



**CURSO PARA LÍDERES DE GRUPOS
DE MEDITACIÓN CRISTIANA**

SEGUNDO CICLO



CURSO PARA COORDINADORES DE GRUPOS DE M.C.

SEGUNDO CICLO

1. La Conversión
2. El Cambio
3. La Perseverancia
4. ¿Logro o Gracia?
5. Ora et Labora - Trabajo y Oración
6. La Obediencia
7. El regalo de las lágrimas
8. Metanoia
9. Apatheia y Ágape
10. Un nivel más profundo de conciencia
11. Purificando las emociones
12. Pon tu mente en el reino de Dios
13. Las raíces de la Meditación Cristiana

14. Cristianismo Oriental y Occidental
15. Diferentes formas de Oración
16. ¿Qué es el misticismo?
17. Humildad
18. La ira
19. Juzgar
20. El poder del lenguaje
21. Conciencia del propio ser versus auto-conocimiento
22. Estrategias de escape
23. El Don de la Gracia Divina
24. La Filosofía Perenne
25. Sin pensamientos
26. Acerca de la oración
27. La compasión
28. El amor a nuestros enemigos
29. Relajando el cuerpo
30. Hacer y ser
31. El efecto de la meditación en la salud
32. El rol de la atención

33. Programados para experimentar los más elevados estados de conciencia
34. El Cristo Interior
35. Más allá del pensamiento
36. ¿Qué es el tiempo?
37. Jesús el Hombre y el Cristo
38. Leyendo los Evangelios
39. La vocación humana
40. La contemplación de la naturaleza y la oración en silencio
41. ¿Qué son nuestros demonios?
42. La meditación como camino del auto-conocimiento
43. La importancia de las emociones
44. “Malos pensamientos”
45. La resistencia del ego
46. La resistencia a través de los deseos insatisfechos
47. Resistencia por los condicionamientos religiosos
48. Las imágenes como obstáculos en el camino espiritual
49. Psicología y Espiritualidad
50. El Evangelio de Tomás

51. Esfuerzo versus Gracia

52. De la ignorancia al conocimiento

53. ¿Por qué los Meditadores Cristianos llaman ‘mantra’ a la palabra oración?

Escrito por Kim Nataraja, Escuela Internacional.

Traducido por: Ana Inés Privitiello, Argentina

LECCIÓN 1 - CICLO 2

LA CONVERSIÓN

Los tres votos que hacen los monjes, las monjas y los Oblatos Benedictinos, que se comprometen a vivir sus vidas de acuerdo con la Regla de San Benito, son “Obediencia, Conversión y Estabilidad”.

Examinemos en primer lugar el segundo de los votos: “La Conversión”. De acuerdo con la tradición Benedictina, “Conversión” significa la continua conversión del modo en que cada uno vive su vida y el modo en que se comporta con los demás. No se trata de una experiencia de conversión extraordinaria como la de San Pablo en el camino a Damasco.

Por cierto, puede suceder que al comienzo de nuestro viaje exista una experiencia “extraordinaria”. Durante un periodo de profunda pena o pérdida o durante un momento de intensa alegría, recibimos la gracia de una inesperada y profunda comprensión espiritual que nos ayuda a apartarnos de nuestra habitual preocupación por la realidad cotidiana. En ese momento experimentamos profundamente que existe algo más, que existe una Realidad Suprema que penetra y sostiene nuestra realidad cotidiana.

Los antiguos Padres de la Iglesia lo llamaron momento de “conversión” o “metanoia”, un cambio en el corazón y en la mente, una conversión intuitiva, que nos ayuda a cruzar temporalmente el umbral entre los diferentes niveles de percepción y de conciencia, a hacernos conscientes de la realidad divina que se nos abre. Esa experiencia - o a veces sólo un deseo inexplicable - nos guía hacia un fuerte llamado a avanzar más profundo en la oración, a descubrir por nosotros mismos esta realidad y nuestra conexión con ella. Con frecuencia este es el momento en que descubrimos la meditación, la oración contemplativa y comenzamos nuestro viaje con entusiasmo. La meditación enseguida nos lleva al silencio y *“en un silencio profundo y creativo nos encontramos con Dios de un modo que trasciende*

todos nuestros poderes intelectuales y lingüísticos” (John Main, De la palabra al silencio).

Desafortunadamente después de este primer período de “luna de miel”, por regla general nos enfrentamos a nuestro torbellino de pensamientos con respecto a nuestra realidad cotidiana, y volver a tocar este profundo silencio parece solo un sueño. Y sin embargo debemos comenzar cada día nuevamente, no importa lo que suceda, sentarnos con toda fe en nuestros dos periodos diarios de meditación con amoroso compromiso. Luego experimentaremos que la meditación hecha con compromiso, a pesar de cualquier experiencia, nos guía hacia la transformación. Sin que nos demos cuenta nos alejamos de quien pensamos que somos – en nuestro yo fragmentado - hacia *“la creativa unidad que poseemos, y comenzamos a sentir que nos conocemos por primera vez”* (John Main, *De la palabra al silencio*).

Esto es lo que San Benito quiso decir con su interpretación de la conversión como un proceso continuo. Es una voluntad continua de dirigirnos hacia la Realidad Suprema en la meditación y en la oración, las cuales reforzarán nuestro conocimiento intuitivo de esa Realidad y nos permitirán vivir desde esa perspectiva. *“El objetivo de suma importancia en la Meditación Cristiana es permitir que la presencia misteriosa y silenciosa de Dios en nuestro interior se convierta cada vez más no solamente en una realidad, sino dejarla convertirse en la realidad que da significado, forma y propósito a todo lo que hacemos, a todo lo que somos”* (John Main).

LECCIÓN 2 - CICLO 2

EL CAMBIO

Benito concebía a la conversión como un proceso continuo. Necesitamos dirigir nuestra atención constantemente hacia la Realidad Suprema en oración / meditación y en nuestra relación diaria con los demás. Pero dirigir nuestra atención a algo siempre implica también dejar de prestarle atención a otra cosa.

Necesitamos cambiar nuestra atención de las realidades externas de nuestra vida a la realidad interna de nuestro verdadero ser, la conciencia de Cristo en nuestro interior. Esto inevitablemente implica un cambio, parte del cual es conciente y parte del cual es inconciente. A nivel externo existe una elección conciente de pasar en forma habitual algún tiempo meditando en vez de leer o mirar televisión, una elección conciente de encontrarse con personas con los mismos intereses para meditar en grupo o participar de retiros, una elección conciente de cambiar nuestro material de lectura y nuestra forma de entretenernos. Pero a nivel interno el cambio verdadero, incluso la transformación que lleva a cabo este enfoque diferente, es inconciente y muy gradual. En realidad, está completamente fuera de nuestro control, no somos nosotros los que cambiamos; somos cambiados, es un regalo espiritual.

¡Pero ahí está el problema! Nos gusta estar en control, nos gusta determinar qué sucede y cómo sucede. No le entregamos el control a otro fácilmente, Pero ese es precisamente el secreto de nuestro viaje espiritual. Necesitamos soltar el control y entregarlo al Poder Supremo.

Unido a nuestra necesidad de poder y control se encuentra nuestro deseo de logro. Cuando comenzamos a meditar, en cierta forma esperamos una inmediata y total transformación de la conciencia y nos sentimos francamente decepcionados al descubrir que todavía somos esencialmente iguales. Queremos una devolución inmediata de la inversión en tiempo y energía que representa la meditación. ¿Por qué todavía no levitamos? Si esa es nuestra motivación, pronto nos daremos por vencidos.

Pero es la entrega en nuestra diaria y fiel repetición de nuestro mantra lo que permite un cambio de perspectiva interno gradual, que es casi imperceptible. La “chispa” de la Luz Divina en nuestro interior no se convierte repentinamente en un furioso fuego purificador.

No observamos grandes resultados en pocas semanas, meses o incluso años. Pero si comparamos nuestras reacciones a distintas

situaciones a lo largo del tiempo, sí notamos claras diferencias. Otras personas con frecuencia notan antes estos cambios, como la oruga dijo a la mariposa: ¡Oh, tú has cambiado!

Nuestro miedo al cambio es un problema que se relaciona con nuestra necesidad de poder y control. Creemos que sabemos quiénes somos y hemos edificado un sistema de supervivencia efectivo, que nos da un claro sentido de identidad y seguridad. Pero una vez más podemos elegir: podemos quedarnos tal cual somos o permitirnos crecer y que la promesa de Jesús se cumpla en nosotros – *“He venido para que tengan vida, vida en abundancia”*, aceptar crecer siempre implica un cambio. Debemos abrazarnos al cambio - dejar de tratar de remar contra la corriente.

LECCIÓN 3 - CICLO 2

LA PERSEVERANCIA

Íntimamente unido al voto Benedictino de la “Conversión” se encuentra el voto de la “Estabilidad”. Benito era muy conciente de que la conversión continua, el continuo volverse a lo divino en la oración y en la vida, requerido por el sendero espiritual, es un proceso dificultoso y con frecuencia desalentador. Por lo tanto él enfatizaba la virtud de la “estabilidad”, por la cual quería significar la primera y más importante cualidad de la perseverancia, un arraigarse en la tradición y en la práctica.

¿Qué hacemos cuando no nos sentimos con ganas de meditar?
¿Qué hacemos cuando sentimos miedo de perder el control? ¿Qué hacemos cuando sentimos que fallamos en la meditación porque nunca sucede nada? La virtud de la “Estabilidad” nos enseña lo siguiente: simplemente nos sentamos en el horario habitual y decimos nuestra palabra. Perseveramos en nuestra práctica sin importar lo que sucede o no sucede. Nos sentamos fielmente y decimos nuestro mantra sin esperar nada.

Lo hermoso es que algo está pasando, pero a un nivel más allá de la superficie de nuestra personalidad. No somos concientes de ello porque está más allá de nuestra conciencia racional. Si solo lo dejamos ser y confiamos, la meditación permite la conversión del corazón, un cambio en el énfasis desde el ser superficial al verdadero ser en Cristo.

Benito estaba muy influenciado, a través de Juan Casiano, por las enseñanzas de los Padres y las Madres del Desierto. Ellos conocían este aburrimiento, esta aridez, este “¿cuál es el sentido?”, que requiere del antídoto de la estabilidad. Llamaban a esta emoción paralizante el “Demonio de la Acedia”.

“El demonio de la acedia - también llamado demonio del mediodía - es uno de los demonios que causa problemas más serios. Comienza su ataque al monje (el meditador) cerca de la cuarta hora (10 a.m.) y asedia su alma hasta la octava hora (2.00 a.m.). Primero de todo hace parecer que el sol casi no se mueve, y que el día tiene cincuenta horas de duración. Luego obliga al monje a mirar constantemente por las ventanas, a caminar fuera de su celda, a mirar fijamente el sol para determinar qué lejos está de la hora novena (3.00 p.m. la única comida del día), a mirar para un lado y otro para ver si tal vez uno de sus hermanos aparece por su celda. Luego también infunde en el corazón del monje odio por el lugar, odio por su vida misma, odio por la labor manual (odio por la meditación). Lo lleva a reflexionar en que la caridad ha dejado a sus hermanos, que no hay nadie que le brinde apoyo. Si existiera alguien que lo ofendiera de alguna manera, esto también será usado por el demonio para alimentar su odio. El demonio lo conduce a través de su deseo hacia otros sitios donde puede procurarse más fácilmente la satisfacción para las necesidades de la vida, encontrar trabajo y ser exitoso. Llega a sugerir que después de todo, no es el lugar lo importante para agradar a Dios. Se puede adorar a Dios en cualquier lado. Une a estas reflexiones el recuerdo de sus seres queridos y de su antiguo modo de vivir. Describe la vida, extendiéndose durante un largo periodo de tiempo, y trae a la imaginación el duro trabajo de la lucha ascética (la práctica de la meditación) y, como dice el dicho, no deja piedra

sin remover para inducir al monje a abandonar su celda y renunciar a la lucha. Ningún otro demonio sigue de cerca a éste; (cuando es derrotado) solo surge de esta lucha un estado de profunda paz e inexpresable alegría”.

