientes, fascinados por nuestra propia historia y nos olvidamos de la razón por la que estamos en este peregrinaje.

A estas alturas el “ego” puede tratar de detenernos completamente en nuestro viaje animándonos con “¡Olvida el pasado! ¿Qué sentido tiene revivir estas emociones?, ¡Están mejor si no las molestamos!”. Pensamientos como “esto es auto indulgente” o “debería estar haciendo algo útil por los demás”, aparecen con frecuencia. El ego se resiste a que profundicemos, haciendo que todo parezca penoso y sin sentido, seco y aburrido. No te dejes engañar. Eres libre de decidir si quieres adentrarte en el silencio de la meditación para sentirte completo y descubrir tu verdadero ser. Confía y persevera. Recuerda que lo que sucede se encuentra en un nivel mucho más profundo que tu conciencia racional. La meditación va más allá de los pensamientos, los sentimientos y las imágenes. Tu mente superficial puede estar distraída pero al mismo tiempo la sanación está ocurriendo en un nivel donde tu mente no puede llegar, en un nivel de comunión silenciosa con tu propia conciencia profunda y con la conciencia de Cristo. Persevera en la repetición fiel del mantra, de modo que el mantra se convierta en el sonido armónico de tu interior, que permite que Cristo haga su trabajo, que nos guíe hacia la plenitud.

LECCIÓN 32

NUESTROS SENTIDOS INTERIORES

A veces abandonamos las cosas que nos estorban por un creciente desapego de nuestros condicionamientos y de nuestra necesidad de usar el mundo y a la otra gente como apoyos emocionales. Habrá momentos, fugacísimos, en los que entramos en otra realidad, en el reino espiritual, trascendental, que John Main llama “el nivel de silencio”, donde vemos con asombro la luz de nuestro propio espíritu, “donde hacemos contacto con el terreno de nuestro ser” y “donde experimentamos el vacío”, y donde, según Laurence Freeman, experimentamos “paz, conciencia de la Presencia de Dios,” y donde estamos “de cara al ego desnudo”, el “ego” sin todos sus deseos desordenados y sus heridas emocionales.

Cuando entramos al silencio en esa forma profunda, se activa un modo diferente de conocer: abandonamos nuestra conciencia puramente racional, lógica y comenzamos a entender con un tipo de conocimiento intuitivo más elevado, que es directo e inmediato, al que los antiguos teólogos frecuentemente llamaban “El Ojo del Corazón.” Hemos accedido a la fuente interna de la verdad, de la sabiduría, la conciencia de Cristo en nuestro corazón.

Cuanto más entremos al silencio y a la quietud de la meditación, más clara será nuestra comprensión intuitiva. Simplemente “sabemos.” Esto se derrama en nuestra vida ordinaria y cada vez más seguimos la voz de nuestra intuición. El primer Padre del Desierto, Orígenes, fue el primero en hablar de estos sentidos internos. El dice que hay cinco sentidos más aparte de nuestros cinco sentidos físicos comunes. El alma también tiene sus ojos, sus oídos (orejas), el sentido del gusto, del olfato y del tacto. Todo el propósito de la meditación es despertar estos sentidos. Luego, al traer la mente al corazón, nuestro ser racional ya no domina más a nuestro ser, sino que nuestro ser intuitivo, nuestro verdadero ser puede infundirse al ego, al ser racional, y los dos se van integrando lentamente. Luego somos verdaderamente un todo completo. Ahora recordamos quiénes somos realmente. La meditación nos ayuda a experimentar a Cristo como una fuerza viviente dentro de nosotros, una fuerza energizante, sanadora, transformadora, que nos guía hacia una conciencia, una plenitud y una compasión mayor.

Es importante recordar que esto no es algo exclusivo para una elite, es parte de nuestra naturaleza humana. Uno de los principios fundamentales de la psicología de Jung es que existe un impulso intrínseco dentro de la psique de toda la gente, hacia la plenitud y la integración, lo que también dice San Agustín: *Todo el propósito de esta vida es restaurar la salud, el ojo del corazón, por el cual Dios puede ser visto.*

LECCIÓN 33

ES SENCILLO, NO FÁCIL

“Por eso les digo: No se inquieten por su vida pensando qué van a comer y beber, ni por su cuerpo pensando qué van a vestir. Con seguridad la vida vale más que la comida y el cuerpo más que el vestido” Mateo 6:25.

“Nuestro propósito es permanecer en silencio en el momento presente, en el momento de la realidad, del encuentro con el Dios que es “Yo soy”. Y sin embargo, en cuestión de segundos estamos pensando en ayer, haciendo planes para mañana o tejiendo ensueños y deseando se nos cumplan los deseos en el reino de la fantasía. *“Busquen primero el Reino y su justicia y todo lo demás se les dará por añadidura. No se inquieten por el día de mañana, el mañana se inquietará por sí mismo” Mateo 6:33.*

La enseñanza que hace Jesús de la oración es simple y pura, incisivamente sabia y llena de sentido común. Sin embargo, parece estar lejos de nuestra capacidad para practicarla. ¿Se estaba dirigiendo en realidad a la gente común?

El descubrimiento de nuestras distracciones superficiales requiere de humildad. De este modo, nos ayuda a recordar que es un descubrimiento universal, ¿por qué otra razón Casiano recomendaría el mantra (lo llamó “fórmula”) hace mil seiscientos años? Más aún, nuestra propia época ha aumentado el problema de la distracción natural con la enorme masa de información y estímulos en la que debemos movernos cada día, tratando de absorberla y clasificarla desde el momento en que prendemos la radio a la mañana hasta cuando apagamos el televisor por la noche.

Ante este descubrimiento es fácil descorazonarse y alejarse de la meditación: *“no es mi clase de espiritualidad. No soy del tipo disciplinado. ¿Porqué mi tiempo de oración debería ser otro tiempo de trabajo?”* Con frecuencia este desaliento vela un sentimiento recurrente de fracaso e insuficiencia, el lado débil de nuestro dañado y auto desestimado ego, *“No soy bueno para nada, ni siquiera para meditar”*.

Lo que necesitamos por sobre todo en esta etapa inicial es la comprensión del significado de la meditación y el anhelo que viene del nivel más profundo de la conciencia en el que parecemos estancados. Es aquí en el comienzo, donde encontramos, aunque aún no nos demos cuenta de ello, la incitación de la gracia. Viene desde afuera de nosotros en la forma de enseñanza, tradición, amistad espiritual, e inspiración. Desde nuestro interior, llega como la sed intuitiva de una experiencia más profunda. Cristo, quien como Espíritu no se encuentra más dentro de nosotros que fuera de nosotros, parece empujar desde afuera y tirar desde adentro.

Ayuda entender claramente desde el principio cuál es el significado y el propósito del mantra. No es una varita mágica que vacía la mente o enciende a Dios, es una disciplina, *“que comienza en la fe y termina en el amor”*, que nos lleva a la pobreza del espíritu. No decimos el mantra para luchar contra las distracciones sino para ayudarnos a sacar de ellas nuestra atención. El primer gran despertar es simplemente descubrir que somos, aunque sea de manera muy pobre, libres de colocar nuestra atención en otro lugar. Es el principio de la profundización de la conciencia que nos permite dejar las distracciones en la superficie, como olas en la superficie del océano. Aún en las primeras etapas del viaje estamos aprendiendo la verdad más profunda a medida que abandonamos nuestros pensamientos religiosos y también nuestros pensamientos de todos los días: no es nuestra oración lo que nos importa, sino la oración de Cristo.

Laurence Freeman OSB

(Extracto de ‘Volver a casa’ Manual de Recursos)

LECCIÓN 34

MEDITACIÓN CRISTIANA - UN MODO DIFERENTE DE APRENDER

Aprender a meditar y aprender lo que la meditación tiene para enseñarnos son dos formas distintas a lo que estamos acostumbrados de aprender. No estamos aprendiendo nada `nuevo` con respecto a lo que conocemos normalmente como novedad. Estamos reaprendiendo algo que conocíamos en la niñez y que perdimos antes de poder integrarlo a nosotros en forma madura. Estamos desaprendiendo mucho de lo que es inadecuado para llevar una vida completamente desarrollada, y que aprendimos condicionados por nuestra educación y entrenamiento. Lo que estamos aprendiendo a través de este proceso de desaprender y reaprender es algo demasiado directo y simple para que podamos entender, solo podemos hacerlo a través de la experiencia. Al comenzar, somos muy complejos y auto-conscientes para esta experiencia. Necesitamos que nos enseñen, no sólo con el ejemplo (la mejor enseñanza) sino también con palabras e ideas, para poder así mantenernos en el camino que nos prepara para la `experiencia magistral` en sí misma. Permítanme tratar de resumir las más simples de estas enseñanzas, los elementos esenciales de la meditación. Permítanme comenzar ubicándonos en el contexto de las principales enseñanzas cristianas en las Escrituras. San Pablo reflexiona aquí acerca del potencial que todos tenemos para llevar una vida más rica y completa, una vida arraigada en el misterio de Dios.

‘Me arrodillo en oración ante el Padre, de quien procede toda paternidad en el cielo y en la tierra. Que conforme a la riqueza de su gloria, se digne fortificarlos por medio de su Espíritu, para que crezca en ustedes el hombre interior. Que Cristo habite en sus corazones por la fe y sean arraigados y edificados en el amor. Así podrán comprender, con todo el pueblo de Dios, cuál es la anchura y la longitud, la altura y la profundidad, en una palabra ustedes podrán conocer el amor de Cristo, que supera todo conocimiento, para ser colmados por la plenitud de Dios.’ (Efesios. 3:14-19).

Esta es una descripción maravillosamente exhaustiva del destino que cada uno de nosotros tenemos como cristianos, como seres humanos. Nuestro destino y nuestro llamado es llegar a la plenitud del ser, que es la plenitud de Dios mismo. En otras palabras, cada uno de nosotros estamos convocados a alcanzar un desarrollo ilimitado a través del camino de la fe y del amor, a medida que abandonamos las limitaciones de nuestro ego, y entramos en el misterio en continua expansión del Ser de Dios.

La única cualidad que necesitamos para comenzar es el coraje. Comenzar a meditar es como buscar petróleo en el desierto. La superficie está tan seca y polvorienta, que tienes que creer a los geólogos que te dijeron que, en lo

profundo de esta tierra seca, hay una gran fuente de poder. Cuando comenzamos a meditar por primera vez, no podemos evitar esperar que algo suceda, tener alguna visión, alcanzar algún tipo de sabiduría más profunda. Pero no sucede nada. El perseverar y pasar esta etapa - uno de los muchos obstáculos que encontrará nuestra fe - nos lleva a descubrir que el amor se encuentra trabajando silenciosamente en lo profundo de la fe. Cuando comprendemos esto, que nosotros avanzamos no sólo por fe, sino por fe y por amor, entonces en ese momento realmente hemos comenzado. A través de esta fe, Cristo habita en nosotros en el amor. Su habitar en nuestro interior es la constante compañía del maestro. Nuestro coraje iniciador nos ha guiado a encontrar un maestro.

Pero en realidad es porque `nada sucede` que puedes estar seguro que estás en el camino correcto, el camino de la simplicidad, de la pobreza, de una entrega que nos potencia. Jesús nos ha dicho que su espíritu habita en nuestros corazones. Meditar es descubrir esta verdad como una realidad presente en nuestro profundo interior, en el centro de nuestras vidas. El Espíritu que somos invitados a descubrir en nuestros corazones es la fuente de poder que enriquece cada aspecto y cada parte de nuestra vida. El Espíritu es el Espíritu eterno de la vida y el Espíritu eterno del amor. El llamado de los cristianos no es a estar medio vivos, lo que significa estar medio muertos, sino a estar completamente vivos, vivos con la dinámica del Espíritu, con el poder y la energía de las que habla San Pablo, y que están continuamente fluyendo en nuestros corazones. (John Main, *The Heart of Creation*).

LECCIÓN 35

LAS RAÍCES DEL CRISTIANISMO MÍSTICO - INTRODUCCIÓN - LAURENCE FREEMAN

En un túmulo neolítico construido hace cinco mil años en County Meath podemos observar una etapa decisiva en el desarrollo de la conciencia humana. El respetuoso entierro de los restos humanos marca un adelanto en el autoconocimiento y en el respeto por uno mismo. El misterio de la vida se encuentra en cierta forma escondido y revelado en la muerte. Los huesos, que probablemente no pertenecieron ni a los cocineros ni a los que realizaban la limpieza para el clan, fueron depositados en el oscuro corazón de la construcción cubierta con cuarzo. Unos pocos metros sobre la entrada al complejo, una apertura angosta conduce hacia el interior de un delgado túnel cuyo final se abre en la profunda oscuridad del centro interior. El hombre moderno tocó la mente de sus ancestros cuando los arqueólogos descubrieron no el propósito, sino el significado de la apertura. En el solsticio de invierno los primeros rayos del sol de Año Nuevo, que se alzan de

su propia muerte, tocan el pasaje de piedra y viajan hacia el interior del centro oscuro, disipando durante varios minutos la oscuridad con la luz. Afortunados los que cada año se agolpan para entrar a la cámara interior, esperando ver una mañana clara. La sensación de resurrección e iluminación debe ser muy fuerte y un temor sagrado debe unirlos. Sin embargo se podría estar usando el lenguaje en forma inexacta al llamarla experiencia mística. Una experiencia mística sólo puede ser expresada en una o más de las diversas formas del lenguaje humano – como arquitectura, liturgia, arte, filosofía, sexualidad. Pero el misticismo es en sí mismo conciencia directa de lo que está directamente presente y es por siempre inefable. No tenemos idea de cuáles eran las creencias de los que tan exactamente calcularon y calibraron el túmulo de New Grange. Pero como quiera que hayan entendido sus propias creencias y aunque no pudieran analizarlas, no eran copias de copias. Nacieron de la experiencia directa.