Reconocemos tantos de los sentimientos aquí expresados: el tiempo se arrastra, nadie me anima, no estoy logrando nada, es tan difícil sentarse quieto, qué aburrido es solo repetir nuestra palabra, ¿no sería mejor si leo un libro sobre meditación y espiritualidad? ¿No sería lo mismo si camino admirando la naturaleza? Pero el mensaje es muy claro: “no dejes que el demonio venza, persevera y la paz reinará”.

LECCIÓN 4 - CICLO 2

¿LOGRO O GRACIA?

En la tercera carta conocimos al “Demonio de la Acedia”. Como hemos visto, una de las formas en que podemos derrotar a este “Demonio” es por medio de la perseverancia en la meditación / oración, pero esto es difícil. Incluso San Antonio del Desierto, inspirador ejemplo para los Padres y las Madres del Desierto del siglo IV, tuvo que enfrentarse con este problema:

“Cuando el santo Padre Antonio vivía en el desierto, fue acuciado por la acedia y atacado por muchos pensamientos pecaminosos. Le dijo a Dios: “Señor, quiero ser salvado pero estos pensamientos no me abandonan, ¿qué debo hacer en mi aflicción? ¿Cómo puedo ser salvado? Poco tiempo después, cuando se levantó para salir, Antonio vio un hombre igual a sí mismo sentado trabajando, levantándose de su trabajo para rezar, luego sentándose nuevamente y trenzando una soga, luego levantándose nuevamente para rezar. Era un ángel del Señor enviado para corregirlo y tranquilizarlo. El escuchó al ángel diciéndole:”Haz esto y te salvarás”. Antonio se llenó de alegría y valor con estas palabras. Así lo hizo y se salvó.”

Con el tiempo esto se convirtió en la base del modo benedictino de vida: “ora et labora”, el trabajo intercalado habitualmente con tiempos establecidos de oración. Es fácil comprender la lección que esto encierra para nosotros los meditadores, en especial no ceder a la tentación de meditar durante largos períodos a costa del resto de tu vida. Es mejor, especialmente al principio, seguir la disciplina de sentarse dos, o si tu vida lo hace posible, tres veces al día, con regularidad durante un tiempo limitado – 20 a 30 minutos, que el hecho de interrumpir tu vida diaria con la oración.

Con frecuencia cuando nos sentamos a meditar nos damos cuenta de los beneficios y nos tentamos con permanecer por períodos de tiempo cada vez más largos. La tentación de esforzarse para convertirse en un atleta espiritual siempre está latente. Pero si lo hacemos, pronto nos encontramos expuestos al “Demonio de la Acedia”. Después de esto tal vez no tengamos el mismo sentimiento de paz que antes tuvimos.

Pero ¿quién está esforzándose y quién está desilusionado? ¿Quién nos está empujando a hacer esto? ¿A quién le gustan los logros? ¿Quién incluso nos tienta a buscar la estima de los demás? La respuesta es obvia para todos nosotros. Es la parte de nuestra conciencia que nos ayuda a sobrevivir en este mundo, la parte que trata con la realidad material, en la que nos encontramos a nosotros mismos: el “ego”. Al seguir estas incitaciones del ego en cierta forma nos volvemos víctimas de los tres “demonios” principales que distinguió Evagrio, el más importante de los Padres del Desierto: Codicia, Búsqueda de Estima y Orgullo.

Pero meditar es “abandonar el yo”, abandonar los deseos del “ego”, sólo al hacerlo podemos descubrir quiénes somos realmente, “un niño / una niña de Dios”. Bien pueden existir momentos, en que somos tocados por la gracia de Dios y no nos demos cuenta que estábamos orando, pero estos son dones del Espíritu, no logros nuestros.

LECCIÓN 5 - CICLO 2

TRABAJO Y ORACIÓN

Trabajar y orar fue el modo utilizado por los Padres y las Madres del Desierto para llegar a la oración continua. *“Ora incesantemente el que combina la oración con las obligaciones necesarias y las obligaciones necesarias con la oración. Sólo de esta manera podemos cumplir con los mandamientos de orar siempre. Con respecto a toda la vida cristiana es como una sola gran oración. Lo que acostumbramos a llamar oración es solamente una parte de ella”* (Orígenes – “Acerca de la Oración”).

Es importante recordar que tanto en el Desierto Egipcio o en los monasterios, los monjes y las monjas eran completamente auto-suficientes, cultivaban sus propios alimentos, cuidaban sus edificios y la salud y el bienestar de sus hermanas y hermanos y de la comunidad laica que los rodeaba. Los Padres y las Madres también trabajaban para ganarse la vida, fabricaban cuerdas, tejían felpudos y canastos, hacían sandalias, todo lo cual vendían en el mercado para satisfacer las necesidades imprescindibles de sus vidas. Algunos trabajaban en los campos diariamente en el fértil valle del río Nilo o estaban involucrados en el tejido del lino.

Incluso los huéspedes eran puestos a trabajar después de un periodo de gracia de una semana. Reprobaban a los que usaban a la oración como una excusa para no trabajar. *“Algunos monjes venían a ver a Abba Lucio y le decían, “No trabajamos con nuestras manos, obedecemos la orden de Pablo de orar sin cesar”. El anciano decía: “¿No comen ni duermen?” Ellos contestaban: “Sí lo hacemos” El decía: “¿Quién ora por ustedes mientras duermen? Discúlpeme hermanos, pero no practican lo que proclaman. Les demostraré cómo oro sin cesar aunque trabajo con mis manos al mismo tiempo. Con la ayuda de Dios recojo unas pocas hojas de palmera y me siento a tejerlas, diciendo: “Ten piedad de mí, Dios, por tu inmensa bondad e innumerables bendiciones, borra mis ofensas” Les preguntó: “¿Es esto orar o no?” Ellos contestaron: “Sí, lo es.” Y luego continuó: “Al terminar de trabajar y de orar en mi corazón durante todo el día, hago alrededor de dieciséis peniques.*

Dos los dejo fuera de mi puerta y con el resto compro comida. Y el que encuentra las dos monedas fuera de mi puerta ora por mí mientras como y duermo. Y así, con la ayuda de Dios, yo oro sin cesar”.

Cada uno de nosotros en nuestro mundo moderno combina el trabajo y la oración, meditando, lo cual nos lleva a una oración continua. *“Generalmente comenzamos diciendo el mantra... pero a medida que progresamos... sentimos que necesitamos menos esfuerzo para perseverar y decirlo durante todo el tiempo de nuestra meditación. Luego parece que ya no lo estamos diciendo en nuestras mentes sino que está sonando en nuestro corazón... Es en este momento cuando nuestra meditación realmente comienza... en vez de decir o hacer sonar el mantra, comenzamos a escuchar envueltos en una atención cada vez más profunda”* (John Main, *De la palabra al silencio*).

De allí en más, aún fuera de nuestro periodo de meditación somos conscientes del sonido del mantra en nuestro ser, sin importar lo que hagamos. Cuando de repente nos quedamos en silencio en el trabajo, escuchamos el mantra sonando en nuestro ser, cuando nos despertamos por la noche, allí está. Es nuestra ancla en medio de las tormentas de la vida.

LECCIÓN 6 - CICLO 2

OBEDIENCIA

El primero de los votos benedictinos, es el de “la obediencia”. La raíz de esta palabra viene del latín ob-audiens, que significa “escuchar con mucha atención”. Los Cristianos del Desierto eran obedientes, escuchaban atentamente a Dios, a sus mandamientos, los cuales en el desierto fueron las Beatitudes del Sermón de la Montaña, y a su Abba o Amma, padre o madre espiritual. *“Uno de los Ancianos dijo que Dios pide dos tipos de obediencia a los monjes y las monjas: que obedezcan la Sagrada Escritura y que obedezcan a sus Padres y Madres espirituales”.*

El objetivo de escuchar profundamente es silenciar las instigaciones del “ego”, nuestra propia voluntad, y aprender a escuchar a la “vocecita calma” de lo más profundo de nuestro ser, la voluntad de Dios para nosotros. Por lo tanto, la obediencia está estrechamente unida con las virtudes de la pobreza y de la humildad, conocer tu necesidad de Dios y ser conciente de tus limitaciones.

La esencia de la meditación también es escuchar atentamente, escuchar nuestro mantra sonando en nuestro interior. Recordemos lo que dijo John Main: *“Es en este momento cuando nuestra meditación realmente comienza... en vez de decir o hacer sonar el mantra, comenzamos a escuchar envueltos en una atención cada vez más profunda”* (John Main, *De la palabra al silencio*).

Silenciando nuestros pensamientos, prestando atención y abandonando nuestras imágenes condicionadas, ambas productos frecuentes de nuestras heridas emocionales, trascendemos nuestro ego, la parte conciente de nuestro ser. Entonces, con el tiempo, podemos permitir que nuestro verdadero ser, la chispa Divina en nuestro interior, impregne nuestros pensamientos y nuestras acciones. Esta es la atención, que es la esencia de la oración. Como resalta Evagrio: *“Cuando la atención busca a la oración, la encuentra. Ya que si algo marcha en el tren de la atención, es la oración, entonces debe ser cultivada.”*

La misma atención debe prestársele a las Escrituras. En el siglo cuarto había todavía una cultura oral y las Escrituras se leían en voz alta en las reuniones semanales – las Synaxis. Era esencial prestar atención. *“El anciano decía: “¿Dónde se encontraban tus pensamientos, mientras estábamos leyendo la synaxis, que la palabra del salmo no llegó a ti? ¿No sabes que estás en presencia de Dios y hablándole?”* Después de haber escuchado las Escrituras los monjes y las monjas del Desierto se iban a sus celdas y repetían uno o dos versículos que los habían impactado particularmente. No reflexionaban sobre el significado – esta es

una práctica moderna - sino que interiorizaban las palabras y dejaban que ellas les hablaran personalmente.

Esto podía después llevarlos a la oración y a la contemplación - a estar en la silenciosa presencia de Dios. Esta disciplina se convirtió en la Lectio Divina de la tradición benedictina - lectio, meditatio, oratio y contemplatio. La repetición de las palabras sagradas lleva al silencio de la verdadera contemplación. Esto es en realidad la parte integrante de la disciplina de la meditación enseñada por John Main y Laurence Freeman. “Necesitamos leer las Escrituras, saborear las Escrituras y dejar que las Escrituras nos lean”, como dijo Laurence Freeman, y luego dejar que influyan en el modo en que vivimos nuestras vidas.