La experiencia mística se conoce por sus frutos pero no es sujeto de análisis. No se puede analizar lo verdaderamente simple - pero se lo puede conocer. Jesús, que vivió y habló completamente desde el interior de su experiencia del “Padre”, dijo esto del “Reino de Dios”, que es el término cristiano: “No pueden decir por la simple observación cuándo vendrá el reino de Dios”. Dado lo ambiguo que todo esto resulta, no es de sorprender que estemos listos para optar por lo que parece tener más sentido común y sustituir la foto por la cosa real, el concepto por la experiencia. Imágenes y pensamientos son objetos que podemos etiquetar y controlar, mientras que Dios, como dijo San Ireneo, es una realidad que nunca podemos conocer como un objeto, solo la podemos conocer a través de la participación en Su autoconocimiento. Después de su maratón intelectual, mientras se sentaba sobre la gran catedral de su Suma, Tomás de Aquino tuvo una experiencia mientras celebraba misa que echó por tierra su universo mental. Todo lo que había escrito, dijo, era una ramita de paja y estaba satisfecho de verla quemada. Dentro del escolasticismo que engendró, raramente se oye este verdadero resumen de su labor o de su relevancia para nosotros sus estudiantes. Agustín dijo que “si lo puedes entender no es Dios”. Esto puede parecer que contradice muchas otras cosas que él dijo, pero en realidad revela el fértil reino de paradoja que se encuentra en el centro mismo de la fe. Existe un arquetipo reflejado en las dos clases complementarias de expresiones religiosas: la catafática que avanza diciendo verdades acerca de Dios y la apofática que niega todo lo que pueda decirse de Dios porque Dios está más allá del pensamiento. La razón y la fe no son contradictorias, pero no son lo mismo. Una identidad cristiana equilibrada y madura demanda poseer cierto grado de competencia en las dos. Hoy día todo cristiano necesita manejar esta paradoja. Esto es lo que quiso significar Karl Rahner cuando dijo que el cristiano del futuro será místico o no habrá más cristianos.

El fruto de lo inefablemente místico es habitualmente contemplativo. La vida cambia pero no termina con la experiencia de Dios, aunque es una clase de muerte-separación tanto como de unión conyugal. El término contemplación es de más fácil abordaje que el de misticismo, porque no cubre solamente una experiencia en particular sino un modo de vida que se disfruta en el momento presente. La alegría es la clave para poder entenderlo y vivirlo.

Aquino pensaba que la contemplación era simplemente poder disfrutar de la verdad. La vida contemplativa es el llamado del evangelio y la meta de toda religión que no se haya aislado a sí misma de la directa experiencia de Dios.

La renovación de las religiones toma periódicamente muchas formas – estructural, simbólica, intelectual y litúrgica. La cristiandad está pasando por un tiempo de reforma radical y reajuste a una cultura moderna cuya principal característica es el cambio continuo. En las sociedades tradicionales, tales como las basadas en los ciclos de la agricultura, la vida se repite a sí misma y se ajusta a cierta clase de religión institucional que celebra las cosechas y ora en tiempos de siembra. Para la mayoría de la gente moderna – por supuesto que no todos los que viven hoy en día son modernos en este sentido – este tipo de religión tiene un valor simbólico pero no conecta sus experiencias cotidianas con el gran misterio. No les recuerda lo místico ni les ayuda a vivir contemplativamente. No es sorprendente que las masas urbanas no encuentren significativa la religión tradicional o institucional. Los líderes religiosos tienden a atribuirlo a la naturaleza pecaminosa de las personas y a la maldad del mundo. Pero, ¿cuáles son las causas y cuáles son los síntomas?

Algunos líderes católicos piensan que el problema reside en la liturgia que perdió su cualidad mística en la transición del cántico gregoriano a la guitarra popular. Esto es lo mismo que hacen los políticos que culpan al desgaste de los valores familiares del aumento en el número de crímenes. Si fuera tan sencillo. Es verdad que la mayoría de las oraciones religiosas tienen un tono más funerario que nupcial, pero esto no puede ser curado por decreto como tampoco pueden legislarse los valores familiares.

Recientemente concurrí a una celebración litúrgica de domingo en una parroquia y me sentí conmovido y energizado tanto por todo el ambiente y la estética, como por la energía y el compromiso de los parroquianos a quienes se les había confiado la verdadera autoridad.

Me senté con el sacerdote en su cuarto mientras transcurría toda esta actividad. Él estaba relajado, feliz y risueñamente humilde. Cuando lo felicité me contestó que él era solamente un punto silencioso alrededor del cual se resolvía la vida de la parroquia. Ambos sabíamos que el punto que estaba en silencio no era él sino que estaba dentro de él. El verso del salmo estaba en su mente: Permanezcan en silencio y sepan que Yo soy Dios.

La situación religiosa actual es compleja y volátil. Tal vez esa sea la razón por la cual hay tanto interés en la tradición mística y en la búsqueda de formas más simples de vivir una vida contemplativa. Hace tres años el Centro de Meditación Cristiana de Londres organizó un curso anual de clases semanales sobre “Las Raíces del Misticismo Cristiano”, en la actualidad se lo repite cada año y se ha extendido a otros países. Satisface la sed de otro tipo de conocimiento espiritual. La gente escuchó suficientes sermones moralizantes, advertencias, amenazas y obviedades. El resurgimiento del budismo en el oriente habla acerca de una experiencia sin dogma. Su atracción es que no está basada en la “fe”. Esto no es completamente exacto pero la percepción es no obstante reveladora. En cambio el cristianismo se aferra al dogma y cree que la “fe salva”, aunque al mismo tiempo distingue entre fe y creencia. Pero, como dijo Tomás de Aquino, aún en sus días anteriores a recibir la iluminación divina, adoramos a Dios y no al dogma.

En la certeza de que un conocimiento bien informado acerca de la tradición mística cristiana puede ayudar a los cristianos actuales a pasar sus crisis de modo más alegre y guiarlos a vivir una vida más contemplativa, comenzamos un “Curso Raíces” a través de las “Cartas de la Escuela Internacional”. Cada semana ofreceremos una introducción para un guía espiritual o un grupo de maestros y sugerimos algunas líneas para una exploración más profunda. Adecuándolo a la tradición mística cristiana comenzamos por el mismo Maestro.

LECCIÓN 36

LA EXPERIENCIA MÍSTICA DE JESÚS - LAURENCE FREEMAN

La semana pasada vimos que la conciencia mística es tan vieja como la humanidad. La mayoría de los grandes científicos de nuestro tiempo llegaron a ver al mundo de este modo – en forma armoniosa y reverencial. Las raíces de lo que llamamos la tradición mística cristiana anteceden pues, al Jesús histórico. Esto es coherente con la teología de la Encarnación según la cual la Palabra eterna entró al tiempo y al espacio en la persona de Jesús de un modo sin precedentes e irrepetible. Vale la pena demorarse en esta paradoja de “tempeternity” (tiempoeternidad) – Raimon Panikkar usa esta palabra para referirse a la integración del tiempo y la eternidad en un solo concepto – porque ilustra lo diferente de la experiencia cristiana. También ella explica por qué las Escrituras y las palabras de Jesús pueden interpretarse de maneras tan distintas. Este mismo misterio nos muestra cómo formamos parte de los intereses comunes de la humanidad mediante una profunda incursión en nuestra propia tradición. Permaneciendo en nuestra propia fe – siempre que nos zambullamos en sus profundidades – emergemos donde

Jesús Resucitado sale a nuestro encuentro en un reino sin fronteras. Nunca como ahora el mundo ha necesitado de forma tan urgente, de la sabiduría mística, para trascender su auto destructividad y para impedir que las diferencias se conviertan en divisiones y excusas para la violencia.

Las raíces de la sabiduría mística cristiana se encuentran en los aposentos más profundos del corazón de Jesús. El corazón humano – un símbolo universal de integridad e interioridad - es notablemente difícil de discernir. No podríamos esperar ver en lo profundo del corazón de Jesús si El no nos hubiera dicho específicamente que nos “había revelado todo lo que he oído de mi Padre” (Juan 15:15). Somos llamados sus amigos, aquellos a quienes no oculta nada. Esta extraña revelación, junto con todo lo que sugiere acerca del vínculo divino con la humanidad, es el centro de la fe cristiana y sustenta todas las interpretaciones de la Cruz y la Resurrección.

Jesús es llamado “maestro” con más frecuencia que de cualquier otra manera en el Nuevo Testamento. Aprendemos de El, como lo sugiere la palabra discípulo (del latín *discere*). Como cualquier buen maestro, Jesús comparte lo que sabe abriendo nuestras mentes y expandiendo nuestra capacidad de gnosis, conocimiento adquirido a través de la experiencia personal. Esto es a lo que el Segundo Concilio Vaticano llamó vocación universal de santidad y la razón por la cual pone tanto énfasis en la recuperación de la tradición contemplativa. Uno de los mejores métodos para enseñar de esta forma es hacer preguntas en vez de simplemente suministrar la información. La experiencia mística crece con fuerzas cuando la mente está abierta y eso es lo que provocan las preguntas.

Entre las muchas preguntas que Jesús hace, tal vez la pregunta crucial - que también muestra cómo su experiencia del Padre se hace nuestra - sea “¿quién dicen ustedes que soy?” (Lucas 9:18; Mateo 16:15). No es invasiva. Ignórenla si así lo desean. Pero si la escuchamos, nos guía, como a Alicia, por un profundo túnel hasta un mundo de extraordinaria e intensa realidad de iluminación que Jesús llama Reino. Es como si, por escuchar esta pregunta, fuéramos guiados sin darnos cuenta a enfrentar la pregunta básica de la conciencia humana que nos gusta posponer indefinidamente: “¿quién soy?”

Los místicos cristianos siempre han sabido que el auto conocimiento es inseparable de nuestro conocimiento de Dios. “Que pueda conocerme, para que pueda conocerte a Ti”, oraba San Agustín. El auto conocimiento de Jesús es la base de su humilde autoridad para hacer ésta, su pregunta. La sabiduría mística es humildad. “Sé de donde he venido y hacia donde voy” (Juan 8:14). Es como si Jesús, el maestro de los Evangelios y nuestro maestro interior, quisiera que podamos decir esto de nosotros mismos.

Basileia, la palabra griega para traducir “reino” encuentra una mejor traducción en “reinado”. Esto nos recuerda que el reino de Dios no es un lugar hacia donde vamos o una recompensa que nos ganamos. Es la presencia del ser puro de Dios en el cual se trascienden todas las dualidades, aunque no se destruyen. No puedes decir: “mira, aquí está” o “allí está”, porque en realidad el reino de Dios está dentro/entre ustedes (Lucas: 17:20). La preposición que usa aquí, *su*, significa tanto dentro como entre, de manera que, como mucha de la gramática que usa San Pablo, evoca matices místicos y sociales. Místicos y morales, contemplativos y activos, los Evangelios son una fecunda fuente infinita de crecimiento espiritual. Cambian de significado de acuerdo con las condiciones en que son leídos y se adaptan a la inteligencia del corazón del lector. La oración contemplativa y la Palabra viva de las Escrituras han formado conjuntamente la tradición mística cristiana. Arraigada en la experiencia de Jesús, la tradición mística cristiana simplemente significa entrar en el Reino a vivir las circunstancias únicas de nuestra vida, en amorosa unión con El, e iluminados por su palabra.

Jesús hizo muchas cosas. Perdonó pecados, curó enfermos, alimentó a los hambrientos, resucitó a los muertos, calmó tempestades, habló en parábolas y siempre se retiró a orar en silencio y solo. Pero el significado de todo lo que dijo e hizo fue el anuncio del Reino. “Las palabras que digo no son mías. El Padre que habita en mí es el que hace las obras. Créanme cuando digo: Yo estoy en el Padre y el Padre está en mí.” (Juan 14:10,11)

Esta reivindicación de la unión con Dios y la promesa de Jesús de enviar el Espíritu Santo condujo hasta - con el transcurso de muchos siglos - el modelo trinitario de lenguaje místico cristiano. Sin embargo, como veremos en el curso de las series, este lenguaje es más parecido al que hablamos en nuestras habitaciones que al que usamos en un salón de conferencias. De manera que no es sorprendente que los místicos del cristianismo se hayan enfrentado frecuentemente con sus funcionarios burocráticos. Ni el judaísmo ni el islamismo, nuestras religiones hermanas, tienen un discurso tan intenso sobre la ortodoxia doctrinal. Sin embargo el místico todavía se siente con frecuencia impulsado, aún a riesgo personal, a encontrar palabras para la experiencia que despertó en el silencio de la unión en el corazón. Jesús, el modelo del cristiano contemplativo, también demostró cómo la experiencia del amor de Dios demanda modos de expresión para provocar una revolución en la conciencia humana.

Entramos al Reino a través de una transformación de la conciencia en el otro centro de amor. Las Beatitudes describen cómo es el mundo después. El amor es moneda corriente en el reino y la orden de amar es la gran simplificación que une lo ético y lo místico. El cristianismo es esencialmente una religión mística porque no tiene sentido fuera de la visión de unidad en la cual todos los opuestos se reconcilian. Aún los enemigos se transforman

en los que amamos. Jesús enseñó que la contemplación y la no violencia eran los pilares idénticos del Reino.

A medida que el discípulo cristiano llega a ser esto, nutrido por la palabra, los sacramentos, la comunidad y el diálogo con otras religiones, su experiencia se hace nuestra. La experiencia mística cristiana es esencialmente la vida cristiana. A medida que la vivimos vemos que la morada interior de la que canta en sus Discursos de Despedida – “como tú, Padre, estás en mi y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros” (Juan 17:21) – no es solo palabras.

Lecturas recomendadas:

The Roots of Christian Mysticism, Olivier Clement

Jesús el Maestro Interior, Laurence Freeman, Ed. Bonum

LECCIÓN 37

SAN PABLO - LAURENCE FREEMAN

Con frecuencia se le atribuye a San Pablo la fundación del Cristianismo. Por cierto que sin él, no se hubiera desarrollado de la manera en que lo hizo. Ni tampoco él hubiera contribuido a su desarrollo, como lo hizo, si no se hubiera caído del caballo en su viaje a Damasco y la aparición de Jesús en medio de una luz enceguedora no hubiera cambiado su vida completamente. Decir que le dio forma al Cristianismo no quiere decir que depuso a Jesús, sino que, al igual que nosotros, lo conoció después de resucitado. Aunque Pablo insiste en la humanidad de Jesús, no está muy interesado en el Jesús histórico. Tampoco quiere decir que Pablo estaba preocupado por estructuras o reglas. En realidad desde el punto de vista religioso él era radical, era un pionero, no un administrador, era un místico más que un abogado. San Pedro llamaba a Pablo su amigo y “querido hermano” y recomendaba sus cartas, aunque advertía que había pasajes que eran demasiado difíciles de entender y que podían ser malinterpretados (2 Pedro 3:15). Pedro había discutido acaloradamente junto a él en el Congreso de Jerusalén acerca de la admisión de gentiles a la hermandad de cristianos. En Roma ambos fueron igualmente reverenciados mientras esperaban se cumpliera su destino. Pero la tradición describe cómo el trono y la sucesión del Príncipe de los Apóstoles pasan a Pedro y no a Pablo. Pablo tal vez no era el tipo de persona indicado para manejar una diócesis.

Probablemente nació en el seno de una próspera familia judía en una pluralista ciudad greco romana. Algunos piensan que a los veinte años llegó a Jerusalén para estudiar leyes y por propia decisión se convirtió en un

fanático fundamentalista que perseguía a los seguidores de Jesús. Antes de su experiencia de conversión y de acuerdo a su propia descripción, está al mismo nivel de los peores ayatollahs y de los más aterradores inquisidores. No sólo él estaba en lo correcto sino que otros debían ser castigados por estar equivocados. Después, cambió completamente de opinión con respecto a sus más profundas ideas religiosas, con respecto a la gracia, al pecado y a la salvación. Sin embargo, esta revolución religiosa fue principalmente espiritual, no intelectual. Durante muchos siglos, desde Pablo y la iglesia apostólica, la teología se desarrolló bajo la influencia de la experiencia mística nacida de la contemplación. Con el tiempo las cosas cambiaron, especialmente en la iglesia occidental, y la teología, como la “reina de las ciencias” se separó de la supuesta subjetividad de la oración y comenzó a controlar la experiencia y a escudriñar la verificación “personal” de la fe. Las raíces de esta tensión perenne y natural entre lo espiritual y lo religioso, de lo que tan comúnmente se habla hoy en día, pueden encontrarse en las cartas de Pablo, aunque él nunca imaginó hasta donde llevaría.

La Primera Carta a los Tesalonicenses, es el primer escrito cristiano y en el tercer versículo expresa la tríada de fe, esperanza y caridad que, como muchas de sus fórmulas, dieron forma al vocabulario teológico de la Iglesia. El uso que hizo de estos y otros términos influenciaron a todos los escritores místicos posteriores: gnosis (conocimiento a través de la experiencia personal), pistis (fe como una relación personal), ágape (amor divino). A través de sus cartas, escritas a pequeñas iglesias locales, por cuyas vidas sentía un apasionado e incluso posesivo interés paternal, podemos adivinar su compleja personalidad religiosa. Al igual que Moisés, parece haber sido un orador carismático. Era apasionado en el amor y en el enojo. Podía ser tierno, severo, comprensivo e impaciente. Su “aflicción” cualquiera que esta haya sido, lo mantuvo humilde en su accionar y en su total inmersión en la experiencia de Cristo. La frase “en Cristo” aparece 164 veces en los escritos paulinos, refiriéndose siempre a su vida mientras que la frase “con Cristo” se refiere al prójimo.

Como en el caso de otros fundadores, la línea entre el hombre y el mito es tenue. Actualmente se cree que solamente la mitad de las cartas paulinas son de su autoría. Aún así, Pablo es más grande que su personalidad y su identidad histórica. Sin embargo, su experiencia de conversión es completamente personal y se encuentra descrita más de una vez en sus cartas y en los Hechos. Lo anonadó durante tres días hasta que pudo continuar con su vida. El nos muestra que la experiencia mística es trascendente pero que no puede separarse de la psiquis individual, en donde ocurre y a la que puede estresar. La experiencia de Pablo fue un “misticismo light”, pero los escritos que inspiró contienen material del que posteriormente se extrajo para todos los tipos de literatura mística incluyendo la noche oscura. La teología de Pablo contiene, en forma no

sistemática, lo catafático (lo que decimos acerca de Dios) y lo apofático (decir lo que no podemos decir).

Nos dice que “en Cristo habita corporalmente toda la plenitud de la divinidad” (Col 2:2) un elemento importante en el desarrollo del dogma de la Encarnación. También ruega que a través de la fe Cristo habite en nuestros corazones en el amor y que podamos comprender su totalidad aunque “supera todo conocimiento” (Efesios 3:17).

Su conversión fue solo el comienzo y tal vez fue tanto una implosión de su lado oscuro como un momento místico pleno. En 2 Cor.12 Pablo se refiere a una experiencia de ‘ser arrebatado al paraíso’ (‘no sé si con el cuerpo o fuera de él – Dios sabe’) donde escuchó palabras tan secretas que el hombre es incapaz de repetir. Tiene similitudes con el misticismo apocalíptico judío pero es también único, especialmente al ser tan explícitamente autobiográfico. Sin embargo, el significado de haberlo contado no es el de “alardear” sino el de insistir en que la gente se haga una idea acerca de él, de acuerdo con lo que ven. ¿Y cómo es él? Como nosotros. Se le dio una aflicción para mantener su humildad y a pesar de sus oraciones Dios no se la quitó. De esta forma siguió siendo débil. Y él está orgulloso de su debilidad, no de sus experiencias místicas porque el poder de Cristo descansa en la debilidad y el poder divino solo se ve plenamente desde la debilidad humana.

“Ya que cuando soy débil, soy fuerte”. Aquí observamos el imprescindible renunciamiento al poder que está en el corazón mismo del misterio de Cristo y de la vida cristiana. El misticismo cristiano no está concentrado en la experiencia subjetiva que fácilmente infla el ego sino en el trabajo de Dios en el contexto más amplio del mundo y del servicio a los demás.

Esta descripción de éxtasis, nutrió a muchos escritores místicos que lo sucedieron, tales como Orígenes y Ambrosio. Los ayudó a cristianizar la ‘teoría’ (visión) platónica que se convirtió en una palabra clave para la contemplación. Al permitir conectar figuras antiguas como Platón demuestra cómo florece el diálogo interreligioso en los místicos, un punto que no debe ser olvidado en la actualidad, mientras el Islam y el Cristianismo occidental se alinean políticamente. Al leer la descripción de Pablo de la transformación espiritual, Gregorio de Nisa amplió su concepto de epiktasis, la experiencia de Dios que no termina.

Pablo enseña que ‘somos transfigurados a su propia imagen (la de Cristo) con un esplendor cada vez más glorioso’ (2 Cor. 3:18). Al contemplar al Cristo Resucitado, el ser humano, como imagen de Dios, es sanado y completado al mismo tiempo. Los místicos cristianos resaltan la prioridad de la experiencia pero advierten contra las ‘experiencias’ atractivas.

Inmovilizar la atención en las experiencias individuales es consumismo espiritual. La fe es la prolongación de la experiencia en el tiempo.

Debemos resaltar dos aspectos más de la experiencia mística de Pablo que dieron forma a la Iglesia. Primero, su impacto en el pensamiento moral. La conversión de Pablo y su subsiguiente iluminación en Cristo lo llevó a abandonar las leyes religiosas como modo de rectificar la condición humana. Descubrió la atracción fatal de considerar al pecado como una ruptura de una regla que la ley podía, a su vez, rectificar. En Romanos, él considera a la Ley como una solución temporal. No puede realizar la cirugía drástica necesaria para curar la auto alienación del alma humana que es la raíz del pecado. Alcanza la gracia y, oh maravillosa noticia, donde hay pecado sobreabunda la gracia... Desde la gracia se está a un paso de considerar al amor como la energía fundamental de la oración y de la unión profunda con Cristo y con los demás.

Para Pablo, el Cristo cósmico es el Cristo interior. Saber esto es la sobria intoxicación de amor que disipa la 'fantasía'. Y como llegó a creer Bernard Lonergan, el teólogo jesuita del siglo 20, 'El amor de Dios que inunda lo más profundo del corazón a través del espíritu Santo que El nos ha dado' (Rom.5:5) - eso es la experiencia Cristiana.

LECCIÓN 38

GNOSTICISMO - LAURENCE FREEMAN

La ocasión para la primera gran división en la historia de la espiritualidad cristiana fue una forma esotérica y ecléctica de misticismo que todavía está entre nosotros y aparece de tiempo en tiempo en grandes éxitos de taquilla de Hollywood. 'La verdad está afuera', 'El Código Da Vinci' o 'Estigma' todos reivindican antiguos secretos mantenidos ocultos por viles cardenales católicos y monjes albinos que finalmente son revelados para todos por antropólogos estadounidenses que escapan del Vaticano y de la policía.

Desde el descubrimiento de una colección de textos gnósticos (de gnosis, conocimiento) en Nag Hammadi en el Alto Egipto en 1945, ha existido un enorme y renovado interés en esta tradición y su relación con el cristianismo ortodoxo. Este movimiento desarrolló una exagerada importancia y coincidió con la aparición del feminismo y la exposición pública de las debilidades humanas del clero y de las instituciones religiosas. Creó un mercado dentro del vacío espiritual que fue rápidamente llenado por los proveedores de revelaciones religiosas. Probablemente la mitad de los estudiantes universitarios occidentales piensan que hay algo sólido en el mito Jesús-María Magdalena, y que, alguna vez, existió un cristianismo feminista,

liberal, humanista y democrático reprimido por centralistas e inquisidores. De hecho la jerarquía y la liturgia se desarrollaron muy pronto en la vida de la Iglesia. Las herejías no son siempre necesariamente las formas reprimidas de una temprana perfección. También pueden ser experimentos en los que hay mucho que admirar pero que luego se los halla deficientes (herejía significa *elección* en Griego).

El gnosticismo es un importante elemento modelador de nuestra tradición, razón por la cual la mayoría de los místicos se consideran a sí mismos cristianos. Sin embargo es un movimiento de tan difícil definición por parte de los académicos como lo es la propia “New Age”. También a los cristianos les resulta difícil rechazar el gnosticismo totalmente, por la misma razón por la que no podemos negar que un familiar caprichoso u oveja negra pertenece a la familia. La Primera Carta de Juan con su sublime enseñanza de amor - que no podría ser encontrada en un texto gnóstico - se vuelve dura cuando se refiere a “los muchos anticristos que se separan de la comunidad. Ellos nunca nos han pertenecido, si lo hubieran hecho se hubieran quedado con nosotros” (2: 19). Este es el lenguaje amargo de sentimientos de familia heridos. Tal vez el dubitativo Tomás del Evangelio de Juan (20:24), que toca el cuerpo físico de Jesús resucitado y cree, es una respuesta al agnóstico Tomás y su incapacidad para aceptar el significado completo de la Palabra hecha carne.

El material oral y literario de los recuerdos sobre Jesús fue recopilado en los evangelios sinópticos entre los años 70 y 90. Pero pasaron otros tres siglos antes que se estableciera un canon definitivo que omitía, por ejemplo textos tales como el Pastor de Hermas e incluía otros difíciles o problemáticos como el Apocalipsis. Nos ayudará a comprender mejor si comparamos el Evangelio de Tomás, un texto sirio cuya data está en discusión pero que probablemente se escribió alrededor del año 75 DC, con la doctrina mística y parcialmente gnóstica de los escritos joánicos, el Evangelio y las Cartas. El evangelio de Tomás no es narrativo, es una colección de dichos de Jesús - “los dichos secretos pronunciados por el Cristo viviente” (1) algunos de los cuales, de acuerdo a algunos académicos, pueden ser considerados como auténticos. El tono esotérico del texto es una característica del gnosticismo, pero que no está ausente en el resto de los libros. “A ustedes se les ha confiado el misterio del Reino de Dios; en cambio, para los de afuera todo es parábola” (Marcos 4:11). Este dicho resuena en todos los sinópticos aunque el sentido general no es el de hablar de una enseñanza escondida sino de una impartida abiertamente y que fue malinterpretada con frecuencia aún por sus discípulos más cercanos: “¿Todavía no entienden? ¿Están cerradas sus mentes? Tienen ojos. ¿No pueden ver?” Jesús les pregunta a los doce. (Marcos 8:17-18).

Tanto Tomás como Juan, hacen énfasis en la inmanencia, la presencia divina que habita en el interior. Pero el texto gnóstico agrega una

omnipresencia impersonal: “Partan un pedazo de madera y yo estaré allí. Levanten una piedra, y me encontrarán allí” (78). En Juan, Jesús personaliza esta presencia elevándola al más alto misterio de su unión con el Padre: “Como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros”, (Juan 17:21). Existe un sentido del discipulado en Tomás pero el discípulo es llamado a confiar en sí mismo y a lograr una mejor autocomprensión, lo que lo convierte en un tipo diferente de discipulado que el que se encuentra en las enseñanzas canónicas. En Tomás, cuando le hacen preguntas a Jesús, él les contesta que se retiren y descubran las repuestas por sí mismos. En Juan la “amistad” que Jesús comparte con el discípulo, conforma una relación más cálida que cualquiera que podamos vislumbrar en los dichos inconexos del gnóstico: “Jesús dijo no soy tu maestro. Porque has bebido del burbujeante manantial que he cuidado, tú te has intoxicado” (13). El cristiano gnóstico es esencialmente igual a Jesús porque a ambos les pertenece la misma luz y naturaleza divina. El cristiano católico se convierte en uno con Cristo, por medio de la gracia, un hijo de Dios “por adopción”. El lenguaje es similar pero el sentido es diferente. Pero cuando Juan dice “seremos como él porque lo veremos tal cual es” se hace obvia la cercanía de los dos tipos de lenguajes místicos.

El llamado gnóstico de Jesús es desde el caos hacia una búsqueda significativa para encontrarnos a nosotros mismos como hijos de Dios: Jesús dijo, “Aquellos que buscan no deben dejar de buscar hasta que encuentren lo que buscan. Cuando encuentren lo que buscan se sentirán perturbados. Cuando estén perturbados se maravillarán y gobernarán sobre todo” (2). Estas citas tienen un tono obviamente diferente a las de los principales evangelios en cuanto al llamado a la renunciación. Detrás del ascetismo de Tomás persiste lo que se ha llamado la ‘paranoia cósmica’ del gnosticismo y el profundo dualismo de una cosmología que rechazó los primeros capítulos del Génesis. Para el gnóstico el mundo es un error, no una creación divina que Dios contempló y encontró buena. La ‘unicidad’ del gnóstico es diferente a la unidad del católico cristiano.

Sin embargo la Gnosis (conocimiento) es un importante elemento en el Nuevo Testamento, especialmente en Juan y Pablo. Clemente de Alejandría, como veremos la semana que viene, llamó ‘gnóstico’ al cristiano maduro. La influencia del gnosticismo en el desarrollo de la tradición mística cristiana ha sido poderosa, aunque más por negación que por reconocimiento. Estableció límites, definió por ejemplo mediante el polémico ‘Contra las Herejías’ de Ireneo de Lyon, que los cristianos debían ser prudentes en la travesía. Finalmente, sin embargo, la discusión no es sobre el valor del conocimiento sino sobre su contenido y significado. Este significado fue definido por la suma de otros dos temas claves usados para expresar e interpretar la experiencia mística cristiana, fe (pistis) y amor (agape). Para Pablo ‘la más grande es el amor’ y para Juan ‘Dios es amor’. Para Tomás la

salvación viene a través de la gnosis. Para el Nuevo Testamento la gnosis surge de la unión de la fe y el amor. Lo que está notablemente ausente del Evangelio de Tomás es el tema del perdón y del amor hacia los enemigos. Esto es lo que hace al misticismo de la tradición católica una encarnación real y transformadora.