LECCIÓN 7 - CICLO 2

EL REGALO DE LAS LÁGRIMAS

La meta de nuestro viaje espiritual es básicamente la misma que la expresada por el siguiente dicho acerca de los Padres y las Madres del Desierto: *“Lo que más buscaban los padres era su verdadero ser, en Cristo. Y para hacerlo, tenían que rechazar completamente el ser falso, formal y fabricado bajo la presión social “mundana”. Necesitamos darnos cuenta que somos más que nuestro ser falso y formal de la superficie. Nuestro viaje espiritual es un peregrinaje a “nuestro verdadero ser, en Cristo” (Thomas Merton).*

No podemos ir al desierto, pero podemos entrar al silencio interior y a la soledad que la meditación nos brinda, abandonando nuestros pensamientos que frecuentemente giran alrededor de nuestro ser condicionado y en ese silencio y paz interior, experimentar quiénes somos realmente, nuestro *“verdadero ser, en Cristo.”*

Frecuentemente las lágrimas, abundantes lágrimas, son la primera señal de sanación. Los Padres y las Madres del Desierto

las llamaron “el regalo de las lágrimas”: “Oren primero por el regalo de las lágrimas para que por medio de la pena puedan suavizar su rudeza natural. Luego, habiendo confesado los pecados al Señor, obtendrás perdón para ellos” (Evagrio, Capítulos sobre la Oración, 5).

Estas lágrimas son las lágrimas que no derramamos cuando fuimos heridos, pero son aún más una señal de una conciencia cada vez más plena y del remordimiento por el daño que infligimos a otros, actuando como lo hicimos desde nuestra ignorancia y nuestro dolor. Este reconocimiento del dolor propio y el infligido a los demás es el paso más importante en el camino de la sanación.

San Pablo lo llama remordimiento, arrepentimiento, primer bautismo. Eres bautizado en tus lágrimas. “*Penthos*”, la raíz griega de la palabra arrepentimiento significa pena, dolor. No tiene nada que ver con la culpa. En realidad la culpa es un producto del ego. Al acusarnos a nosotros mismos por nuestras malas acciones, nos probamos que no valemos, nos confirma en nuestra baja auto estima. En vez de sanar y perdonar nos atrincheramos en nuestro corrosivo auto rechazo. El verdadero remordimiento lleva al perdón inmediato, como lo prueba el dicho del que hablábamos anteriormente. Los Padres del Desierto no tenían dudas sobre ello.

“Un soldado le preguntó a un anciano: ‘¿Dios acepta el arrepentimiento?’ La respuesta: ‘Dime, ¿si tu capa estuviera rota, la tirarías?’, el soldado le respondió: ‘No, la arreglo y la uso nuevamente’. El anciano le dijo: ‘Si tú cuidas tu vestimenta, ¿no sería Dios consistente con su propia imagen?’” (Vida de los Padres).

El Segundo bautismo, según San Pablo es el bautismo del espíritu, sólo posible después que nuestras lágrimas suavicen la dureza de nuestro corazón, nuestra “rudeza”, y nos ayuden a abandonar nuestro egocentrismo. Luego se corre el velo temporariamente y se nos concede por medio de la gracia una experiencia de “*nuestro verdadero ser, en Cristo*” cuando nos damos cuenta que estamos abiertos a la amorosa y sanadora

influencia del Espíritu, que fluye en nuestro verdadero centro - un momento que transforma nuestra vida.

LECCIÓN 8 - CICLO 2

METANOIA

‘*Metanoia*’ es un estado relacionado con el ‘regalo de las lágrimas’ y el ‘arrepentimiento’ y fluye de estas virtudes. Las dos palabras griegas de origen son ‘meta’ y ‘nous’. El prefijo ‘meta’ significa ir más allá y también implica cambio y ‘nous’ es el ‘intelecto’, no la inteligencia racional sino la intuitiva. Es nuestro modo de saber intuitivamente que algo es verdad.

Meister Eckhart, el místico alemán del siglo XIV, describe este conocimiento intuitivo, al igual que lo hicieron muchos antiguos Padres, como el ‘ojo del corazón’. El habla de “*conocimiento puramente espiritual, allí el alma es cautivada muy lejos de las cosas terrenales. Allí oímos sin escuchar sonido alguno y vemos sin ver...*”

Es un modo de entender, más allá de lo común, es una transformación de la conciencia, es un ir más allá hacia una Realidad más profunda, incluso un encuentro con la Realidad Más Importante, es el modo “*por el cual Dios puede ser visto*” (Meister Eckhart). Los primeros cristianos, en particular Clemente y Orígenes en el siglo II, equiparaban el concepto platónico de ‘nous’ con el de ‘Imagen de Dios’ del Génesis. En realidad, lo veían como nuestro punto de contacto con Dios; era considerado como la parte más elevada de nuestra alma, la esencia de nuestra humanidad, nuestro órgano para orar. Los antiguos Padres de la Iglesia están todos de acuerdo en que esta ‘imagen’ está contenida en cada uno sin excepción. Esto, agregado a la teoría griega que solo puede conocerse lo que es semejante - lo cual fue completamente avalado por pensadores cristianos incluyendo Tomás de Aquino y Meister Eckhart - implica que podemos por lo tanto llegar a conocer a Dios intuitivamente, ya que somos ‘como

él en esencia, tenemos algo esencial en común con lo Divino. Meister Eckhart lo llama *‘la chispa, ‘el castillo’* o a veces *‘la base’ de nuestro ser*”. Por lo tanto, buscar a través y más allá del *‘nous’* nos permite darnos cuenta de quiénes somos realmente, hijos de Dios. *“Pero a todos los que lo recibieron, les dio el poder de llegar a ser hijos de Dios.”* (Juan 1:12)

Pero para darnos cuenta de este *‘parecido’* esencial necesitamos purificarnos de nuestras desordenadas emociones egoístas, sólo así podemos ver la verdadera realidad. El significado de esto queda claramente demostrado en María Magdalena (Juan 20: 10-19). Después de la crucifixión de Jesús, se dirige a la tumba y la encuentra vacía. Está consternada, envuelta en su propia pena y angustia. Aún cuando Jesús aparece, está tan abrumada por su dolor que no puede verlo. No lo reconoce y cree que es el jardinero. En el momento que Jesús pronuncia su nombre, sale de su visión nebulosa de la realidad enfocada en sus propias emociones y necesidades y lo ve en su verdadera realidad.

La palabra *‘metanoia’* fue también usada por los Padres y las Madres del Desierto para hacer reverencias y postraciones, lo que aclara que la actitud que se requería, la que puede llevar a alcanzar la gracia de *‘metanoia’* era de humildad y de arrepentimiento, de apertura del corazón. *‘Metanoia’*, descubrir quién es uno en verdad y quién es Dios/Cristo, es una fuente de dicha infinita.

LECCIÓN 9 - CICLO 2

APATHEIA Y ÁGAPE

La virtud del arrepentimiento nos ayuda a darnos cuenta de nuestras emociones egocéntricas y nos guía a la humildad, a medida que somos cada vez más concientes de nuestra necesidad de Dios y de que sin Cristo no podemos hacer nada. El reconocimiento de nuestro dolor, esta sanación interior, nos guía hacia una creciente sensación de armonía y balance en nuestra

vida emocional. Además, a medida que nos sabemos amados a pesar de nuestras faltas, podemos aceptar y amar cada vez más a nuestros hermanos, ya que nos vemos reflejados en ellos: *“Un monje es un hombre que se considera a sí mismo uno con todos los hombres, porque se ve a sí mismo reflejado constantemente en cada hombre”* (Evagrio, Capítulos sobre la Oración).

Evagrio llamó a este armonioso modo de ser hacia el que crecemos con la ayuda de la gracia, una combinación de *‘apatheia’* y *‘ágape’*, la integración emocional y el amor Divino, íntimamente conectados: *“El ágape es el niño de la apatheia”*.

Casiano no usó el término *‘apatheia’*, sino que la llamó *‘pureza de corazón’*. Thomas Merton explica: *“la pureza del corazón..., una total aceptación de nosotros mismos y de nuestra situación... renuncia a todas las engañosas imágenes de nosotros mismos, a todas las estimaciones exageradas de nuestras propias capacidades, para obedecer la voluntad de Dios, así como llega a nosotros”*.

Con frecuencia se les reprocha a los contemplativos que su esfuerzo es *‘egoísta’*, que solamente están preocupados por su propia salvación. Para Evagrio y los Padres y Madres del Desierto, la oración era primordial, para ellos era el significado de la vida. Pero sin embargo escuchamos la siguiente historia: *“Puede suceder que mientras estemos orando algunos hermanos vengan a vernos. Entonces tenemos que elegir, o interrumpir nuestra oración o entristecer a nuestro hermano por negarnos a contestarle. Pero el amor es más grande que la oración. La oración es una virtud entre otras, pero el amor las contiene a todas”* (Juan Clímaco, siglo VII).

Solamente cuando tenemos que poner nuestra casa en orden, podemos sentir genuina compasión por los demás y servir de apoyo. *“Adquiere la paz interior y miles a tu alrededor encontrarán la salvación”* (San Serafín de Sarov). Se nos pide que nunca olvidemos que verdaderamente somos uno en Cristo y que lo que sucede a nuestros vecinos nos concierne a nosotros: *“La vida y la muerte depende de nuestro vecino. Si ganamos a nuestro hermano,*

ganamos a Dios. Pero si escandalizamos a nuestro hermano estamos pecando contra Cristo” (San Antonio Abad).

El camino espiritual nos ayuda a cerrar la brecha entre nosotros y los demás. Somos los guardas de nuestro hermano. Como resultado el mundo se convertirá en un lugar más pacífico, no porque nosotros cambiemos al mundo sino por cambiar nuestra actitud egoísta a una de preocupación por los demás, sin tener en cuenta las relaciones familiares, el origen, la cultura o la religión: *“Sean el cambio que quieren ver en el mundo.” (Ghandi)* - esta es la esencia de la enseñanza de Jesús.

LECCIÓN 10 - CICLO 2

NIVEL MÁS PROFUNDO DE CONCIENCIA

Meister Eckhart va más allá que los primeros cristianos, dice que podemos tener verdadero conocimiento de Dios, llegar en realidad a lograr una perfecta unión con Dios en esta vida. *“Del mismo modo con frecuencia he dicho que hay algo en el alma que está estrechamente relacionada con Dios, que es una con Él y que no está simplemente unida... Es una unidad y una unión pura.”*

Santa Teresa de Ávila, en el Castillo Interior, habla acerca de la séptima morada del matrimonio espiritual como un estado permanente de unión más allá del éxtasis. Los místicos modernos hablan de Conciencia de Unidad.

Como hemos visto, la semejanza con lo Divino ha sido siempre aceptada dentro de la Cristiandad - el alma como el espejo de Dios - pero la identidad total ha sido frecuentemente sujeto de discusión. Sin embargo encontramos en el Evangelio de Tomás *“Quien beba de mi boca se convertirá en mí y yo me convertiré en esa persona, y lo oculto le será revelado a ella”*. La conciencia de la realidad subyacente, de la Realidad y de la interconexión de toda la humanidad y la creación con la Energía Divina y la Conciencia es también la oración de Jesús por nosotros en su

discurso final a los discípulos: *“No ruego solamente por ellos, sino también por los que, gracias a su palabra, creerán en mí. Que todos sean uno: como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, que también ellos estén en nosotros...Yo en ellos y tú en mí, para que sean perfectamente uno”* (Juan 17,20).