Las implicancias de estas diferencias para la teología mística son inmensas porque dan forma a la identidad y al estilo de una comunidad. ¿Qué diferencia tienen, si es que la tienen, con respecto a la experiencia mística en sí misma? Es una pregunta difícil en el seno de todas las tradiciones místicas y hoy en día abre el diálogo entre las religiones. Ninguna descripción de una experiencia elude el lenguaje o la vida de su comunidad. Sólo el silencio puede hacerlo. Aún así, la experiencia del silencio crea una comunidad que merece ser llamada católica por estar unificada en la total diversidad de sus miembros. Y nuevamente, no todas las interpretaciones de esta experiencia tienen la misma integridad así como no todas las interpretaciones de las escrituras son correctas. Así descubrimos que tristemente cierta es la ocurrencia del Cardenal Newman cuando dijo que la palabra `misticismo´ comienza con Mist (niebla) y termina con schism (cisma). La disputa católica / gnóstica demuestra que debemos estar prevenidos y no ignorar las repercusiones de las diferentes interpretaciones encontradas para el silencio en la experiencia mística - los significados de conocimiento, fe y amor. Pero la misma disputa demuestra que también existe la necesidad de la existencia de la autoridad de la tradición y sus intérpretes para defender la unidad en una comunidad espiritual que nos ayuda a prepararnos y nos sostiene en el viaje sin final hacia el interior de ese silencio.

LECCIÓN 39

CLEMENTE DE ALEJANDRÍA - JESÚS, EL MÉDICO DIVINO - LAURENCE FREEMAN

Tal vez toda identidad surja del conflicto. Heráclito, el filósofo pre-socrático, pensaba que todas las cosas surgen del conflicto. En sus comienzos, la identidad cristiana también tuvo que interactuar y separarse de las poderosas fuerzas religiosas y filosóficas del judaísmo, del pensamiento griego y del gnosticismo. Alejandría, ciudad fundada con una visión universalista, se convirtió en el primer crisol de este proceso. Aún en la época de Cristo mientras Filón, el pensador judío, estaba reconciliando las mentes griegas y judías y la Biblia hebrea estaba siendo traducida al griego, Alejandría era un lugar donde el diálogo y no la coerción era la característica distintiva de la búsqueda de la verdad.

Clemente de Alejandría, nacido tal vez en Atenas en el año 150 DC, se acercó hacia esta extraordinaria ciudad de ideas y allí encontró su mentor cristiano. Panteanus, quien había visitado y estudiado filosofía en la India, fue el primer director de la primera Escuela Catequística y fue sucedido por Clemente. Cuando a principios del Siglo III comenzaron las persecuciones y esta temporada de fermento intelectual se terminó, Clemente, hombre casado, fue forzado a guardar sus libros y huir y morir en el exilio, en algún lugar, alrededor del año 215.

Como el primero de los teólogos místicos nos ha dejado un modelo perdurable de una mente cristiana tan profundamente coloreada por la catolicidad de la mente de Cristo, que declaró que “nada que no esté contra la naturaleza puede estar contra Cristo”. Fue un cristiano humanista que veía que la Palabra de Dios preparaba doblemente para la Encarnación mediante la filosofía griega y la Biblia hebrea. Clemente presentó a la cristiandad de manera tal que el mundo educado la respetara. Imaginemos hoy día cuánto mejor nos sentimos cuando vemos nuestras creencias esenciales representadas por un Ratzinger o un Williams en vez de por una cuestión solo fundamentalista. La mente católica de Clemente contrasta con sus contemporáneos africanos los Tertulianos cuya fe tiene un tono muy diferente - ¿Qué tiene que ver Atenas con Jerusalén? - se preguntaba Tertuliano desdeñosamente. Aún como cristiano que seguía las ideas de Platón, Clemente se adhirió a las doctrinas fundamentales de la Encarnación. La naturaleza humano-divina de Jesús y de Cristo como salvador universal (‘todos tenemos necesidad de Cristo’), no como una prueba dogmática de ortodoxia convencional sino como una revelación inspiradora. Para Clemente la Encarnación es un trabajo conjunto de ‘enseñanza y revelación’ y este continuo avance hacia la fe mantiene la frescura y la abundancia de su teología tanto como debe haber fundado y guiado su oración. En él vemos que la teología y la experiencia no nacieron para ser separadas.

Clemente es el primer teólogo que habla de la salvación como “theosis” (divinización). No es un proceso legal. Para él el pecado no es una infracción de las reglas que amerita un castigo sino el resultado irracional de la ignorancia. Usa una metáfora que también usaba Juliana de Norwich para ilustrar su teología de la salvación – el Adán que cayó dentro de una zanja porque no pudo saltar por encima de ella y que no pudo salir. El segundo Adán vino en su ayuda, no a castigarlo. Esta teología de piedad salvífica nace y crece en la profundidad sin imágenes de nuestra oración. Para Clemente la salvación no es un indulto, es la libertad, la salud, el conocimiento, la vida. “La medicina del médico divino”, la Palabra que eternamente ha “llevado el timón del universo” y que encarnada, es conocida

como el “médico que cura todas las dolencias humanas y el sagrado encantador del alma enferma”.

Al conocer esta fe, Clemente ve a todos los cristianos como “verdaderos gnósticos”. Aunque se opone a que el Gnosticismo se haga cargo de la creencia cristiana en subasta pública, no niega cómo y dónde el enfoque gnóstico es verdadero. La visión de Clemente del crecimiento personal del discípulo en cuanto a este conocimiento espiritual, queda expresada en sus tres grandes obras: El *Protrepticus* (Exhortación), presenta a Cristo como Logos para la mente pagana, haciendo énfasis en el acto de creer. “Todos pueden elegir creer o no creer.” En *Paedagogus* (Educador) enfatiza el trabajo educativo de Cristo y la purificación del discípulo. Es aquí donde podemos observar la primera ilustración de lo que podría ser llamada una “espiritualidad” integral cristiana – la fe como un modo de vida holístico con significado socio económico que abarca cómo la gente se vestía, usaba joyas, se perfumaba, iba a los baños, caminaba, hablaba, y hacia el amor en la recámara nupcial. En *Stromateis* (Bolsos de viaje) con un estilo más esotérico se dirige a los estudiantes más avanzados que ya han comenzado a experimentar el conocimiento de la verdad. Estas tres etapas del viaje espiritual normarán toda la tradición. Cristo el Maestro “entrena al gnóstico por medio de los misterios, al creyente por medio de las buenas obras, al duro de corazón por medio de la disciplina correctiva. El neófito obedece por miedo, motivado por el deseo de la recompensa, el creyente forma buenos hábitos, el gnóstico obedece por amor y no tiene deseos porque tiene todo lo que necesita a través del Espíritu Santo y es tan parecido a Dios como es humanamente posible”.

Ireneo, Atanasio y más tarde Agustín compartieron con Clemente la creencia patrística principal de que la importancia de la Encarnación de Dios reside en la divinización del ser humano. Esta aseveración tan valiente - que más tarde se volvió peligrosa en la tradición – atrajo a los gnósticos de entonces tanto como hoy día atrae a los que pertenecen a las corrientes “New Age”. Sin embargo el significado cristiano de la idea es preciso y racional.

Une la experiencia cristiana con el siempre inefable misterio de la naturaleza de Dios. Theosis es el trabajo del amor, no sólo del pensamiento. Continuamente descubriremos en nuestro análisis de la tradición, que la contemplación es el trabajo del amor. Dice Clemente: “Cuanto más ame alguien a Dios, más profundamente se adentra en Dios”, y lo que posibilita esto es lo que Aquino llama “connaturalidad”. Es una idea de Platón que Clemente adaptó y desarrolló para la fe cristiana por medio de un verso del Génesis que dice que el ser humano está hecho “a imagen y semejanza de Dios.” Sólo podemos conocer aquello a lo que nos parecemos. Es la nous (mente) la parte más interna de la mente, de acuerdo a Platón, lo que hace posible que conozcamos a Dios. Pero traducirlo en la actualidad como

intelecto puede resultar engañoso. Está más cercano a la función de la mente que en sánscrito se llama “buddhi” o “corazón” en las Escrituras. Para Clemente nous es el significado de lo humano como ‘imagen’ de Dios y es el órgano de la oración. Para el pensador místico ser el ícono de Dios es un proceso dinámico y no lo contrario. *Nos estamos convirtiendo en*, un ser en proceso de asimilación a Dios. En todo esto existe una tendencia hacia la abstracción – el cuerpo no va adquiriendo la forma de, y la contemplación podría parecer bastante espectral. Pero el ancla cristiana de Clemente, fija en la encarnación, controla todo esto. El “gnóstico verdadero” es un cristiano eclesiástico completamente comprometido. La obra de Dios fluye de la oración y como cristiano contemplativo él es “más grande en el reino quien hace y enseña (porque) todos son para él amigos.”

La combinación de la trascendencia, expresada en la theosis, y la inmanencia, expresada en el amor, es el infinito. Para Clemente la perfección significa que nunca llegamos a ser perfectos y que “cada final es un nuevo comienzo”. La naturaleza sin imágenes de la contemplación – lo que Orígenes, el sucesor de Clemente, llamaría “oración pura”, es el trabajo experimental de esta teología en la cual estamos continuamente moviéndonos a través de la santidad hacia dentro de la inmensidad. Clemente es la primera gran articulación de la dimensión apofática de conocer a Dios a la que todos estamos llamados. “Podemos de alguna manera alcanzar a comprender la idea de Todopoderoso, no por saber lo que El es, sino por saber lo que El no es.” El cristiano maduro es teológicamente bilingüe, según aprendemos de Clemente al comienzo de nuestra tradición. Se puede decir: ¿dónde no está Dios? En ningún lugar. Entonces, Dios está en todas partes. Esto no deja lugar a dudas y evita la arrogancia que nos ha llevado en esta era hacia la locura del cientifismo, que nos hace creer solamente en lo que podemos ver y medir.

Inmensa como ha sido la marca de la inteligencia mística de Clemente sobre el pensamiento y la espiritualidad cristianas, así es de profundo y amplio su encuentro con Cristo, lo que hace a Clemente una rara combinación, una autoridad amorosa. Para él Jesús “tiene una voz con muchos tonos y diversos métodos para la salvación de los hombres. Su meta es crear una verdadera salud del alma”. Jesús como salvador ha encontrado para todos las “drogas racionales que se ocupan de la rapidez de la percepción y de la salvación”. Detrás de la arquitectura de una gran mente sentimos la intimidad de alguien que está atrapado en la maravillosa belleza del amor.

GREGORIO DE NISA - LAURENCE FREEMAN

La filosofía india incluye la doctrina de “advaita” o de la no dualidad. No tenemos una realidad absoluta pero tampoco estamos relacionadas con ella en forma dual. Como pasa con todas las ideas, ésta también ha generado muchas versiones. Hay estilos de “advaita” sólidos y otros menos convincentes. En forma similar, la conciencia mística cristiana – que no es en sí misma una cuestión de ideas, sino que da a luz a la más rara de las creaciones, las ideas nuevas – tiene estilos de teología apofática poco convincentes y otros que son sólidos. Esta teología no se escapa de lo inconocible del misterio de Dios sino que lo abraza afectuosamente.

Gregorio de Nisa (335-395) es tan categórico en su modo apofático como pueda imaginarse. Tal vez debido a esto y al hecho que no fuera tempranamente traducido al latín, ha tenido menos influencia en la teología y en la espiritualidad occidental que en su propia Iglesia Oriental. Pero él representa una mente que el Occidente moderno, cansado de las divisiones religiosas, se beneficia grandemente al conocer.

Se crió como hacendado en lo que es actualmente Turquía. Gregorio fue uno de los tres grandes “Padres Capadocios”. Su hermano Basilio y Gregorio Nacianceno, el amigo de Basilio, fueron respectivamente el político-legislador y el poeta-teólogo del grupo. Gregorio de Nisa se convirtió en el filósofo místico, formado por su vida en matrimonio y un turbulento y bastante ineficaz episcopado. Parece que fue después de la muerte de su hermano, que reaccionó sintiéndose llamado a completar el legado de Basilio defendiendo el Concilio de Constantinopla de 381. Esto constituyó un hito en la resistencia de la Iglesia de los primeros años contra el arrianismo, la doctrina que disminuye la estatura divina de Cristo. Uno podría pensar que esta larga batalla contra la todavía moderna herejía (herejía, literalmente significa “punto de vista elegido”) fue solo una mera riña académica. En realidad tiene que ver con nuestra concepción del ser y del sentido del potencial humano. Lo que Jesús es, nosotros lo somos. Se podría pensar que la tradición mística no tiene mucho más que ofrecer a esta discusión refinada. En realidad nadie demuestra mejor que Gregorio, en sus trabajos correspondientes a la última mitad de su vida, que lo que da forma a nuestros mejores pensamientos es la conciencia mística que ilumina el mundo de las ideas desde una fuente supra-racional. La lógica de la experiencia mística se extiende hacia adentro del reino del pensamiento y de la acción y exige coherencia.

Gregorio marca un distanciamiento del misticismo cristiano con su tradición griega.

Orígenes, una mente griega, muestra una forma débil de lo apofático. Le gusta pensar que, una vez que hemos superado los obstáculos en el recorrido ascético y dominado nuestras pasiones, veremos lo que tanto hemos deseado ver y conoceremos lo que tanto hemos deseado conocer. La idea griega de la perfección consiste en elevarse por sobre el mundo cambiante y la mente mutable hacia un reino de divina inmovilidad. Allí, nos sentamos en un trono de conciencia y despreciamos al mundo que cambia. Esta es una idea que todavía influencia nuestra idea del cielo y de la bendición. Para Gregorio, como dice en su tratado “Sobre la perfección”, o en su “Vida de Moisés”, el ascetismo es el modo de superar la “guerra civil que se libra en nuestro interior”. Debemos pelear contra los recuerdos de las ofensas sufridas, que nos enfurecen, como lo tendrán que hacer durante mucho tiempo los ciudadanos de Irlanda del Norte o de Irak. El deseo debe ser entrenado y transformado, para así poder vivir concientemente. Podemos mejorar.