Cuando recordamos nuestra verdadera identidad, sabemos y vemos, a nivel intuitivo; entonces podemos ver cara a cara. *“Veo a Dios como él me ve a mí. Mis ojos y los ojos de Dios son un solo ojo y una sola mirada, un solo conocimiento y un solo amor”* (Meister Eckhart).

¿Es esta comunión una unión verdadera? Bede Griffiths lo explica maravillosamente. *“No hay duda que el individuo pierde todo sentido de separación con la Unidad y que experimenta una unidad total, pero eso no significa que el individuo no exista más. Así como cada elemento de la naturaleza es un reflejo único de la Realidad única, cada ser humano es el centro único de conciencia en la conciencia universal”* (Bede Griffiths, *El Matrimonio de Oriente y Occidente*).

Somos concientes durante algunos momentos, por cierto transitorios, de la belleza de nuestro ser eterno, a medida que perdemos conciencia de nuestro ser superficial. Debemos cambiar nuestro centro de percepción, nuestra conciencia: *“No debemos mirar, sino que debemos cerrar los ojos y cambiar nuestra facultad de visión por otra. Debemos despertar esta facultad que todos poseemos, pero que pocos usamos alguna vez”* (Plotino). No podremos tomar conciencia de quiénes somos realmente si no aprendemos a usar estos dos diferentes niveles de conciencia. Pero ese es el primer paso, el segundo es cómo reconciliar estas dos maneras de ser. *“Luego de haber descansado en lo Divino, cuando he descendido del Intelecto al razonamiento discursivo, me siento confundido de cómo lo he hecho”* (Plotino, *Enéadas*). Podemos sentirnos extraños en el mundo y sin embargo debemos integrar estas experiencias a la vida diaria. ¿Cómo hacerlo? Plotino, filósofo y místico del siglo II de gran influencia en los primeros cristianos y que fue tomado por Evagrio en el siglo IV, nos da la respuesta: *Practicando las virtudes - abandonando los*

deseos del ego - y la contemplación. Estas dos disciplinas ayudan a mantener la conexión entre las experiencias místicas y la vida diaria.

“En Plotino convergen casi todas las principales corrientes de pensamiento que vienen de 800 años de especulación griega, de ella surge una nueva corriente destinada a fertilizar las mentes tan diferentes como las de Agustín, Dante, Meister Eckhart, Henri Bergson y T. S. Eliot.” (E. R. Dodds, amigo de T.S. Eliot).

LECCIÓN 11 - CICLO 2

PURIFICANDO LAS EMOCIONES

Hemos visto la importancia de las virtudes del arrepentimiento y la humildad para nuestro crecimiento espiritual. Pero existen fuertes emociones egocéntricas que pueden bloquear cualquier progreso. En uno de sus trabajos más conocidos, “Praktikos”, Evagrio, Padre del Desierto por excelencia del siglo IV y maestro de Casiano, se dedica en especial a esta importante dificultad. *“La vida ascética es el método espiritual para limpiar la parte afectiva del alma”*. Aunque Evagrio se estaba refiriendo a los problemas de los ascetas en el desierto de Egipto, sus consejos psicológicos son tan sensatos que también pueden aplicarse a la gente común como nosotros que están transitando seriamente el sendero espiritual.

Evagrio usa el término *“demonios”* para los irresistibles deseos egocéntricos que pueden alimentar nuestro comportamiento y que nos mantienen centrados exclusivamente en el mundo material. El hombre y la mujer moderna pueden sentirse incómodos por el uso de este término, pero él se refiere a las fuertes emociones egocéntricas, que son el resultado de profundas necesidades instintivas insatisfechas de supervivencia, seguridad, poder, control y estima. El *“ego”* es nuestro instinto de supervivencia, lo necesitamos y es valioso – es un regalo de Dios. Necesitamos de este instinto para lidiar con los peligros del

entorno en donde vivimos. Nuestras necesidades de supervivencia tienen que estar sanamente satisfechas. Pero si se percibe que no lo están, especialmente desde la niñez temprana, necesitamos darnos cuenta de cómo estos deseos naturales pueden estar distorsionados y crecer fuera de toda proporción, transformándose en fuerzas que inconscientemente dirigen nuestro comportamiento en forma demoníaca. Entonces, nos advierte Evagrio, necesitan ser purificadas para volver a su estado natural de equilibrio.

"Nuestro trabajo, según dice, es identificar nuestros demonios personales. Esto lo hacemos mediante la oración / meditación – pidiendo a los poderes espirituales que nos ayuden - y mediante el esfuerzo para llegar al auto conocimiento y conciencia, lo que se logra observando los pensamientos" (1).

Evagrio no nos está pidiendo que observemos las trivialidades que flotan en la superficie de nuestra mente. Eso no tendría sentido y sería terriblemente aburrido. Está preocupado por nuestros pensamientos profundos que son las expresiones de nuestras necesidades insatisfechas y nuestros deseos que no han sido purificados. Debemos prestarles la atención debida a estos pensamientos importantes y a sus asociaciones. Son los únicos indicadores que tenemos de lo que realmente nos motiva para el bien o para el mal. Sin embargo este trabajo que hacemos no es solo para nosotros. Purificando nuestras emociones, curándonos de nuestras heridas, la corriente de amor puro que fluye en nuestro ser verdadero se libra de todo estorbo y quedamos abiertos y llenos de compasión por los demás.

Sí, a veces la vida es solo sobrevivir. Sin embargo aún en las circunstancias más horrorosas encontramos gente que se olvida de sí misma y actúa con integridad, amor y compasión. Ety Hillesum, una mística holandesa que murió en un campo de concentración nazi durante la Segunda Guerra Mundial, apoyó y consoló a todos los que estaban con ella, ya que ella descubrió la esencia Divina en el interior de cada uno. *"Algo es cada vez más claro para mí: que Tú no nos puedes ayudar, que nosotros Te debemos ayudar. Y que eso es todo lo que podemos hacer en estos*

momentos y que también es todo lo que en realidad importa, que protejamos ese pedazo de Ti, Dios, en nosotros... Tú no puedes ayudarnos, pero debemos ayudarte a Ti a defender Tu morada en nuestro interior hasta el final” (Etty Hillesum, Una vida interrumpida).

El propósito de nuestra práctica de meditación no es desembarazarnos del “ego” sino abrirlo al poder sanador del Espíritu, que nos ayuda a ponernos en contacto con “ese pedazo de Ti, Dios.”

(1) Nota de la autora: "Aquí estoy citando a Evagrio. En la antigua Iglesia Cristiana existía una fuerte creencia que los Ángeles nos apoyaban especialmente en nuestra oración y que los demonios trataban de estorbarnos. San Pablo siempre habla de poderes visibles e invisibles"

LECCIÓN 12 - CICLO 2

PON TU MENTE EN EL REINO DE DIOS

Hemos visto la importancia de las virtudes del arrepentimiento y la humildad para nuestro crecimiento espiritual. Pero existen fuertes emociones egocéntricas que pueden bloquear cualquier progreso.

“Vuelve a tu interior y mira: si todavía no te ves hermoso, entonces haz como hace el escultor con una estatua que quiere hacer hermosa, talla una parte y nivela otra, alisa un lugar, da forma a otro, hasta revelar una hermosa cara en la estatua. Como él, remueve lo superfluo, endereza lo torcido, aclara lo oscuro, hazlo brillante, y nunca dejes de esculpir tu propia estatua hasta que el esplendor divino de la virtud brille desde tu interior... Abre tus ojos y mira. (Plotino, Enéadas / 6, 9, 7-24)”

Pero ¿qué es lo que vemos? ¿Quién o qué es lo Divino? Clemente de Alejandría, uno de los primeros Padres de la Iglesia, dijo: “La

noción del ser puro es lo más cercano que puedes estar de Dios... El es inefable más allá de toda palabra, más allá de todo concepto, más allá de todo pensamiento”.

No podemos describir a Dios o lo que experimentamos. Tratamos de dar sentido con nuestra conciencia racional a algo percibido por nuestra conciencia intuitiva, y eso es realmente imposible. Bede Griffiths dijo: *“Me parece que en esta última instancia hemos llegado más allá de toda forma de pensamiento – incluso más allá de la Trinidad, de la Encarnación... Todos ellos pertenecen al mundo de los signos – manifestaciones de Dios en el pensamiento humano – pero Dios mismo, la Verdad misma está más allá de toda forma de pensamiento.”*

Lo que es importante es cambiar nuestro centro de percepción desde la superficie a la profundidad. Luego experimentamos: *“La presencia de Jesús en nuestro interior, Su Santo Espíritu, nos llama a ser completamente conscientes de este nivel de nuestro ser. En un instante despertamos al espíritu que habita en nuestro interior, y desde allí a la conciencia de la comunión con Dios mismo, a la que estamos llamados a compartir. Y así, despertamos no a una soledad platónica sino a la completa comunión de todos los seres en el Ser mismo”* (John Main, *De la palabra al silencio*).

Luego mostramos la naturaleza de Dios a través de nuestro comportamiento transformado y: *“Cada alma es y se convierte en aquello que ella contempla”* (Plotino). Todo lo que debemos hacer es sentarnos y esperar:

“Dije a mi alma, aquíetate, y deja que la oscuridad caiga sobre ti; será la oscuridad de Dios. Dije a mi alma, aquíetate, y espera sin esperanza ya que la esperanza será equivocada; aún existe la fe”.

LECCIÓN 13 - CICLO 2

LAS RAÍCES DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA

Durante las últimas semanas hemos estado considerando algunos aspectos esenciales de la meditación. Todos ellos estaban basados en las enseñanzas de la antigua Iglesia y en especial en las enseñanzas de Evagrio, el maestro de Casiano, y uno de los más influyentes Padres del Desierto. Pero, ¿qué fue lo que llevó a los primeros cristianos a trasladarse al desierto en el siglo cuarto, primero alrededor de Alejandría y luego en Palestina y Siria?

Fue el deseo de llevar una auténtica vida cristiana basada en las enseñanzas de Jesús y por lo tanto en una profunda oración contemplativa. Pero seguir verdaderamente a Jesús también implicaba seguirlo en su muerte, el “*martirio*” fue un motivo importante. *La vida de Pacomio* describe el efecto que los mártires tuvieron en la fe de los cristianos y en la vida que querían llevar.: “*La fe aumentó notablemente en las iglesias, en todas las tierras y en los monasterios y fue cuando los ascetas comenzaron a aparecer, ya que aquellos que fueron los primeros monjes habían visto la resistencia de los mártires*”.

La persecución había cesado desde que Constantino había adoptado el cristianismo. Aquellos que eligieron retirarse al desierto abandonaron todo lo que era considerado esencial en la vida - familia, matrimonio, una función activa en la sociedad y propiedades - como una especie de martirio alternativo, un martirio “blanco” a diferencia del “martirio rojo” de los verdaderos mártires.

Además Constantino estaba empleando dinero para construir iglesias y apoyando financieramente a los obispos, un hecho que cambió el carácter de la antigua Iglesia. En las siguientes décadas el número de cristianos practicantes subió de 3 a 30 millones. Ser cristiano se convirtió en algo muy ventajoso.

San Juan Crisóstomo expresaba con gran energía su consternación ante este cambio en sus *Homilias en Éfeso*: “*Plagas rebosantes de inconmensurables males han caído sobre la Iglesia. Los cargos principales se han vuelto comerciales. La riqueza excesiva, el enorme poder, y el lujo están destruyendo la integridad de la Iglesia*”.

Algunos cristianos comprometidos no sólo estaban molestos por el cambio en el cristianismo sino que también estaban horrorizados por la creciente decadencia de la sociedad: “*La sociedad era considerada (por los Padres del Desierto) como un naufragio del que cada individuo debía huir para salvar su vida*” (Thomas Merton).

Esto constituyó un incentivo más para que fueran a vivir el mensaje del Evangelio a la soledad del desierto egipcio llevando como regla de vida el dicho de San Pablo: “*No se ajusten a este mundo, transfórmense renovando sus mentes*” (Romanos 12:2).

Sin embargo, la necesidad de retirarse e intensificar la práctica espiritual no fue solo una reacción a una situación que afectaba a los primeros cristianos en ese momento, también parece ser un desarrollo normal que sucede con el tiempo.

LECCIÓN 14 - CICLO 2

CRISTIANISMO ORIENTAL Y OCCIDENTAL

El importante florecimiento de la oración contemplativa cristiana duró aproximadamente dos siglos en los desiertos de Egipto, Palestina y Siria. Fue Casiano quien lo trajo a occidente en los inicios del siglo quinto. Fundó dos monasterios en Marsella en el 415, uno para mujeres y el otro para hombres. En sus *Instituciones Cenobíticas* y en sus *Conferencias* transmite la enseñanza, su conocimiento y experiencia de las primeras Comunidades Cristianas del desierto, especialmente las enseñanzas de Evagrio.

John Main halla en sus escritos la meditación, la disciplina de aquietar la mente repitiendo una fórmula corta o frase oración. “*Señor, ven en mi ayuda, apresúrate, Señor, a socorrerme*” (Salmo 69). Más tarde San Benito citó frecuentemente en su regla a Casiano y alentaba a sus monjes a que leyeran diariamente sus *Conferencias*. Pero para fines del siglo sexto, en la Alta Edad Media que siguió a la migración de las tribus germánicas y la disolución del Imperio Romano de Occidente, esta práctica que llevaba a la contemplación pasó a la clandestinidad. Se convirtió en el terreno de unos pocos santos, que floreció en general en ciertos periodos de confusión e inseguridad. Hasta que en nuestro siglo John Main redescubre esta forma de orar y la declara adecuada para todos.

Pero en el Este esta forma de orar continúa alimentando la espiritualidad de la Iglesia Ortodoxa. Las enseñanzas del siglo IV de los Monjes del Desierto, tal cual lo escrito por Evagrio y Diádoco de Fótice entre otros, continúa ejerciendo una gran influencia, especialmente su exhortación a “orar continuamente” repitiendo una frase corta. Este modo contemplativo de oración fue conocido como la “Oración del Nombre”, luego como la “oración del Corazón” y finalmente se convirtió en la “Oración de Jesús”.

Los orígenes de la “Oración de Jesús” se remontan en realidad al Evangelio: Bartimeo, el ciego, dice: “¡Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí!” (Marcos 10:47) y Jesús elogia al publicano que simplemente dice: “Señor, ten piedad de mí, pecador” (Lucas 18: 10-14).

Famosos teólogos impartieron enseñanzas sobre la “*Oración de Jesús*”, ellos fueron San Simón el Nuevo Teólogo (Siglo X), San Gregorio de Palamas (Siglo XIV), San Nicodemo de la Montaña Sagrada y San Serafin de Sarov (Siglo XVIII) y Teófanos el Recluso (Siglo XIX).

“*La Oración de Jesús*” fue llevada a Rusia por misioneros griegos, luego las traducciones hechas en el Siglo XX de la Filocalia y el clásico anónimo de la espiritualidad rusa ortodoxa del Siglo XIX

“*El Camino del Peregrino*” (*Relatos de un peregrino ruso*) llamó una vez más la atención del Occidente hacia esta manera de orar. Al igual que para John Main, se convirtió en un modo de orar para la gente común de cualquier estilo de vida y dejó de ser terreno exclusivo de unos cuantos santos.

Es hermoso ver cómo de la misma fuente, la Espiritualidad del Desierto y en especial de las enseñanzas de Evagrio, deriva un modo de orar que es ahora considerando tanto por la cristiandad de Occidente y de Oriente como un auténtico modo de orar para todos los cristianos.

LECCIÓN 15 - CICLO 2

DIFERENTES TIPOS DE ORACIÓN

En la “Conferencia IX” de Juan Casiano, el Abba Isaac, uno de los Padres del Desierto, comienza a enseñarle a Casiano y a su amigo Germano acerca de la oración. Primero destaca que hay diferentes modos de orar: *“El apóstol (San Pablo) observa cuatro tipos de oración. ‘Ante todo, te recomiendo que se hagan peticiones, oraciones, súplicas y acciones de gracias por todos los hombres.’ Podemos estar seguros que el Apóstol no hizo esta división porque sí. De manera que primero debemos informarnos de lo que quiso decir con oración, peticiones, intercesiones y acciones de gracias”*.

Abba Isaac continúa dando explicaciones detalladas de los tipos de oraciones mencionadas y de cuándo son apropiadas, y concluye: *“Por lo tanto todos estos tipos de oración... son valiosos para todos los hombres y mujeres, y por cierto muy necesarios”*. Incluso ilustra cómo el mismo Jesús usó cada uno de estos tipos de oración. Continúa con una explicación de la oración que Jesús nos enseñó, el “Padre Nuestro”, y la designa como la más perfecta de las oraciones. Pero finalmente llega a la más deseable de todas las oraciones: la “oración pura”, la “contemplación”, cuando no somos más concientes de que estamos orando, y cita a San

Antonio: *“La oración no es perfecta cuando el monje está conciente de sí mismo y del hecho de que está orando.”* Abba Isaac enfatiza que todas las formas de oración pueden llevar a la *“oración pura”* - lo que se necesita es constancia y fe.

Los insta a: *“seguir el precepto evangélico que nos enseña a retirarnos a nuestro cuarto [Mateo 6,6] y cerrar la puerta para orar a nuestro Padre. Oramos en nuestro cuarto cuando retiramos nuestros corazones del ruido de cada pensamiento y preocupación y revelamos en secreto nuestras oraciones al Señor, como si fuera íntimamente. Oramos con la puerta cerrada, cuando con los labios cerrados y en silencio total, oramos al que busca no voces sino corazones”*.

Pero en la próxima Conferencia explica cómo hacerlo, ya que Casiano y Germano demuestran que están listos para este tipo de oración al hacer la pregunta adecuada. Ahora hemos llegado al modo de orar que John Main, para su deleite, encontró en las enseñanzas de Casiano: orar con una *“fórmula”* que lleva a la contemplación.

Casiano no restringe este tipo de oración a ciertos momentos del día, sino que anima a Casiano y a Germano a una *“oración incesante”*, *“Yo digo que deberían meditar incesantemente el verso en vuestro corazón. No deberían dejar de repetirlo mientras están haciendo cualquier tipo de trabajo o algún servicio o de viaje. Mediten en él mientras están durmiendo y comiendo y atendiendo sus necesidades naturales”*.

En tanto no se niega lo importante que este modo de orar es para nosotros y los primeros cristianos, debemos recordar que es sólo un modo de rezar entre tantos otros. Laurence Freeman usa la imagen de una rueda: *“Piensa en la oración como una gran rueda. La rueda lleva toda nuestra vida hacia Dios... Los rayos de la rueda representan los diferentes tipos de oración. Oramos de formas diferentes, en momentos diferentes, y de acuerdo a cómo nos sentimos... Los rayos son los tipos o expresiones de la oración que encajan perfectamente en el centro de la rueda, que es la oración del mismo Jesús... Todos los modos de orar son válidos.*

Todos son efectivos. Están animados por la oración de la conciencia humana de Jesús que está en nosotros por la gracia del Espíritu Santo” (Laurence Freeman).

LECCIÓN 16 - CICLO 2

¿QUÉ ES EL MISTICISMO?

El contexto de esta serie de cartas son las enseñanzas que surgen de la tradición mística. Ya hemos tratado algo de la sabiduría que nos llega del Desierto y continuaremos en las cartas subsiguientes examinando las enseñanzas de los místicos a través de los siglos hasta nuestro tiempo.

Pero ¿qué es el misticismo y cuál es la importancia que los místicos tienen para nosotros en nuestro tiempo? Los primeros cristianos no usaban este término, hablaban solamente de ciertas experiencias como el ser místico.

Bernard McGinn, un escritor perceptivo e informado que se ha comprometido con este tema en su serie de libros sobre la historia del misticismo occidental, dice: *“El elemento místico en el cristianismo es esa parte de su creencia y prácticas que tienen que ver con la preparación para, la conciencia de y la reacción a lo que puede ser descrito como la presencia inmediata o directa de Dios”.*

Este es realmente el objetivo de comprometerse seriamente con la meditación, con la oración contemplativa. Nos permite atravesar el nivel racional de nuestra conciencia ordinaria para llegar a un nivel de conciencia más alto e intuitivo. Nos enseña a *“olvidarnos de nosotros mismos”*, a abandonar nuestra visión egocéntrica de la realidad, y al hacerlo nos permite trascender el ego y llegar a ese modo de percepción más amplio, más abierto. Nos mueve de un conocimiento basado en la realidad a otro animado por la sabiduría de la Realidad Divina. Luego entramos en estados donde solo *“sabemos”* sin saber, donde somos sostenidos en el amor. Es un modo de llegar a estar completamente vivos, desde la

vida centrada en la supervivencia hacia una con significado, tal como John Main lo expresa maravillosamente.

“Cada vez más hombres y mujeres de nuestra sociedad están comenzando a comprender que nuestros problemas personales y los problemas que enfrentamos como sociedad son básicamente problemas espirituales. Lo que cada vez más de nosotros comprendemos es que el espíritu humano no puede encontrar satisfacción en el mero éxito material o en la prosperidad. No es que el éxito material o la prosperidad sean malos en sí mismos sino que simplemente no son adecuados como la respuesta final o primordial para la situación humana... Para conocernos, entendernos y para tener una perspectiva clara de nuestros problemas y de nosotros mismos, simplemente debemos hacer contacto con nuestro espíritu”.

Considera que ésta es nuestra responsabilidad primordial como seres humanos: *“Nuestra primer tarea... es encontrar nuestro propio espíritu, porque esta es nuestra conexión esencial con el Espíritu de Dios”.*

La meditación nos conduce a un sendero donde podemos *“encontrar nuestro espíritu”* y este sendero no sólo es para los místicos sino también para todo el mundo. Los místicos son nuestros científicos investigadores, ellos prueban que se puede hacer, y todo lo que dicen está basado no en la teoría sino en la experiencia. La perseverancia dedicada y fiel nos lleva hacia nuestro Centro, a la presencia del espíritu en nuestro interior, donde nuestra esencia *“emana de y es renovada por la vida de la Trinidad que se derrama amorosamente”* (John Main, *De la palabra al silencio*).

LECCIÓN 17 - CICLO 2

HUMILDAD

El mundo en el que vivimos no valoriza la virtud de la humildad.