Pero la perfección nunca es un logro definitivo. “Lo divino es por naturaleza infinito, sin límite que lo pueda cercar”. Así como el deseo se purifica por el trabajo de la oración y no alcanza su satisfacción final, sino que se intensifica a medida que vamos avanzando, nunca podremos quedar satisfechos con lo que obtenemos de Dios.

Para Jean Daniélou, uno de los más grandes comentaristas de Gregorio, esta línea de entendimiento representa un avance con respecto a la posición de Orígenes. La imposibilidad de conocer, de alcanzar a Dios, crea así, el misticismo de la oscuridad o “agnosia” – aparentemente lo opuesto a gnosis. Hay dos clases de oscuridad, la débil y la poderosa. La primera queda expresada en lo que Gregorio dijo de su hermano, a cuya sombra le parecía vivir: “lo vimos entrar en la oscuridad donde estaba Dios... él entendió lo que era invisible para otros”. Esta oscuridad es aceptable. Estamos desconcertados pero luego comprendemos, estamos ciegos y luego vemos. Pero existe una oscuridad más oscura: “la verdadera visión y el verdadero conocimiento de lo que buscamos consiste precisamente en no ver, en darnos cuenta que nuestra meta trasciende todo conocimiento...”

La perfección es un progreso constante. La opinión griega de que el cambio es un defecto, es suplantada por el proceso de siempre cambiar hacia algo mejor, “de la gloria a la gloria”. Cada final es un comienzo nuevo. El horizonte está en constante retroceso a medida que nos acercamos a él. “La perfección consiste en nunca dejar de crecer en el bien. Si aceptamos esta idea, nos enfrentamos a serias consecuencias, siempre que deseemos vivir consecuentemente con lo que creemos. La trascendencia y la paradoja (el movimiento y la estabilidad son lo mismo) están incorporadas al significado humano. La conciencia es un universo en expansión. El temor de que

estemos condenados a una insatisfacción permanente - una conclusión natural para cualquiera que sea conciente de sus ciclos de deseo comunes - es cambiado por una intoxicación con la inagotabilidad de la gloria. La bondad ya no se ve aburrida y Cristo no es un objeto de idolatría sino el Camino hacia el Padre.

Conocer a Dios, en la experiencia trascendente de saber que no podemos conocer a Dios, nos hace volver a nosotros mismos de un modo diferente. En toda la tradición mística un tema fundamental es el vínculo entre nuestro autoconocimiento y nuestra capacidad para conocer a Dios. Gregorio ubica su antropología cristiana en la afirmación bíblica de que somos “íconos” de Dios. No existe una división gnóstica entre lo natural y lo sobrenatural. No es atraído, como otros maestros místicos, por el juego metafísico entre la imagen y la semejanza. Es un alivio ser persuadidos lógicamente y teológicamente de que somos esencialmente buenos. La mortalidad es un remedio para el pecado original, no un castigo, y la “gracia de la resurrección es la restauración del ser humano a su estado natural de bendición”.

Gregorio administra una fuerte dosis de “agnosia”. Al comienzo no sabe bien, pero cuando superamos su mal gusto, sentimos sus efectos terapéuticos. Paradójicamente, el reino humano y el reino creado se afirman ya que no dejamos de ser humanos ni aún en nuestra unión con Dios. La esperanza se construye en la idea de que cada fin es un principio. El pecado es una negación a seguir adelante. El término de San Pablo “epectasis” (Filipenses 3:13) le da a Gregorio autoridad bíblica. Tensión y expansión, olvidarse de lo que dejamos atrás, esforzarse por llegar a la nueva etapa. Esto afecta a la oración en forma fundamental y le da más profundidad a la idea de Orígenes acerca de lo punitivo: Gregorio nos ayuda a entender por qué podemos dejar de pensar en Dios, y en realidad por qué necesitamos hacerlo, para poder entrar en la oración contemplativa. “Toda representación es un obstáculo”, él dice: “La persona que piensa que se puede conocer a Dios, en realidad no tiene vida, ya que ha sido desviado con falsedad de ser un ser verdadero a ser algo ideado por su propia imaginación”.

Y sin embargo Gregorio no era un monje ermitaño sino un Obispo, un pastor y maestro. Su teología mística vitaliza su vida sacramental, no la degrada. En un sermón contra los que desechan el bautismo dice que el poder del cristianismo tiene dos aspectos: “regeneración por medio de la fe” y “participación en los símbolos y ritos místicos”. El bautismo es una iniciación en una tierra rica en frutos de felicidad y la Eucaristía es la medicina de la inmortalidad que marca la diferencia física para aquellos que la celebran. ¿Cómo se podría expresar de modo más benévolo la centralidad de la experiencia contemplativa en la Iglesia o el significado de la vida como una liturgia mística?

LECCIÓN 41

ORÍGENES - LAURENCE FREEMAN

Cuando el padre de Orígenes fue martirizado, su madre impidió que sufriera el mismo destino escondiendo sus ropas. Una de sus grandes obras es *La Exhortación al martirio*, donde explica que considera a este testimonio de fe como un signo de total discipulado. Casi lo logra al final de su vida (235 D.C.) cuando fue arrestado y torturado. Sin embargo la Iglesia es inmensamente más rica por haber recibido su regalo de total entrega a través de la tinta y no de la sangre.

Nació en Alejandría en el año 183 DC; sucedió a Clemente su maestro como catequista de la comunidad cristiana y, de acuerdo a lo que nos dice Bernard McGinn (en sus magistrales cuatro volúmenes *A Presence of God: A History of Christian Mysticism* (Presencia de Dios. Historia del Misticismo Cristiano), Orígenes se convirtió en “tal vez el más grande intérprete jamás conocido de las Sagradas Escrituras Cristianas”. Ocupa un lugar central en la tradición mística y dejó establecido que la conciencia mística no tiene necesidad de ser brumosa o cismática. Una mente amplia, disciplinada y activa puede coexistir con la oración más profunda - así como la luna puede coexistir con el sol, dice Orígenes. La razón y la fe son hermanas tal como Marta y María. Como Gregorio de Nisa y la mayoría de los maestros de esta tradición de los que estamos hablando, no equiparó a la experiencia contemplativa con estados alterados, monólogos interiores o apariciones. Más bien enfatiza la transformación en el amor y los frutos del espíritu en la vida diaria. Su integración de lo que podríamos llamar cabeza y corazón - y los griegos llaman `nous` (mente) - desafía nuestra comprensión de la `experiencia`. En su Comentario de San Juan explica que “la nous que se encuentra completamente purificada y elevada por sobre la materia para asistir a la contemplación de Dios con la máxima atención, es deificada por el objeto de su contemplación”. Su producción fue enorme - agotó a un equipo estable de siete escribas e igual número de copistas y también a niñas diestras en escritura - y escribió comentarios verso a verso de cada libro de la Biblia. Se conservan casi trescientos de sus cientos de sermones.

Como buen alejandrino atesoró la filosofía, pero como cristiano rechazó la idea griega de que la contemplación dual del cosmos y del microcosmos del ser humano eran suficientes para alcanzar la verdad. También es necesaria la Revelación y esta viene a través de la encarnación del Logos y de los significados místicos de las Escrituras que la hacen posible. Su metodología fue rigurosa, aunque no necesariamente sistemática como la de los escolásticos. Primero él establecía el texto correcto y analizaba el significado de cada palabra. Luego cuestionaba cada detalle - por qué Pedro fue el último al que le lavaron los pies, qué simbolizaba la suciedad, María y José

buscando a Jesús simbolizan en Lucas al exégeta buscando el significado, los cuarenta y dos campos de los israelitas en el desierto corresponden al mismo número de las generaciones de los ancestros de Jesús. Este método produce un efecto intoxicante y a veces lo transportaba a un estado de unión cuando “la Palabra lo visitaba”. Aunque Orígenes rara vez habla de su experiencia personal, Hans Urs von Balthasar dice acerca de él, que no existe en la Iglesia un pensador que esté siempre presente tan invisiblemente en su trabajo. Benedicto XVI dijo que para Orígenes “hacer teología era esencialmente explicar, entender las Sagradas Escrituras... su teología es la simbiosis perfecta de teología y exégesis”.

Orígenes rechazó el esoterismo de los gnósticos y estableció tres niveles de interpretación de las Escrituras, uniéndolas a las tres etapas ordinarias de `ascenso` espiritual. No es sorprendente que este esquema se encuentre simbolizado bíblicamente en los tres libros de Salomón. Los Proverbios llevan hacia el sentido moral y muestran el camino de la purgación. El Eclesiastés brinda sabiduría espiritual acerca del mundo y explica el camino de la iluminación. En el Cantar de los Cantares el más grande amor y deseo de Dios enseña el camino de la unidad.

En su Crónica sobre El Cantar, Orígenes introduce en el misticismo cristiano su teoría de los sentidos espirituales. Al igual que los primeros rabinos, pensó que este poema erótico no debía ser leído por los jóvenes (existen tentaciones incluso al leer las Sagradas Escrituras). Pero él apropió e incorporó el eros a la teología a través de la lectura de su poema de los símbolos sensuales.

“Dejadlo que me bese con los besos de su boca” muestra la mente recibiendo las enseñanzas de la palabra. “Vuestros senos son mejores que el vino” le sugiere al discípulo amado descansando sobre el pecho de Jesús – mejor que el vino del Antiguo Testamento. Los senos significan “el terreno del corazón en donde la Iglesia sostiene fuertemente a Cristo”. Como Platón, Orígenes veía al amor erótico como un modo de ascensión a la más elevada realidad, pero esto se convierte en una transformación del deseo que ocurre en la hermandad de la iglesia. No siempre lo erótico es sexual ya que podemos desear apasionadamente objetos que no son sexuales. Pero va más allá que Platón cuando afirma que Dios mismo debe ser Eros si nuestra parte erótica nos lleva hacia Dios. “No creo que pueda ser hallado culpable de llamar a Dios Eros así como Juan llama a Dios Agape”. Analiza las implicaciones de este simbolismo y llega a conclusiones similares a las que llegaron Meister Eckhart o Juliana de Norwich más de un siglo después. Y dice: “Cada alma es la madre de Jesús” porque esta apasionada unión del Eros, “atravesada por el amor”, conduce a una experiencia de nacimiento. A diferencia de Clemente, Orígenes no estaba casado y sus elogios místicos de la virginidad desconciertan a muchos que hoy en día consideran al amor sexual como

espiritualmente significativo porque es físico y no se lamentan porque deba serlo. Aún las tradiciones místicas evolucionan.

No existe mejor autoridad para consultar que Orígenes – ya que él formuló el trabajo espiritual mismo - cuando en la actualidad tratamos de “poner el amor en orden”. Sería menospreciar su inteligencia y el uso de lo erótico por parte de la tradición mística entender todo esto como una simple sublimación freudiana. Para Erasmo, una página de Orígenes vale diez de las de Agustín. Con su insistencia en que el amor de Dios debe finalmente salvar a todos los seres humanos, incluso al demonio, está hablando acerca de otra de las profundas preocupaciones de nuestro tiempo, el tema de la inclusión.

Para Orígenes, leer las Escrituras es una experiencia mística, pero no representa toda oración. El dice en una definición atemporal, no rezamos para obtener beneficios de Dios sino para parecernos a Dios. La oración es buena en sí misma. Calma la mente, reduce el pecado y promueve las buenas acciones. En *Acerca de la Oración* y en su comentario del Padre Nuestro, afirma que a través de Jesús, “ese ministro de gracia insuperable”, y del Espíritu Santo, el ser humano puede poseer la sabiduría. Somos los amigos del maestro que comparte con nosotros toda la sabiduría. Poseemos la mente de Cristo. Pero debemos entender que la oración es más que pedir cosas triviales.

Debemos ir en busca de la luz misma, en vez de buscar las sombras mundanas de las cosas. El dice que la oración no es la vana repetición que nubla la mente en temporal aquiescencia. Debería preparársela desprendiéndose del enojo y de la agitación a través del perdón. Entonces, “la persona que prepara su mente para la oración inevitablemente de alguna manera resulta beneficiada”. La oración combina la acción de las tres personas de la Trinidad en nosotros. Nuestra vida entera es una oración. Termina el tratado con algunas sugerencias prácticas con respecto a la postura, ubicación y tiempos, demostrando que para él la oración no es solamente una idea teológica. El cristiano no debería rezar menos de tres veces al día, idealmente, mirando hacia el este, parado, con los brazos extendidos (sentado, arrodillado o acostado, de ser necesario). Todo lugar es bueno para orar y en la Iglesia tenemos fuerzas angélicas concentradas. Pero todos deberíamos tener en lo posible un lugar sagrado en nuestra propia casa, destinado para rezar en silencio y sin distracciones.

La influencia de Orígenes es profunda. Su autoridad también tiene esa humildad y apertura que ocasionalmente se encuentra en los grandes maestros de cualquier oficio. Sus interminables asociaciones de palabras y significados no son simples, sin embargo parece que nunca pierde el contacto con una simplicidad básica arraigada en su pasión no solo por el

texto sino por la persona del Logos. Todos sus trabajos, dijo, fueron para ejemplificar la más seminal de todas las simples ideas acerca de Dios, que el principio y el fin son uno y que “Dios es un todo”.

LECCIÓN 42

JUAN CASIANO - LAURENCE FREEMAN

Juan Casiano, a quien Thomas Merton llamó el `señor de la vida espiritual para los monjes – la fuente para todos en el occidente´ y quien regresó a John Main al camino de la contemplación, nació probablemente en la actual Rumania alrededor del 360 D.C. En años posteriores, mientras rezaba, sus distracciones eran alimentadas al menos en parte por las historias y poemas que había estudiado en su juventud, así que podríamos suponer que tenía una buena educación. Siendo joven, tal vez a los veinte, viajó a Palestina y entró en un monasterio que más tarde encontró insatisfactoriamente indiferente en su fervor hacia el `progreso espiritual´ que Casiano y muchos de sus contemporáneos anhelaban. El monasticismo palestino tenía reputación de oraciones demasiado largas y apariencias extravagantes. Pero los monjes egipcios estaban atrayendo multitudes de buscadores comprometidos y de turistas espirituales. Los espirituales padres y madres del desierto del norte de Egipto – los abbas y las ammas – no estaban interesados ni en los turistas ni en la fama, sino en el auto-conocimiento (más grande que el poder de hacer milagros) y en el conocimiento de Dios. Los monjes decían que ellos huían de los obispos y de las mujeres, evitando las tentaciones del status clerical y de la carne. Con respecto a las ammas, algunas de las cuales eran prostitutas reformadas y cuya sabiduría no ha sido registrada tan bien como la de su contraparte masculina, podemos decir que se respetaban y eran respetadas por sus contemporáneos de la misma manera.