Todo lo contrario, se codicia la presunción, la excesiva confianza en uno mismo, el éxito material, la fama y el ser bien considerado por los demás. Incluso llegamos a identificar a la humildad con la humillación. ¿Y a quién le gusta ser humillado?

Pero para los Padres y las Madres del Desierto, la humildad jamás era sinónimo de humillación, era una manera de ser esencial. San Benito también considera a la humildad como una de las principales virtudes. Su explicación se encuadra más dentro del contexto de la vida en un monasterio, pero sin embargo es importante para nuestro tiempo. Describe los pasos hacia la humildad como una escalera con doce peldaños. Los primeros dos son los cimientos para adquirir la virtud de la humildad: “El primer paso de la humildad es entonces, que mantenemos *‘El respeto a Dios siempre en mente’ y nunca lo olvidamos*”. Veneramos a Dios en la Naturaleza y en el Cosmos que nos rodea, intuimos lo Invisible en la manifestación visible y respetamos la presencia Divina en aquellos con los que alternamos.

Esta actitud de respeto y veneración nos guía al conocimiento de nuestra necesidad de Dios y al segundo peldaño de la humildad en la escalera de San Benito - abandonar nuestro enfoque egocéntrico de la vida. Nuestra regla guía debe ser *“Que no se haga mi voluntad sino la tuya.”* (Lucas 22:42), no pensar en nuestro propio beneficio y sentimientos sino en la necesidad de los demás. *“Feliz es el monje que considera el bienestar y el progreso de todos los hombres con tanta alegría como si fuera suyo”* (Evagrio).

Los siguientes peldaños de la escalera subrayan la importancia de la obediencia - escuchar con profunda atención, a lo que nos hemos referido en cartas anteriores -.

El noveno peldaño de la escalera es *“que controlemos nuestras lenguas y permanezcamos en silencio, sin hablar a menos que nos hagan una pregunta.”* En otras palabras, se nos pide que escuchemos a los demás en vez de exigir el derecho a ser escuchados. Una vez más se refiere a nuestro orgullo egocéntrico

y a nuestro fuerte apego a la verdad de nuestras propias opiniones.

Esta parte de la virtud de la humildad fue todo un reto, incluso para Evagrio. Hay una historia acerca de él, cuando acababa de llegar al desierto. Preguntó (probablemente a Macario el Grande) lo siguiente: *“Deme algún consejo con el que pueda salvar mi alma”*. Este era el modo común de dirigirse a un monje superior. Los ermitaños del Desierto enseñaban a los que se acercaban a ellos con pocas palabras, pero precisas. Intuitivamente sabían lo que la otra persona necesitaba escuchar. La historia sigue así: *“El anciano le contestó: ‘Si tú deseas salvar tu alma no hables antes de que te hagan una pregunta’*. Este consejo fue muy perturbador para Evagrio y exteriorizó su enojo ya que él había pedido una reflexión: *‘De hecho he leído muchos libros y no puedo aceptar instrucciones de este tipo’*. ¡Es fácil ver que Evagrio todavía tenía mucho que trabajar con su orgullo! La historia continúa irónicamente: *“Después de haber obtenido mucho provecho de su visita dejó al anciano”*.

Necesitamos de estos peldaños de la escalera de la humildad para la práctica de la meditación. Necesitamos mantener nuestra mente en la Presencia de Dios y abandonar nuestras ideas egocéntricas de logros y orgullo. En humildad, conociendo nuestra necesidad de Dios, perseveramos en nuestra práctica confiadamente. La paz de Dios que sobrepasa toda comprensión es un regalo, no es un logro del que debemos estar orgullosos. Esta es la razón por la cual debemos comenzar nuevamente cada día con verdadera humildad, fe y esperanza. John Main y Laurence Freeman nos recuerdan esta necesidad enfatizando que todos somos principiantes, no importa cuánto hace que estemos en el camino.

LECCIÓN 18 - CICLO 2

LA IRA

Los Padres y las Madres del Desierto y los Místicos de todos los tiempos señalan que la práctica fiel y comprometida en mantener la atención concentrada en la meditación / oración lleva a una conciencia más amplia. Sin embargo, esto comienza con una mayor conciencia de nuestro ego herido y de cómo su condicionamiento bloquea nuestra conciencia espiritual de la Presencia de Cristo. Nos damos cuenta de lo automática que es nuestra respuesta a un estímulo emocional. Además, con frecuencia olvidamos que la causa se encuentra en nuestro interior.

“Un hermano se sentía inquieto en la comunidad y con frecuencia montaba en cólera. Entonces dijo: “Iré a vivir solo a algún lado. Y dado que no podré hablar o escuchar a nadie, estaré tranquilo y mi ira apasionada cesará.” Se fue a vivir solo a una cueva. Pero un día llenó su jarra de agua y la puso en el piso. Sucedió que de repente ésta se cayó. La llenó nuevamente, y cayó nuevamente. Y esto ocurrió una tercera vez y entonces furioso la levantó y la rompió. Al volver a apaciguarse, supo que el demonio de la ira se había burlado de él y dijo: “Volveré a la comunidad.” Dondequiera que vivas necesitas esfuerzo y paciencia y sobre todo la ayuda de Dios”.

Esta historia nos enseña que la conciencia nos ofrecerá la elección de no reaccionar de la manera habitual. Cuando el silencio de periodos regulares de meditación nos permite escuchar la voz interna e intuitiva del yo en vez del parloteo superficial del ego, la comprensión se abre en las raíces condicionadas de nuestra conducta presente. Nos damos cuenta de que estas respuestas ciegas estaban determinadas en un momento y lugar particular y que con frecuencia ya no son importantes. Una actitud de desapego del comportamiento del ‘ego’, un quedarse ligeramente distante, crea un espacio entre el estímulo y la respuesta, un espacio en el que se puede elegir cómo reaccionar. Esta es la verdadera libertad. Podemos abrirnos

paso a través de la implacable inevitabilidad de las elecciones. Los moldes rígidos pueden aflojarse, las estructuras defensivas habituales pueden removerse y una respuesta creativa libre es posible, mediante la meditación.

Como el monje en la historia, nuestras respuestas habituales más fuertes son con frecuencia la ira o la depresión - el resultado de reprimir la ira. Esto se refleja en la detallada enseñanza de la Tradición de Desierto acerca del *'Demonio de la Ira'*. Los ermitaños del desierto consideraban que la única manera de lidiar con la respuesta automática de enojo a los insultos de los demás era la virtud de la humildad de la que hemos estado hablando. Lo que me recuerda una historia Zen: *"Un ermitaño que vivía en un bosque cerca de una villa, se encontró un día con que una enfadada turba de lugareños lo culpaba de haber embarazado a una joven. "¿Es así?" fue todo lo que dijo. Tomó a la joven y la cuidó. Después de algún tiempo la joven regresó a la villa y confesó a sus padres que les había mentado, el hijo de un vecino, al que amaba, era el padre. Los lugareños regresaron con el ermitaño y se disculparon sinceramente, contándole la historia. Todo lo que él dijo fue: "¿Es así?"*

LECCIÓN 19 - CICLO 2

JUZGAR

Una de las cosas más difíciles de lograr en la vida es no juzgar a los demás y no solamente eso sino no juzgarnos a nosotros mismos. Hay un dicho de los Padres del desierto: *"Los ancianos solían decir, 'no hay nada peor que juzgar'*. Conocían la mente y el corazón de su prójimo, eran magníficos psicólogos. Eran concientes de que nuestra tendencia al chisme, a juzgar y a criticar a los demás es el modo como mostramos nuestros propios conflictos irresueltos, que provienen de nuestro interior herido, nuestro condicionamiento y nuestras *'necesidades insatisfechas'*. *"Nadie incapaz de cerrar los ojos a los defectos de un amigo, sean*

reales o aparentes, posee aún la libertad interior” (Máximo el Confesor).

Estos son sentimientos que nos incomodan y por lo tanto los proyectamos. Juzgamos y criticamos a otros por comportamientos potencialmente propios. *“Nunca señales desdeñosamente o juzges a tu prójimo porque mientras tú señalas con un dedo, otros tres te están apuntando a ti” (Bear Heart- The Wind is my Mother).*

Esa proyección también nos hace culpar a los demás por nuestros propios defectos.

Además, al juzgar tomamos imágenes congeladas de los demás, no permitimos su posible progreso y crecimiento. Les negamos la posibilidad de cambio y los dejamos atrapados en un momento particular en el tiempo: *“Dijo el Abad Xanthias: ‘el ladrón estaba en la cruz y fue justificado por una sola palabra, y Judas que fue contado entre los apóstoles perdió todo en una sola noche y descendió de los cielos al infierno” (Historias de los Padres del Desierto).*

Lo que le hacemos a los demás, nos lo hacemos a nosotros mismos. La meditación contribuye decisivamente para adquirir esta actitud de no juzgar. Y sin embargo, especialmente durante la meditación con frecuencia nos criticamos: *“¿Por qué está mi mente llena de pensamientos? ¿Por qué no puedo sentarme en silencio?”* No juzgues. Acepta lo que es. Solo observa e identifica lo que pasa por tu mente en forma objetiva y suavemente regresa a tu mantra. Conviértete en un observador imparcial. Este enfoque pronto se convierte en parte integral de nuestro ser y nos guía hacia la objetividad, el desapego y la conciencia.

LECCIÓN 20 - CICLO 2

EL PODER DEL LENGUAJE

“También dijo: ‘Es mejor comer carne y beber vino que comer de la carne de nuestros hermanos por culpa de la difamación’” (Abad Hiperio).

No solamente se reprobaban los chismes y la difamación porque formaban parte del juzgar a los demás, sino también porque los ermitaños del desierto estaban convencidos del poder del lenguaje para sanar y para dañar. Debemos recordar que el Siglo III poseía todavía en gran parte una cultura oral.

Las palabras que se decían eran consideradas de gran fuerza, no solo aquellas de las Escrituras, sino también las palabras que provenían de los Abbas y las Ammas. Ya que se los consideraba ‘puros de corazón’, las suyas eran palabras de poder que sanaban y renovaban la vida. Pero también eran concientes del daño que una palabra imprudente podía causar. Pensaban cuidadosamente cuándo hablar y cuándo permanecer en silencio. De ahí la importancia que le atribuían al silencio en general. Evitaban la charla imprudente, dañina y le concedían la oportunidad de surgir a las palabras sabias. Aunque nosotros ya no vivimos en una cultura oral, también conocemos el poder que tiene una palabra de aliento o desdeñosa en aquellos que caminan con nosotros por el camino espiritual.