El movimiento monástico del desierto, que alejó a Casiano de la comunidad de Belén para pasar cerca de veinte años bebiendo de la fuente más fresca de sabiduría espiritual de su época, fue un movimiento laico. Los monjes no consideraban su modo de vida como inherentemente superior al estado matrimonial y no podían siquiera decidir qué era mejor, si la vida en comunidad o la vida en soledad. En soledad, ¿qué pies se podían lavar? Ellos eran cristianos. Y vivían las paradojas del Evangelio. Su legendario pionero, Antonio del Desierto, había renunciado de joven a sus posesiones y a su hogar y había penetrado aún más profundamente en la soledad y en inhóspitas moradas, como lo hicieron, algo más de un siglo después, los monjes celtas de Skelling Michael, un escarpado peñasco a ocho millas de Kerry Coast. La Vida de Antonio, de Anastasio, es un banquete jungiano acerca de la lucha de un alma de mediana edad apasionada por lograr esa

integración, individualización y auto conocimiento que ellos llamaban santidad. Como sucedió en otras épocas de decadencia cívica negativa y pesimismo – este fue el periodo de la obra de Agustín *Ciudad de Dios* – la gente fue empujada en búsqueda del significado humano básico.

Después de saciar su sed en el desierto, violentas controversias teológicas condujeron a Casiano, primero a Constantinopla donde fue ordenado diácono y luego a Roma donde se convirtió en sacerdote. Su última parada fue Marsella donde fundó un monasterio doble para hombres y mujeres. A invitación del obispo local, preocupado por domesticar los aspectos más salvajes del movimiento monástico que se había extendido allí, Casiano escribió tres grandes obras. Las *Instituciones*, más concentrado en las medidas externas para reformar la vida corrompida por las ocho faltas más graves (luego llamadas los siete pecados capitales). Un *Tratado* contra la herejía nestoriana demuestra su ortodoxia pero también tropieza un poco ante la pregunta de cómo el libre albedrío se relaciona con la gracia y choca con Agustín. Como consecuencia, en la iglesia occidental se lo honra con una fiesta el 29 de febrero, y a pesar de haber sido la especial inspiración de Benito, Aquino y Domingo, se le conceden todos los honores en la iglesia oriental. La tercera y más grande contribución a la espiritualidad occidental y a la práctica de la vida mística es sus *Conferencias* de los Padres. Benito hacía que sus monjes las escucharan todos los días. Están organizadas en diálogos con algunos de los abbas del desierto y combinan perspectivas psicológicas agudas con sabiduría teológica y de las Escrituras. Con la influencia de Evagrio, el más intelectual de los padres del desierto, la doctrina de Orígenes penetra las ideas de Casiano y da forma a su propia comprensión característica de la oratio pura, oración pura. El propósito práctico de la vida de un monje, según esta sabiduría, es simplemente llegar a un estado de oración continua.

Al analizar esto, Casiano dice que hay una meta inmediata y final, la pureza del corazón y una segunda, el reino de Dios. La ecuación se encuentra simplemente balanceada en la espiritualidad del desierto: el amor perfecto, es igual a la pureza del corazón, es igual a la oración pura.

El problema son los `demonios`. Estas tendencias y estados de la mente cuidadosamente observados fueron organizados en un sistema psico-espiritual que muestra una secuencia en la cual ellos surgen, interactúan y pueden ser pacientemente soportados y finalmente dominados a través del ascetismo, la amistad espiritual, la discreción y el autoconocimiento.

Por supuesto que la tentación continúa siempre – la perfección no es un estado que se pueda alcanzar permanentemente - y es en realidad necesaria para progresar. Las ocho faltas capitales nos son familiares a todos nosotros en una cultura donde la obesidad (gula), la pornografía (lujuria), el dinero (avaricia), la violencia (ira), el estrés y la depresión (acedia y tristeza), y la

celebridad (orgullo y vanagloria) dominan nuestros pensamientos, nuestras fantasías y los periódicos. La cura, ahora como entonces, es la oración.

Las Conferencias devinieron en dos enseñanzas (Conferencias 9 y 10) acerca de la oración del Abba Issac. En la primera de estas, se analiza la diversidad de la oración y se describen algunos principios básicos. `Debemos prepararnos antes del momento de la oración a ser las personas orantes que deseamos ser. Ya que el estado en el que nos encontrábamos antes de la oración es el que da forma a la mente en oración´.

Toda oración avanza hacia esa `encendida oración sin palabras´ que `trasciende todo entendimiento humano´ y que es unión en y con Cristo. Casiano cita la autoridad de Antonio para insistir en que, en este estado, la autoconciencia ha sido finalmente abandonada porque `no hay una oración perfecta cuando el monje se entiende a sí mismo o lo que está rezando´. Asunto difícil. Y Casiano estaba debidamente impresionado por el Abba Isaac. Pero luego se queja que no le ha mostrado cómo lograrlo. Isaac lo elogia por hacer todas las preguntas importantes. La próxima conferencia de Isaac enseña la `fórmula´ que se convirtió en la oración monolinguista (de una sola palabra) del occidente, así como la Oración de Jesús lo hizo después en oriente. Recomendó el verso `Oh Señor, ven en mi ayuda´ la cual seguramente San Benito adoptó en deferencia a Casiano para la apertura del `opus dei´ u Oficio Divino. La fórmula reduce a simplicidad y pureza todo lo que contiene la mente atareada y los sentimientos turbulentos. Al repetirla incesante y continuamente es posible `renunciar a todas las riquezas del pensamiento y de la imaginación´ y llegar a través de la pobreza del espíritu a la pureza del corazón. En una larga conclusión de la Conferencia, Isaac describe la mayoría de los estados de la mente, que cualquier persona seriamente comprometida a una práctica contemplativa diaria puede experimentar, desde la euforia a la depresión, desde la distracción hasta la somnolencia, desde el miedo a la inquietud. La fórmula se convierte en fiel guía a través de todas ellas hasta la meta. Permanece con nosotros en “la adversidad y en la prosperidad” y finalmente entra al interior del corazón donde es recitada aun mientras dormimos y nos despertamos por la mañana. `Déjenla que los acompañe siempre´ dice, especialmente al comenzar y al finalizar cualquier tarea que realicen.

Esta oración es distinta pero está inseparablemente relacionada con la lectio o lectura de las escrituras, la cual según Casiano se torna más sustanciosa e iluminadora como resultado de esta fórmula en pos de la pobreza del espíritu, que concentra y unifica nuestra atención. Agrega que no es tan sencilla como parece, pero que sus frutos valen más que el trabajo que cuestan. Y, anticipando una larga y continua tradición que mana desde el desierto hasta nuestros áridos días, hace notar que es un `formato simple que los principiantes deben mantener´ y que por su virtud inherente nadie

es excluido de su meta universal - tanto monjes como prostitutas - la meta de la pureza del corazón.

LECCIÓN 43

BENITO - LAURENCE FREEMAN

¿Puede la búsqueda de un sendero espiritual guiar hacia el mismo egocentrismo del que se está tratando de escapar? Los Monjes del Desierto eran sumamente conscientes de este peligro que los acechaba especialmente en la soledad y confiaban por sobre todas las cosas en la relación discípulo-abba para evitarlo. Fue sin embargo Benito de Nursia (480-550) quien ideó una fórmula de entrenamiento para la vida mística magistralmente sabia basada en la comunidad más que en el maestro. Su regla es genialmente especial en su modestia - a pesar de carecer de una doctrina mística directa.

Incluso su nombre es anónimo, significa el bendito, al igual que con frecuencia fue llamado Buda por sus seguidores. Conocemos la historia de su vida a través de legendarias historias de milagros recogidas como ilustraciones teológicas por el Papa Gregorio, antiguo monje que vivió bajo la Regla. Estas inspiraron innumerables obras de arte y los más hermosos frescos de Signorelli y Sodoma en Monte Oliveto Maggiore, cada uno de los cuales bien merece una semana de retiro. Benito comenzó su viaje monástico siguiendo el arquetipo del desierto. Dejó el colegio en Roma, (“sabiamente ignorante”), algo curioso para el fundador de un sistema que evitó aprender en la Alta Edad Media (Epoca del oscurantismo). Tomó los hábitos de un ermitaño vecino y luego pasó años en una cueva (Sacro Speco) en Subiaco, cerca de Roma, la cual es todavía uno de los lugares más llenos de su presencia y más sagrados del mundo. Enseñó el Evangelio a los campesinos paganos de su alrededor anticipando la rama misionera de su progenie espiritual de los siglos futuros. Cuando unos monjes sin líder de las cercanías le rogaron que fuera su abad, aceptó amablemente, aunque su decisión no fue sabia. Era demasiado estricto para ellos y, no por última vez en la historia monástica, la comunidad trató de asesinar a su abad. Los dejó, pero continuó en la forma de vida monástica cenobítica (en comunidad) en vez de volver a la soledad. Fundó doce monasterios, cada uno con doce monjes. Al leer la Regla, los psicólogos modernos notan el énfasis puesto en el número reducido para lograr dinámicas de grupo saludables. Incluso en las comunidades grandes con frecuencia organiza a los miembros en “denarios”. Sin embargo en el Capítulo Uno de su Regla sobre “Las Clases de Monjes” considera a la soledad como un objetivo. Después de un no especificado “largo” periodo de tiempo en el monasterio, aquellos que hayan

edificado su fuerza se dirigen desde la línea de batalla que compartieron con sus hermanos hacia el combate individual del desierto.

Las metáforas militares pueden parecer más adecuadas para hombres que juegan a los soldados. Sin embargo las mujeres, incluyendo la propia hermana de Benito, Escolástica, cuya historia la muestra orando mejor y más sabiamente que su hermano, responden, adaptaciones mediante, tan bien como los hombres a la sabiduría psicológica de la Regla.

La cuestión del símbolo militar no es el uso de la fuerza sino de la solidaridad, la obediencia y la buena administración en una misión colectiva. La Regla corta fue probablemente elaborada a lo largo de muchos años y parece tener adjunta un segundo final. La mayor parte del material se recoge directamente de la Regla del Maestro, una de las muchas otras reglas monásticas contemporáneas. Con eficiencia centralizadora, el Papa Gregorio seleccionó las reglas de Benito para usarlas en toda la iglesia occidental. La genialidad de Benito se puede apreciar en lo que no tomó del original y en el Prólogo que es suyo. Era consciente que estaba dándole forma a una regla más flexible que la de la edad dorada. “Leemos que los monjes no deben beber nada de vino, pero dado que no podemos convencer de ello a nuestros monjes contemporáneos, acordemos al menos beber moderadamente”. Esta posición intermedia y con sentido común, respaldada por una estructura de vida firme pero flexible y principios perennemente válidos de manejo del tiempo hicieron de la Regla, después de la Biblia, el texto con más influencia en la civilización europea durante un milenio. Abades y hombres de negocios todavía se juntan y vuelven a ella buscando luz para los problemas sociales contemporáneos. Y es interesante que los mejores comentarios sobre la regla no se hayan escrito, como se afirma con frecuencia, en habitaciones de hoteles, sino que son ciertamente hoy en día elaborados por mujeres y no hay duda que un día serán elaborados por los oblatos.

La Regla es una obra maestra de la lógica, la modestia y la auto trascendencia. En el último y generalmente menos comentado capítulo, Benito la llama pequeña Regla para principiantes. Aquellos que deseen pasar a secundario o incluso terminar el colegio deberían consultar a Casiano y a los padres. Entonces, ¿de qué modos entrena esta pequeña Regla a aquellos que buscan a Dios y que tienen hambre de la experiencia contemplativa de ver a Dios y escuchar su Palabra? Primero de todo identifica al mismo llamado: ¿hay alguien aquí que añora la vida y desea ver a Dios? Citando a los salmos y a la literatura de la Sabiduría como lo hace frecuentemente, Benito identifica el buscar a Dios como la meta de la vida humana. La vida no deja de ser humana y variable una vez que se está persiguiendo la meta. Cuando el “primer fervor de la conversión” desaparece, tus hermanos ya no parecen santos ni siquiera amigos.

La estabilidad es uno de los votos que Benito define y que requiere tanto de perseverancia física como mental. Hubiera disfrutado el dicho rabínico “no estás obligado a tener éxito, pero no se te está permitido darte por vencido”. Pero siendo Benito, sabe que la gente se dará por vencida y entonces le da al monje tres golpes antes que salga y que no le permitan regresar.

Para balancear la estabilidad que de otra manera se vuelve estática, su segundo voto resalta el compromiso hacia una continua conversión de vida y de costumbres, una forma de persecución sin fin de Dios en la vida mística descrita por Gregorio de Nisa. Y completa la tríada la obediencia - idealmente o finalmente practicada sin demora, espontáneamente y por amor, no por miedo. La obediencia debe ser practicada verticalmente hacia el abad y horizontalmente uno hacia el otro y así se vuelve parecida a Cristo. A diferencia de las órdenes religiosas posteriores que reconocían la voluntad de Dios en las órdenes de los superiores, Benito le concede al monje la posibilidad de una apelación si encuentra que le es imposible llevar a cabo lo que se le ordena. Si falla, debe poner de sí lo mejor y obedecer y confiar en Dios.

El monasterio es el laboratorio en donde los votos y las “herramientas de las buenas acciones”, entrenan al monje para pendientes más pronunciadas. Si trabaja bien, se convierte en un lugar lleno de tanto amor y tan liberador que parece que se estuviera en la cima, pero esto depende de una buena administración. Ante todo administración del tiempo, balanceando correctamente el trabajo físico, la lectio (lectura espiritual) y la oración, que corresponden a la composición de la persona humana como cuerpo, mente y espíritu. El tipo de oración que Benito describe es la salmodia en comunidad y la lectura - una lectio colectiva que sirve como preparación para una verdadera oración contemplativa. El estrés es la interrupción de la armonía humana natural. La paz es cuando el balance funciona. Se destaca especialmente a la murmuración (el chisme y las quejas) por su corrosivo ataque contra la paz. El manejo de la organización muestra en la Regla las virtudes romanas de paternitas y gravitas y no deja mucho (al menos de manera oficial) para hilaritas. En conjunto, el abad tiene un trabajo imposible. Debe ser capaz de llevar una lista con las herramientas entregadas para el trabajo cada día y debe adaptarse constantemente a cada temperamento. Tiene la última palabra pero al mismo tiempo está sujeto a la Regla y debe consultarla.