Conocemos la importancia que se le daba a las Escrituras por muchos dichos de los Padres y las Madres del Desierto. La mayor parte del conocimiento de los ermitaños provenía de escuchar la Palabra en la synaxis, la reunión semanal de los monjes. Un dicho nos cuenta de un hermano que había estado temporalmente distraído y había olvidado decir algunas palabras del salmo que se estaba recitando. Un hermano mayor se le acercó y le dijo: *“¿Dónde están tus pensamientos, mientras estamos diciendo la synaxis, que las palabras del salmo se te escapan? ¿No sabes que estamos ante la presencia de Dios y hablando con Dios?”* La meditación, el repetir ciertas palabras de

la escritura, recitándolas de memoria, ayudaba a los monjes con sus pensamientos y tentaciones, sus propios ‘demonios’ internos. Con frecuencia se veían asaltados por recuerdos de su vida anterior o por remordimientos por lo que habían hecho o dejado de hacer. Casiano llama a la fórmula que recomienda – ‘*Oh Dios ven en mi ayuda, Oh Señor apresúrate a socorrerme*’ - ‘*una pared inexpugnable, una coraza impenetrable y un escudo muy fuerte*’. Recordarás sin duda cómo enfatizaba: “*Digo que debes meditar constantemente este verso en tu corazón. No debes dejar de repetirlo mientras estás haciendo algún tipo de trabajo o servicio o en un viaje. Medítalo mientras duermes y comes y atiendes las más mínimas necesidades de la naturaleza*”.

Las Escrituras eran la base de sus vidas. Cuando algunos monjes le preguntaban a San Antonio cómo debían vivir, les decía: “*Han oído las Escrituras. Eso les debería enseñar a ustedes cómo*”. Tampoco nosotros debemos desatender nuestra lectura de las palabras de Jesús en las Escrituras. Leer las Escrituras después de la meditación o mejor aún en otro momento en la forma benedictina de la ‘*Lectio Divina*’, es decir tomando un pasaje corto y leyéndolo varias veces despacio y con cuidado es muy útil. Laurence Freeman, nuestro director, dijo que al hacerlo de este modo “*leemos las escrituras y dejamos que las Escrituras nos lean*”.

LECCIÓN 21 - CICLO 2

CONCIENCIA DEL PROPIO SER VERSUS AUTOCONOCIMIENTO

La importancia otorgada a la comprensión que resulta en el auto conocimiento, sale a la luz en el consejo fundamental que los maestros espirituales y los filósofos han dado a través de toda la historia: *Conócete a ti mismo*. Somos animados no solo a conocer el ‘ego’ y el modo en que es motivado, lo cual nos lleva a la posibilidad de cambio, sino también al ‘auto’-conocimiento, es decir al conocimiento del ‘Yo’, conciencia de nuestro ser total y de

lo Divino en nuestro interior. *“Cuando se conozcan a ustedes mismos, entonces serán conocidos, y entenderán que son hijos del Padre viviente. Pero si no se conocen a ustedes mismos, entonces ustedes moran en la pobreza, y son pobreza”* (Evangelio de Tomás 3).

Mientras que el auto - conocimiento es esencial, la conciencia del propio ser forma una poderosa barrera para el conocimiento de nuestro más profundo ‘Yo’ y nos impide ver la Realidad Transpersonal. La conciencia de nuestro propio ser es por supuesto, hasta donde sabemos, la única característica que nos distingue de los otros seres sensibles. Pero el problema es que usamos esta habilidad en forma restringida: en vez de ser ella una conciencia del Yo como un todo, la limitamos y la enfocamos específicamente en todos los pensamientos superficiales del ‘ego’. Entonces usamos la conciencia del propio ser exclusivamente como un arma de supervivencia. La mayoría de nuestros pensamientos giran alrededor de nuestros propios asuntos, tratando de aprender del pasado y planeando el futuro para sobrevivir. Nuestros recuerdos del pasado pueden por supuesto ser una ayuda constructiva para darle forma al presente y planear el futuro. Pero, con frecuencia, el resultado es que vivimos en el pasado y en el futuro y nos salteamos el momento presente.

No es que nuestro ‘ego’ no sea importante. Especialmente en la primera etapa de nuestra vida dependemos de nuestro ‘ego’ y lo necesitamos para estar saludables y bien adaptados. Esta es la primera parte de un desarrollo que Jung llamó el proceso de ‘individualización’. Además siempre retendremos la necesidad de la sabiduría de nuestro ‘ego’ como también seguirán siendo necesarias nuestras habilidades de supervivencia para manejar en forma madura y realista tanto el mundo externo como el interno. Pero debemos recordar que la conciencia del ‘ego’ de la cual estamos justamente orgullosos, está en la superficie y siempre está cambiando, condicionada por nuestras preocupaciones actuales. Necesitamos traer a la conciencia la más profunda y permanente sabiduría del ‘yo’ que reside en el

Inconciente. Necesitamos un desarrollo del ego que vaya de la mano con un entendimiento creciente del ‘yo’ espiritual. Necesitamos correr el énfasis del ‘ego’ al ‘yo.’

La atención centrada en un punto que propone la meditación ayuda a que este cambio ocurra. Al abandonar los pensamientos, abandonamos el pasado y el futuro y el mantra nos mantiene en el momento presente. Entonces nuestro ‘ego’ se convierte en el centro conciente que acepta dentro de su visión el material inconciente y que se ve como una parte integral del todo. Entonces operamos desde una base equilibrada utilizando todos nuestros recursos, nuestras habilidades concientes e inconcientes, racionales e intuitivas.

Esta es la segunda parte de nuestro proceso de ‘*individualización*’ donde llegamos a una ‘*síntesis de los elementos concientes e inconcientes en la personalidad*’. Este auto-conocimiento que lleva a la integración psicológica y a la unidad no se da porque sí, sino como un escalón hacia la experiencia de la Realidad Suprema: “*la realidad que llamamos Dios debe primero ser descubierta en el corazón humano; además no puedo llegar a conocer a Dios a menos que me conozca a mí mismo*” (Meister Eckhart).

(Fragmento de ‘Dancing with Your Shadow’- Kim Nataraja)

LECCIÓN 22 - CICLO 2

ESTRATEGIAS DE ESCAPE

Si malinterpretamos la meditación y no la vemos como oración, como una disciplina espiritual, sino como una forma de relajación, un modo de lidiar con el estrés de la vida, de escapar hacia nuestra imaginación y fantasías, podremos practicarla durante años sin que se produzca ningún aumento en nuestra comprensión ni ninguna transformación en nosotros. En realidad, el ‘ego’ bloqueará nuestro progreso y simplemente reforzará las ilusiones que tengamos de nosotros y de los demás. Más que ser

un modo de llegar al auto-conocimiento se convierte en un modo efectivo de suprimir nuestras preocupaciones y nuestros pensamientos.

Además, en vez de tomarnos el tiempo para experimentar el silencio y la quietud abandonando nuestros pensamientos mientras meditamos, preferimos pasar el tiempo y usar nuestra mente racional para comprender intelectualmente la Realidad Superior hacia la que nos sentimos atraídos. Sin embargo, lo que la filosofía y la teología pronto nos enseñan es la limitación básica de nuestras capacidades racionales. Clemente de Alejandría (Siglo II) fue el primer Padre de la Iglesia Cristiana en expresar el pensamiento de que Dios estaba más allá de nuestra comprensión.

“Dios está más allá de todo. El es inefable, está más allá de la palabra, más allá de todo concepto, más allá de todo pensamiento... Dios no está en el espacio, sino por sobre todo lugar y tiempo y nombre y pensamiento. Dios no tiene límites, no tiene forma, no tiene nombre”.

No existen respuestas correctas finales, las ideas con frecuencia contradicen y suplantán los intentos previos. Todas las teorías y teologías son limitados intentos personales de interpretación.

Lo más cercano que podemos llegar a la verdadera revelación y sabiduría es cuando la contemplación y la teología van de la mano. La Primitiva Iglesia era muy conciente de esto. ‘El que ora es un teólogo y un teólogo es el que ora’ (Evagrio). Sólo en la experiencia espiritual está el conocimiento verdadero de esta Realidad Suprema que se comunica en un nivel profundo. Pero como los místicos de todas las épocas y culturas lo han señalado, expresar las experiencias transpersonales utilizando el lenguaje - un modo de expresión poco confiable y limitado - es casi completamente imposible.

“Es imposible meditar en el tiempo y el misterio de un pasaje creativo de la naturaleza sin sentir una apabullante emoción por las limitaciones de la inteligencia humana” (Alfred Whitehead).

La clave es experimentar a través de la oración profunda y silenciosa. Tomás de Aquino es un ejemplo. Después de toda una vida de escribir y teorizar acerca de lo Divino, tuvo una experiencia espiritual que lo hizo comprender la inutilidad de nuestros intentos por racionalizar. Comprendió que todos sus escritos eran como “paja” y no escribió más.

La búsqueda del entendimiento es natural y loable. Pero es nuestro ‘ego’ el que ama teorizar sobre la Realidad Suprema y que siempre está fascinado por los intentos de los demás, incluso hasta el extremo de querer superarlos. Teorizar, filosofar, teologizar, es una actividad agradable y segura. Es un modo ideal de evitar el verdadero trabajo que debe hacerse. La meditación es el camino real hacia la experiencia de la Realidad Suprema.

LECCIÓN 23 - CICLO 2

EL DON DE LA GRACIA DIVINA

La transformación espiritual está fuera de nuestro control. Este cambio completo de conciencia no puede ser ‘logrado’ de un modo determinado sino que es un don de la gracia divina.

Aunque el viaje espiritual con frecuencia se presenta de modo lineal, primero aquietando el cuerpo, después la mente, de manera que pueda tocarse el espíritu, no se trata de etapas progresivas sino de niveles simultáneos, coincidentes, profundos: los recorreremos en espiral, disfrutamos de fugaces vistazos, a medida que practicamos.

Como hemos visto en las cartas anteriores, con frecuencia al comenzar el viaje espiritual aparece una repentina y profunda comprensión, un recuerdo de nuestra verdadera naturaleza, una visión de una dimensión más grande, un alejarse de las preocupaciones de la realidad superficial. Recordamos que la ‘Luz’ ya habita en nosotros; ya estamos ‘iluminados’. “*Hemos venido de*

la luz, del lugar donde la luz se hizo, se estableció.... Somos sus hijos” (Evangelio de Tomás 50).

Los antiguos Padres de la Iglesia llamaban a este momento ‘momento de conversión’ o ‘*metanoia*’, un cambio del corazón y de la mente, una conversión intuitiva que permite que el recuerdo de nuestro verdadero ‘ser’ se aclare a través del tiempo.

Esto nos permitirá cruzar el umbral entre los diferentes niveles de percepción. Cuando nos adentramos en nuestro ser interior, nuestro Ser, por medio de la meditación, abandonamos nuestra inteligencia racional, nuestras emociones, nuestras percepciones y operamos desde la facultad superior a la razón: nuestra inteligencia intuitiva. Esta es enlace y canal de comunicación con lo Divino. El ‘Ser’ no se ve afectado por los eventos externos de nuestra vida y está libre para ayudarnos con nuestra comprensión e intuición. Éstas se nos conceden después del silencio de la meditación o en sueños y otras formas que ha encontrado nuestro ser espiritual para llegar a nosotros.

El impulso que lleva a la ‘*metanoia*’ es con frecuencia un momento de crisis, un evento muy importante en cualquier etapa de nuestras vidas, cuando la aparente seguridad e invariable realidad en la que vivimos se ve desconcertantemente trastocada: un individuo o un grupo nos rechaza, enfrentamos el fracaso, la pérdida de estima, perdemos un trabajo que amamos o nuestra salud de repente nos falla. El resultado puede ser la negación para aceptar el cambio, un descenso a la negatividad, a la desconfianza y a la desesperación. O podemos enfrentar el hecho de que nuestra realidad no es tan inmutable como creíamos, podemos enfrentar el reto de mirarnos, de mirar nuestra realidad habitual, nuestras opiniones y valores con ojos diferentes.