Es una descripción del estilo de vida cristiano hermosa, breve y humana, en la que “todos los miembros vivirán en paz”. Las excepciones hacen a las reglas y Benito hace muchas, especialmente con los ancianos, los enfermos y los niños, los miembros más vulnerables de una sociedad. Trata con paciencia la debilidad del cuerpo y de la mente – una rara característica en la mayoría de las doctrinas espirituales. Sin embargo existe una firmeza (“no

prefieran nada al amor de Cristo”) que nunca transforma la moderación en compromiso. Al enfocarse en lo mundano de la manera en que lo hace, Benito logra algo sorprendente. Vemos a Dios reflejado en lo común – Cristo bailando en miles de lugares. Y sin embargo, él insiste que esto es el jardín de infantes espiritual, solo el comienzo.

LECCIÓN 44

UN MODO DE AUTÉNTICA ORACIÓN CRISTIANA

Con frecuencia cuando le decimos a la gente que meditamos dentro de la tradición cristiana, nos miran sorprendidos. ¿Meditación cristiana?, seguro que eso no existe. Cuando les decimos que en los primeros siglos de la era actual era una parte integral del culto cristiano su desconfianza se transforma en desdén y declaran: “Si así fuera, ¿porqué no me enteré de nada de esto en la iglesia?” Podemos entonces explicarles suavemente, que por razones religiosas, políticas y sociales es un modo de orar que fue olvidado por el occidente latino desde el siglo VI, al inicio de la Alta Edad Media (Época Oscura), cuando el Imperio Romano fue sitiado y finalmente invadido por tribus germánicas migratorias. Pero en el cristianismo oriental, por el contrario, esta forma de rezar sobrevivió hasta el presente en la forma de la “Oración de Jesús”.

Pero ¿dónde se encuentra la evidencia de que Jesús meditaba o recomendaba orar de esta forma? Desdichadamente no hay un lugar específico en las Escrituras donde se especifique explícitamente que Jesús meditaba repitiendo una frase. Pero la palabra Abba está con frecuencia en sus labios y sabemos que Él recomendaba rezar utilizando pocas palabras: “*Cuando oren no anden parloteando como los paganos, que piensan que cuanto más hablen es más probable que se los escuche*”. E inmediatamente después de esta advertencia les enseña a sus discípulos el Padre nuestro “como ejemplo de una forma correcta de rezar” (Mateo 6: 7-13). Cuando se escucha esta oración en arameo, el idioma que hablaba Jesús, es muy poética y rítmica y es muy probable que hubiera sido repetida. Además, todo está apoyado por el hecho de que escuchamos a Jesús recomendar el modo de orar del recolector de impuestos, que constantemente repite la frase: “*Oh Dios ten piedad de mí, pecador*” (Lucas 18: 10-14).

En Mateo, esta forma de oración ha sido establecida en los versículos que la preceden dentro de una atmósfera de silencio y soledad. Aquí nos enteramos que Jesús, aparte de orar con sus discípulos en comunidad, se “*retiraba a las montañas a orar y a pasar la noche en oración a Dios*” (Lucas 6:12) Lo escuchamos recomendarnos: “*Pero cuando oren, retírense a su cuarto, cierren la puerta, y oren a su Padre que está allí en el lugar secreto, y vuestro Padre*

que ve en lo secreto los recompensará”. El significado de este pasaje está maravillosamente explicado por Juan Casiano, el monje del siglo IV: *“Oramos en nuestro cuarto cuando retiramos completamente nuestros corazones del ruido de nuestros pensamientos y de nuestras preocupaciones, y revelamos nuestras oraciones al Señor en secreto, como si fueran íntimas. Oramos con la puerta cerrada cuando rezamos con los labios cerrados y en total silencio a aquél que no busca voces sino corazones”*.

Para darle énfasis al silencio y a la soledad Jesús se inspiró en la tradición judía de la que estaba empapado. Encontramos en los salmos: “Aquiétate y aprende que Yo soy Dios” (Salmo 46:10) y en el Antiguo Testamento: “Pero el Señor no estaba en el viento... ni en el terremoto... ni en el fuego: y después del fuego una voz silenciosa” (a veces traducido como un “sonido de absoluto silencio” o “una brisa suave”...) (1 Reyes 19:13).

La oración silenciosa con pocas palabras es por lo tanto definitivamente parte de la tradición cristiana.

LECCIÓN 45

LA TRADICIÓN CONTEMPLATIVA

El hecho de que la meditación, la oración contemplativa, es auténticamente cristiana también puede verse en el hecho que en muchas tradiciones cristianas la oración silenciosa forma el centro del culto. Dentro de la tradición Carmelita, Santa Teresa de Ávila fue muy influenciada durante los primeros veinte años de su jornada espiritual por un popular libro llamado ‘Tercer Abecedario Espiritual’ escrito por Francisco de Osuna, un monje franciscano; en él recomienda rezar repitiendo una frase espiritual. Con él como guía, ella pasó de la oración discursiva a lo que llamó la “oración del silencio” e incluso la “oración de la unión”. Estos modos de rezar se caracterizan por una creciente profundidad del silencio interior y de la quietud. Es una manera de abrir el corazón a Dios en la oración.

La “Oración de Jesús”, que se hizo conocida en el occidente en el siglo XIX por medio del delicioso libro *El Camino del Peregrino* (“*Relatos de un peregrino ruso*”) de autor anónimo, fue una continuación de la tradición de la oración de la Iglesia Ortodoxa Cristiana Oriental, conocida como “La Oración del Corazón”. Una vez más nos encontramos con que se enfatiza la repetición de una frase - oración que nos lleva al silencio interior y a la soledad. Tanto esta tradición, como la que nos redescubrió John Main en los escritos de Casiano, están basadas en las enseñanzas de los Padres del Desierto – Evagrio Póntico fue una importante fuente de inspiración para ambos.

En Inglaterra del siglo XIV, *La Nube del No Saber*, de autor anónimo, nos

recomienda el mismo modo de oración. Resalta el “atravesar el corazón de Dios con un dardo amoroso en llamas”. Para lograr esto debemos concentrar todo nuestro amor y atención en una palabra. Sugiere que tomemos una palabra como “Dios” o “Amor”, que exprese la intención de nuestro corazón. El movimiento de Thomas Keating de “Oración Centrante” se inspira en ese libro.

El autor de *La Nube del No Saber* explica lo que hay detrás de toda esta enseñanza de tradición mística cristiana, es decir, necesitamos abandonar los pensamientos para centrarnos en nuestra palabra. “Fija tu mente en ella para que permanezca allí, no importa lo que pase”. O como John Main siempre dice: “Solo di tu palabra”.

Todas las guías espirituales mencionadas son parte de lo que se conoce como la tradición mística de la ‘vía negativa’: Dios no puede ser conocido ni descrito por nuestros limitados poderes de razonamiento racional. Por lo tanto necesitamos abandonar todos nuestros pensamientos, ya sean sobre cuestiones mundanas o espirituales, para así poder estar más abiertos a Él, para escuchar profundamente a la “pequeña y silenciosa voz”. El énfasis está puesto en el Amor, en repetir tu oración con amor y con fe.

En la actualidad, las diferencias que existen entre nuestros respectivos modos de oración, por ejemplo, entre la Tradición Carmelita, la Oración Centrante y la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, son mínimas comparadas con todas las cosas que tenemos en común. Podemos tomar nuestra inspiración de diferentes fuentes. Pero todos estamos comprometidos en reconectar a la gente que se encuentra recorriendo el sendero espiritual con el modo auténtico de oración que nos guía al silencio y a la conciencia de la Presencia de Dios en nuestro corazón.

LECCIÓN 46

ABANDONANDO LOS PENSAMIENTOS

Vimos la importancia que da la Tradición a abandonar nuestros pensamientos. Una de las consecuencias importantes de hacerlo es que esto nos ayuda a permanecer en el momento presente. Al concentrarnos en nuestra “palabra” abandonamos nuestros pensamientos, los que siempre nos conectan con el pasado y con el futuro. Observa tus pensamientos solo por un momento. ¿No son todos sobre tus preocupaciones, esperanzas o miedos sobre lo que te sucedió o te puede suceder? Usamos el momento presente como un simple peldaño al futuro o como un lugar desde donde mirar ansiosamente al pasado. No le dejamos lugar al momento presente. Y

sin embargo, vemos en las Sagradas Escrituras que la naturaleza esencial de Dios es “puro ser”.

Cuando Dios llamó a Moisés dijo “Yo soy el Dios de tus antepasados, el Dios de Abraham, el Dios de Isaac, el Dios de Jacob.” Esta es la dimensión de Dios en la historia humana. Pero cuando Moisés le preguntó por su nombre él respondió: “Yo soy el que soy”. El `nombre` de Dios, su naturaleza esencial es por lo tanto “ser puro” en el momento presente. Por eso el momento presente es el “sendero angosto” por el que podemos entrar en la Presencia de Dios que habita en nuestro interior.

Por lo tanto, abandonar nuestros pensamientos es una parte esencial de nuestra práctica. Pero una vez más puede surgir la pregunta de dónde Jesús nos dice que abandonemos nuestros pensamientos. El evangelio de Mateo nos guía claramente: “Por eso les digo: No se inquieten por su vida, pensando qué van a comer, ni por su cuerpo, pensando con qué se van a vestir. ¿No vale acaso más la vida que la comida y el cuerpo más que el vestido?”

Todas nuestras preocupaciones son básicamente acerca de nuestra supervivencia. Y Jesús nos dice claramente que la vida es más que simplemente sobrevivir. Debemos “buscar primero el Reino de Dios y su justicia y lo demás se les dará por añadidura.” En vez de habitar en nuestros pensamientos, necesitamos enfocarnos en Dios repitiendo nuestra oración, “Maranatha”, una de las más antiguas oraciones cristianas.

Esta oración es nuestra ancla que nos arraiga a la Presencia Divina. Este modo de oración, el “olvidarse del ego” requiere confianza – confianza en que Dios está allí también para nosotros. Jesús conoce nuestra dificultad y hace hincapié en que Dios cuida toda la creación, los pájaros, los lirios del campo, incluso el pasto y nos alienta a tener fe en que por lo tanto, Dios también nos cuida especialmente, también nosotros seremos vestidos y alimentados, ya que “el Padre que está en el cielo sabe bien lo que ustedes necesitan.” Todo lo que necesitamos es permanecer concentrados en nuestra relación con Dios en el momento presente. “No se inquieten por el día de mañana, el mañana se inquietará por sí mismo.” Necesitamos ocuparnos de los desafíos que se presentan a cada momento. Lo lograremos estando centrados y con nuestra mente en paz, lo que lograremos a través de la “oración continua” repitiendo constantemente nuestro mantra, aferrándonos constantemente a la Presencia de Dios. Encontramos la misma recomendación en las Escrituras: “Oren constantemente” (Tes. 5:15) y “Continúen orando y nunca se desanimen” (Lucas 18).

Juan Casiano también remarca: “Debes meditar constantemente este verso en tu corazón. No debes dejar de repetirlo, mientras estás haciendo

cualquier tipo de trabajo, realizando cualquier servicio o mientras estés de viaje. Medita en él mientras duermes y comes y mientras atiendes a las menores necesidades de tu naturaleza”.

LECCIÓN 47

LA ATENCIÓN

La esencia de la meditación es prestarle toda tu atención a tu palabra. John Main siempre recalca: *“Solo repite tu palabra”*. Eso es todo lo que se necesita. Pero como bien sabes, la mente continúa distrayéndose con fantasías, preocupándose o planeando. De ahí la importancia de nuestra palabra, nuestro auxilio para mantenernos concentrados en un punto.

Existe una historia hindú que ilustra la utilidad de las ayudas para mantenernos atentos. Los elefantes no son tan pacíficos, sabios y educados como se los pinta. Si no se los controla caminarán por cualquier lado, tirando todo a su paso. Cada vez que les sea posible recogerán lo que puedan con su trompa traviesa – bananas, mangos, cualquier cosa que los tiente, de los puestos a lo largo del camino.

Los mahouts, los que entrenan a los elefantes, son muy concientes de ello y cuando tienen que llevar a un elefante por las calles atestadas de gente en una procesión religiosa o un casamiento, tienen dos maneras de controlarlo. Primero lo visten de manera especial con adornos y un asiento sobre su lomo, haciéndolo sentir importante. Esto fomenta que el elefante camine de modo cuidadoso y medido. Luego le dan a su traviesa trompa un palito y así el elefante lo lleva orgullosamente y no se tiente de levantar ningún sabroso bocado.

En realidad nuestra mente es como este elefante: si como el mahout le decimos a nuestra mente que estamos haciendo algo muy importante y le damos algo que sostener, como un mantra, hacemos posible lo aparentemente imposible. Si aceptamos la naturaleza caprichosa de nuestra mente y desarrollamos estrategias para manejarla y no nos irritamos ni nos enojamos, ella tampoco se ve tan tentada a seguir sus propias inclinaciones y fantasías y está menos predispuesta a alejarse.

La atención y la oración están indefectiblemente ligados: *“Cuando la atención busca a la oración, la encuentra. Ya que si hay algo que progresa en el tren de la atención, esa es la oración, y entonces debe ser cultivada”* (Evagrio).

En el evangelio de Marcos (13:33-37) Jesús nos dice: *“Estén prevenidos, estén despiertos. Ustedes no saben cuándo se aproxima el momento.”* No

sabemos en qué etapa de nuestra meditación el espíritu tomará el control y nos guiará dentro de la corriente de amor entre Cristo y nuestro Creador. Pero no seremos concientes de sus indicaciones, si aún estamos atrapados en nuestros pensamientos, sin estar concentrados en repetir nuestra palabra oración con amorosa confianza, sin ninguna expectativa: *“Vuestro Padre conoce vuestras necesidades antes que las formulen”*.

Debemos recuperar la belleza del amor y de la confianza incondicional de los niños y su maravillosa habilidad de quedar completamente absortos en cualquier cosa que estén haciendo. *“Y yo les digo: a menos que cambien y se hagan como niños, nunca entrarán al Reino de los Cielos.”* (Mateo 18:1-4). Necesitamos quedar completamente absortos en nuestra palabra para que seamos llevados a la Presencia Divina.

LECCIÓN 48

LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN

Sabemos por experiencia que no es sencillo meditar. Y lo hacemos aún más complicado al esperar poder ser capaces de desconectarnos y profundizar en el silencio inmediatamente después de haber estado ocupados hablando por teléfono, escuchando la radio o mirando televisión. Escuchamos a Casiano recalcar que: *“Como resultado del funcionamiento de la memoria, todo lo que nuestra mente estuviera pensando antes de nuestro tiempo de oración nos ocurrirá inevitablemente cuando oremos.”* Debemos, por lo tanto, introducir un período de aquietamiento, para crear como un bolsón de silencio exterior que llegue en especial hasta nuestro período de meditación en la tarde. El continúa diciendo que *“De ahí que debemos prepararnos antes del tiempo de la oración para ser las personas orantes que queremos ser.”* Esa es la esencia: necesitamos ser una *“persona orante”* no solamente en el periodo que precede nuestra meditación y durante nuestra meditación sino en toda nuestra vida diaria. Esto implica una actitud diferente hacia la vida, simplificar nuestras necesidades y nuestros deseos, en otras palabras, simplificar nuestra vida en general, de manera que nada distraiga nuestra atención de lo divino.

Además de lo anterior, otra preparación esencial para la oración contemplativa es la purificación interior, lo que los Padres y las Madres del Desierto llamaron *“pureza del corazón”*. Para Casiano, como para su maestro Evagrio, la práctica espiritual involucra en gran medida la purificación de los *“malos pensamientos”* o como también lo llamaron la *“limpieza de las emociones”*. Con esta expresión quisieron significar el purificar los deseos egocéntricos personales. Las emociones desordenadas, que son causadas por el ego herido. Evagrio aconseja a sus discípulos redireccionar, educar y

transfigurar estos deseos a través de la conciencia, de manera que ellos no estén más a merced de emociones desproporcionadas, que enturbian la percepción de la realidad y les impiden ver lo Divino.

Thomas Merton explica: *“lo que los padres más buscaban era su propio ser en Cristo. Y para hacerlo, tenían que rechazar completamente el ser formal fabricado bajo la presión del mundo.”* La meditación es la clave... nos lleva a comprender cómo nuestras heridas se manifiestan en nuestras necesidades compulsivas: nuestra avaricia, nuestra envidia, nuestro deseo de ser queridos, nuestro deseo de poder y control. La meditación es nuestra arma más importante, ya que atrae al Espíritu Santo, quien “se compadece de nuestra debilidad, y aunque somos impuros, con frecuencia viene a visitarnos. Si encuentra a nuestro espíritu rezándole con amor verdadero entonces desciende sobre él y disipa todo el ejército de pensamientos y razonamientos que lo acucian” (Evagrio). Por lo tanto la oración/la meditación conduce en forma natural hacia la transformación y hacia la sanación del ego herido.

Como siempre, las enseñanzas de los Padres y de las Madres del Desierto estaban sólidamente basadas en las Escrituras. Jesús hace hincapié en que son nuestros pensamientos, o nuestros “malos” pensamientos los que nos impiden vivir en la Presencia de Dios: *“Los malos pensamientos... todos proceden del corazón, y estas son las cosas que profanan a un hombre.”* Destaca que se necesita nuestra purificación interior: *“Limpien primero el interior de la taza, luego el exterior también estará limpio.”* Al mismo tiempo se nos dice que cuando en verdad perseveramos, *“la puerta se nos abrirá”* (Mateo 7:8). Nos haremos conscientes de la Presencia divina en nuestro corazón.

LECCIÓN 49

COMUNIÓN O UNIÓN

Los primeros padres de la iglesia no tenían duda alguna de que la unión con lo Divino era posible para todos. *“Dios es la vida de todos los seres libres. El es la salvación de todos, de los creyentes y de los no creyentes, de los justos y los injustos, de los píos y los impíos, de los libres de las pasiones y de los que están atrapados por ellas, de los monjes y de los que viven en el mundo, de los cultos y de los analfabetos, de los saludables y de los enfermos, de los jóvenes y de los viejos”* (Gregorio de Nisa).

La razón de esto se encuentra en su teología. Los filósofos griegos, en particular Platón, fueron los primeros en formular la idea de que los humanos teníamos algo esencial en común con lo Divino. Lo llamaron “*nous*”

pura inteligencia intuitiva, para diferenciarla de la inteligencia racional. El tener algo de lo divino en nuestro interior nos permite conocer lo Divino, ya que la idea más común en el pensamiento primitivo era que solamente “*se puede conocer lo parecido*”. Nuestra experiencia diaria también lo confirma. Sólo cuando tenemos algo importante en común con otra persona podemos relacionarnos con ella verdaderamente, podemos ser uno en mente y alma.

El Padre de los primeros años de la iglesia, Clemente de Alejandría, descubrió la correspondencia entre el concepto “*nous*” y el expresado en el Génesis, de que hemos sido creados “*a imagen y semejanza de Dios*”. La “*imagen*” era para ellos comparable al “*nous*”. Siguiendo su línea de pensamiento, Orígenes, los Padres Capadocios, Evagrio y también más tarde Meister Eckhart, todos vieron esta “*imagen de Dios*” como la prueba de nuestra unidad de origen esencial con Dios. Por lo tanto, la razón por la cual podemos tocar y ser tocados por esta suprema realidad transpersonal es porque hay algo dentro de nosotros que es similar a esta realidad. La misma convicción la encontramos en las palabras de Jesús: “*El Reino de Dios está dentro de ustedes y entre ustedes*” (Lucas 17:21).

San Pablo dice en su Primera carta a los Corintios: ¿“*No saben acaso que sus cuerpos son miembros de Cristo?*” (1Cor 6:19). La meditación nos ayuda a experimentar esta realidad, esta fuerza viva de Cristo en nuestro interior, energizándonos, sanándonos, transformándonos y guiándonos hacia una conciencia más completa, hacia la plenitud y la compasión.

La semejanza siempre ha sido aceptada dentro de la cristiandad – el alma como espejo de Dios - pero la total identidad ha sido cuestionada con frecuencia. Sin embargo leemos en el Evangelio de Tomás: “*el que beba de mi boca será como yo, yo mismo me convertiré en esa persona, y lo oculto le será revelado.*” En el Evangelio de Juan encontramos la hermosa oración de Jesús sobre la unidad “*que todos sean uno, como nosotros somos uno: como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, que también ellos estén en nosotros*” (Juan 17:21). Los místicos que experimentaron esta unidad y hablaron de ella, han sido considerados con desconfianza.

Meister Eckhart habló acerca del nacimiento de la “*Palabra*” en el alma, refiriéndose a la comprensión de la conciencia de Cristo en nuestro interior, que es nuestra conexión con lo Divino. “*Asimismo con frecuencia he dicho que existe algo en el alma que está íntimamente ligado a Dios, que es uno con él y que no está simplemente unido*”.

Santa Teresa de Ávila habla en el “Castillo Interior” de la séptima morada del matrimonio espiritual, como un estado de unión permanente más allá del éxtasis, la unificación total.

Y sin embargo en el cristianismo hablamos más de comunión que de unión. No se la considera como una fusión total, pero *“sin duda que el individuo pierde todo sentido de separación del Todo y experimenta la total unidad, pero eso no significa que el individuo no exista más. Así como cada elemento de la naturaleza es un reflejo único de la Realidad, del mismo modo cada ser humano es el centro único de conciencia dentro de la conciencia universal”*. (Bede Griffiths, *Matrimonio entre Oriente y Occidente*).

LECCIÓN 50

GRUPOS DE MEDITACIÓN - COMUNIDADES DE FE

Se dice que en cada época Dios hace surgir profetas y maestros para asegurarse que su trabajo sea llevado a cabo. John Main es por cierto considerado como uno de estos grandes maestros del siglo XX. Pero también fue un profeta en el real sentido de la palabra. John Main tuvo una profunda comprensión y visión profética de que su enseñanza sobre el silencio y la quietud para orar sería transmitida fundamentalmente a pequeños grupos. Tenía esperanza que esta enseñanza y práctica fuera compartida en forma orgánica a través de grupos de apoyo formados por hombres y mujeres que se encontraran semanalmente en casas, iglesias, escuelas y lugares de trabajo. Comprendía profundamente la antigua tradición de los cristianos que se reunían a rezar.

Laurence Freeman señaló: “John Main vio que este acontecimiento moderno de la contemplación tenía su origen en las comunidades de fe y en la liturgia de la iglesia de los primeros tiempos. Estos primeros cristianos también se reunían en pequeños grupos en las casas de otros cristianos. Este juntarse en oración formó la “koinonia”, o interacción social y comunión, que fue la marca distintiva y el poder de la iglesia de los primeros tiempos. Estos pequeños grupos se reunían para rezar y se apoyaban y animaban entre sí en la fe que tenían en común.”

Sin duda, la enseñanza de la espiritualidad está históricamente enraizada en la tradición del grupo pequeño. Los israelitas estaban divididos en pequeñas tribus y estrechas unidades de familias, en especial durante su estadía en el desierto. Jesús eligió un pequeño grupo de doce para formar el centro de su ministerio. A través de los últimos 2000 años, pequeños grupos de hombres y mujeres se han unido en la vida monástica para vivir en comunidad y apoyarse mutuamente en el viaje espiritual. Parece natural, por lo tanto, que la gente que está orando contemplativamente en el siglo XXI se agrupe para apoyarse en su peregrinaje en común.

Los pequeños grupos de meditación tienen la gran ventaja de adaptarse a su

entorno. No requieren de ningún recurso, más que del tiempo que sus miembros le dedican al grupo semanalmente. El grupo pequeño brinda un sentido de comunidad a la gente que siente la pérdida y la ruptura de sus barrios y de sus lazos familiares personales.

La necesidad de recibir aliento, apoyo y de compartir, son razones adicionales para unirse a un grupo. Todos necesitamos el reconocimiento de los otros y así nuestra fe puede ser reforzada a través de los lazos de amor, solidaridad y camaradería que se desarrollan en un grupo pequeño. En el entorno de un grupo se comparten los valores humanos y espirituales básicos y se desarrollan amistades.

Esta es la razón más importante para reunirnos una vez por semana. Es como si los meditadores instintivamente se dieran cuenta que éste es un viaje muy difícil de hacer solos, es un viaje mucho más fácil de realizar en compañía. Es verdad que nadie puede meditar por nosotros, que meditamos solos todos los días, pero al mismo tiempo, nos damos cuenta que necesitamos del apoyo de otros si vamos a perseverar en este viaje.

Paul Harris

LECCIÓN 51

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE UN GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA?

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana tiene una misión: “Comunicar y cultivar la meditación tal como fuera transmitida a través de las enseñanzas de John Main dentro de la tradición cristiana con el propósito de servir a la unidad de todos.”

¿Cuándo un grupo de meditación, es un grupo de Meditación Cristiana? La respuesta a eso se encuentra en pocas palabras: cuando la razón para la oración silenciosa, que es la parte más importante de la reunión, está basada en las enseñanzas de John Main.

Estas enseñanzas pueden ser pasadas de formas diferentes dentro de los grupos. Como introducción al silencio, las grabaciones de John Main o de Laurence Freeman, en especial a través de los CDS “Meditatio” que se distribuyen desde Singapur para los grupos de todas partes del mundo.

En muchos lugares se usan pasajes de traducciones de libros de John Main y de Laurence Freeman o de otros de nuestra Comunidad. El sitio en la Web ofrece recursos, que incluyen estas “Cartas de la Escuela Internacional”. O también están las reflexiones de los meditadores sobre las enseñanzas que

han sacado de su propia lectura de los ricos recursos que tienen a disposición.

El formato del grupo es claro:

- Una pequeña introducción - no más de 10 – 15 minutos – que incluye un recordatorio de la disciplina básica.
- Una indicación clara del comienzo y de la terminación de la meditación, tal vez algo de música suave para que la gente se aquiete.
- 25-30 minutos de meditación
- Oportunidad para hacer preguntas.

Cualquiera es bienvenido a unirse al grupo. Nunca se hacen preguntas sobre su filiación religiosa o espiritual. Si la gente hace saber que sus raíces se encuentran en otra disciplina se los alienta a unirse y a mantener el silencio de la manera que les enseñaron y a la que están acostumbrados. Pero la atención del grupo nunca se aleja de las enseñanzas de John Main y de Laurence Freeman. Los recién llegados pronto descubrirán la universalidad de sus enseñanzas, una inspiración para cualquiera que se encuentre transitando un camino espiritual. Alguna gente con interés en comenzar un grupo de meditación puede comenzar ofreciendo clases de yoga y meditación o tai chi/chi kung y meditación para atraer a otros.

La preparación física de estas disciplinas es una excelente introducción para la meditación, pero es importante recalcar que la meditación que enseñamos es una disciplina espiritual, no un simple modo de relajación y de ayuda contra el estrés. Es perfectamente posible usar la meditación solamente por sus beneficios para la salud, como simple técnica de relajación del cuerpo y de la mente y parar allí. Pero eso sería una oportunidad perdida. La meditación es mucho más que sus efectos psicológicos sobre el cuerpo. Es una disciplina en el camino hacia la transformación personal, la claridad de visión y la conciencia plena.

LECCIÓN 52

EL COORDINADOR DEL GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA

Las cualidades de un coordinador:

- Compromiso personal con la meditación como se enseña en la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.
- El deseo de compartir este regalo con otros.

- Un sentido de pertenencia a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, sentido que ha sido creado por su enseñanza en todo el mundo

Responsabilidades de un coordinador:

- Ser un centro estable para la reunión semanal del grupo. Estar allí o arreglar para que otro guíe al grupo. Resolver los aspectos prácticos de tiempo y espacio para la reunión. Tener la grabación o la charla preparada y calcular la duración de la meditación.
- Dar la bienvenida a los nuevos miembros y presentarlos a los otros miembros e introducirlos a las enseñanzas en forma amistosa. Mostrar interés por las preguntas y el progreso de la persona recién llegada
- Animar al compromiso de la práctica diaria de meditar dos veces al día pero también reconocer que lleva tiempo construir esta disciplina.
- Ser el contacto con el resto de la comunidad de meditadores, local y global.

Desafíos de coordinar un grupo:

- Comprender que el sentido y la fuerza del grupo están en la fe y no en los números. Un grupo de 2 ó 3 es tan bueno como un grupo de 20 ó 30.
- Comprender que la gente puede venir al grupo durante un tiempo y después dejarlo. No puedes saber lo que ha hecho el Espíritu en esa persona durante el corto tiempo de su estadía.
- Profundizar tu práctica personal de la meditación para ser un mejor meditador para los demás.
- Comprender que tu experiencia de Dios se profundiza al ser parte del modo en que otros llegan a conocer a Dios.

(Resumen de la charla dada por Laurence Freeman OSB en Singapur).