Es en este momento cuando la cadena hecha por todos nuestros condicionamientos, pensamientos, recuerdos y emociones, se rompe momentáneamente y quedamos parados, libres y sin obstáculos, frente al Aquí y Ahora, el momento eterno. Luego por un instante vemos a la realidad tal cual es. María Magdalena demuestra claramente lo que esto realmente significa. Después de

la crucifixión de Jesús se dirige a la tumba para encontrarla vacía. Está consternada, envuelta en su propio dolor y angustia. Incluso cuando Jesús aparece, se encuentra tan abrumada por el dolor que no puede verlo. No lo reconoce, cree que es el jardinero. En el momento en que Jesús la llama por su nombre, sale de su visión brumosa de la realidad enfocada en sus propias emociones y necesidades y lo ve en su realidad verdadera.

No siempre este momento es tan dramático, nuestra conciencia perceptiva varía enormemente de una persona a otra y de un momento a otro. Algunos pudimos haber tenido un momento de ‘trascendencia’, un hacernos conscientes de una realidad diferente, un escape de la prisión del ‘ego’, mientras escuchábamos música, poesía o mientras contemplábamos una obra de arte. Otros puede que nunca hayan sido conscientes de este momento, y sin embargo a cierto nivel, pueden haber sido conscientes siempre de la existencia de una realidad superior y, aunque sin darse cuenta, haber estado sintonizándose gradualmente con esta realidad. Con frecuencia, al comenzar a meditar tocamos la experiencia de la verdadera paz y alegría en nuestro interior. Estos momentos, cuando somos liberados de la auto-preocupación, son dones Divinos.

LECCIÓN 24 - CICLO 2

LA FILOSOFÍA PERENNE

La posibilidad de integración del “Ser” con la Realidad Superior queda claramente expresada en la ‘Filosofía Perenne’, que describe los puntos en común entre todas las grandes religiones y las filosofías del mundo. Es importante recordar que estos puntos en común resaltados por esta Filosofía se basan en la práctica espiritual concreta que ocurre fuera del tiempo y del espacio de nuestra realidad material habitual y no en el dogma teológico o religioso. Además, Bede Griffiths dice: *“Cuando una mente humana alcanza cierto punto de experiencia llega a este mismo*

entendimiento y esto es lo que constituye la Filosofía Perenne”. Es una posibilidad humana que no está determinada por la cultura.

La *‘Filosofía Perenne’* asevera con toda confianza que existe una Realidad Fundamental que es universalmente inmanente a la creación y trascendente a ella. La realidad que podemos percibir con nuestros sentidos está contenida y sostenida en esta Realidad que todo lo impregna. La cualidad esencial de esta Realidad Superior es que no puede ser alcanzada por los sentidos y la mente racional: los pensamientos y las imágenes no pueden expresarla con claridad; es incomprendible e inefable. Sin embargo hay algo en el más profundo “Ser” eterno del ser humano, más allá del ‘ego’ personal, que tiene algo en común con esta Realidad Superior y que puede por lo tanto identificarse verdaderamente a ella: es el fundamento de nuestro ser individual que compartimos con los demás y con toda la creación, es allí donde todos somos uno.

Todos poseemos esta ‘esencia’, el ‘Ser’. La *‘Filosofía Perenne’* sostiene la firme convicción de que todos, y no sólo especiales tipos ‘místicos’, pueden llegar a la unión con Lo Superior, independientemente de cómo se lo llame, nirvana, conciencia superior, iluminación, Unión con Dios.

Practicando la meditación como una disciplina espiritual contemplativa seria, tomamos conciencia en forma personal de este potencial innato que todos poseemos para llegar a abrazar la unidad y gradualmente somos transformados por medio de la gracia para estar cada vez más sintonizados con este nivel superior de conciencia. La energía del ‘Ser’ en nuestro interior resonará con la energía similar en la Realidad Divina.

“Todo lo limitado por la forma, la apariencia, el sonido y el color, se llama objeto. Entre todos ellos, solo el ser humano es más que un objeto. Aunque, como los objetos, él tiene forma y apariencia, él no está limitado a la forma. Él es más . Él puede aspirar a no tenerla” (Chuang Tzu).

- Para aclaraciones y explicaciones de la idea de una *‘Filosofía Perenne’* los mejores libros son *‘La Filosofía Perenne’* de Aldous Huxley y *‘One River, many Wells’* de Matthew Fox.

LECCIÓN 25 - CICLO 2

SIN PENSAMIENTOS, SIN IMÁGENES

En la carta de la semana pasada sobre la ‘Filosofía Perenne’ vimos cómo la experiencia del silencio interno y la soledad, constituidos por las disciplinas espirituales contemplativas como la meditación, nos llevan a descubrir la esencia de nuestra religión, que además es lo que tienen en común en su centro todas las tradiciones y religiones.

Mientras que a nivel de experiencia hay mucho en común entre las religiones, a nivel de teoría y teología hay importantes diferencias formadas por los filtros de la cultura y la sociedad a través de los que interpretamos estas experiencias. Sin embargo, en el mundo en que vivimos es importante que respetemos la verdad en todas las religiones y nos comprometamos en un diálogo interreligioso, lo cual es un aspecto importante de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Compartiendo el silencio de las disciplinas contemplativas con otras personas de distinta fe surge una comunión y con ella un respeto y una comprensión mutua.

No existiría ningún conflicto o falta de comprensión, solo si pudiéramos permanecer a nivel de la experiencia del silencio compartido. Pero nos movemos fácilmente de la experiencia al pensamiento. El impulso de comprender realmente la experiencia espiritual interna nos urge a traducirla en imágenes y palabras, así es como trabaja nuestra conciencia. El poder nombrar las cosas nos da un sentimiento de seguridad y control, no importa cuán ilusorio pueda ser. Pero olvidamos los límites de nuestra conciencia racional y los filtros culturales y emocionales a través de los cuales intentamos entender la Realidad Divina, olvidamos

que todos los pensamientos y las imágenes, especialmente aquellas acerca de lo Divino, distorsionan y limitan. En realidad, los primeros cristianos consideraban que era una blasfemia darle cualquier nombre a Dios.

Justo al principio de la tradición mística cristiana en el Siglo II encontramos a Clemente de Alejandría, el primer filósofo y teólogo cristiano que trató de explicar en palabras la experiencia mística y la relación entre el alma humana y lo Divino. Lo hizo de un modo ‘apofático’, ‘un modo negativo’; no dijo lo que era Dios, ya que consideraba lo Divino como un misterio sagrado más allá de nuestra comprensión. Trató de llegar a la esencia Divina definiendo lo que Dios no era. *“Dios no se encuentra en el espacio, sino por sobre todo lugar y tiempo y nombre y pensamiento. Dios no tiene límites, forma, nombre. El es anónimo. El solamente es. Quedamos con la noción de ser puro y eso es lo más cerca que podemos llegar con respecto a Dios.Él es inefable, se encuentra más allá de toda palabra, de todo concepto, de todo pensamiento.”* (Clemente de Alejandría)

Él sentía que solamente podíamos llegar a conocer la esencia de Dios removiendo todas las cualidades normalmente asociadas con las cosas del mundo material. En ese tiempo se usaba comúnmente una hermosa analogía: un escultor esculpe un bloque de mármol hasta que se revela la forma. Del mismo modo si deseamos experimentar la Realidad Divina, necesitamos deshacernos de todas nuestras ideas y conceptos acerca de Dios, nuestros pensamientos, nuestras imágenes, hasta que por medio de la gracia Su presencia esencial se revele a sí misma. Luego entramos en *“un estado en el cual reverenciamos a Dios sobrecogidos y en silencio y estamos frente a EL con sagrado asombro”* (Clemente). Este es el estado que nos ayuda a ser tolerantes con todas las diferentes expresiones de la búsqueda humana del significado.

LECCIÓN 26 - CICLO 2

ACERCA DE LA ORACIÓN

Al igual que Clemente, el Padre de de la antigua Iglesia, Orígenes fue intensamente educado en el pensamiento griego, judío y cristiano y veía claramente la correspondencia entre estas diferentes sabidurías. Como dice Laurence Freeman: *“El cristianismo es un fenómeno histórico con raíces en las religiones judía y griega y estas raíces pueden ser rastreadas más lejos aún hasta la primera conciencia religiosa de la humanidad. Puede ser que no todas las religiones sean una, como alegaba William Blake, pero están ciertamente profundamente conectadas e interrelacionadas”*.

A la temprana edad de 17 años Orígenes fue nombrado por el Obispo Demetrio de Alejandría como Director de la Escuela Catequística, como sucesor de Clemente. La enseñanza a los catecúmenos - aquellos que querían ser bautizados dentro de la fe cristiana - no se restringía a la fe cristiana sino que comprendía una educación general en la filosofía y la ciencia griega que prevalecía en ese momento, con estudiantes de todas las principales culturas relacionándose e intercambiando ideas.

Orígenes era un estudiante extremadamente talentoso, un maestro dotado y fue el primero que presentó en su ‘Acerca de los primeros Principios’ una sistemática y profunda cosmología y teología cristiana, completamente basada en una interpretación alegórica y mística de las Escrituras. Fue escrito probablemente en respuesta a las preguntas hechas por estudiantes reflexivos y educados en la escuela catequística, que trataban de comprender las enseñanzas cristianas comparándolas con las filosofías Platónica, Estoica, Judía y Gnóstica.

En su tratado ‘Acerca de la Oración’ encontramos lecciones muy importantes para nosotros cuando nos sentamos a meditar, acerca de nuestra actitud al comenzar a orar. Orígenes le da mucha importancia a la limpieza del alma y de las emociones fuertes en la preparación para la oración y cita a Pablo cuando

dice: “*deberíamos rezar sin rencor y sin disentir*” y recalca que debemos abandonar “*todos los recuerdos de los males que cualquiera supuestamente haya cometido injustamente (contra nosotros)*”.

A menos que abandonemos todas estas emociones nuestro ‘ego’ herido se interpondrá en el camino y nos impedirá prestar total atención a nuestra oración, la que nos guiará a nuestro Centro: “*cualquiera que intente embarcarse en la oración... debería prepararse durante algún tiempo, de manera de estar más atento y alerta durante su oración*”. Sólo estando alerta y dejando de lado “*todos los pensamientos extraños*” podemos mantener nuestra “*mente concentrada en Dios*” y trascender nuestra conciencia ordinaria, “*eleva nuestro intelecto de la tierra colocándolo delante del Señor de todo*”.

Es fácil descubrir la influencia de Orígenes en las enseñanzas de Evagrio, su discípulo Casiano y a través de ellos en John Main. En sus enseñanzas encontramos la misma importancia atribuida a la preparación: “*Ya que cualquier cosa en que nuestra alma estuviera pensando antes del tiempo de la oración, inevitablemente viene a nosotros cuando oramos... por lo tanto debemos prepararnos antes del momento de orar para ser las personas orantes que deseamos ser*” (Casiano) y para limpiar la mente de todas las emociones: “*Nadie que ame la oración verdadera y sin embargo da lugar a la ira o al resentimiento puede ser absuelto de imputación de locura. Ya que se asemeja a un hombre que desea ver claramente y para ello se araña sus ojos*” (Evagrio).

La meditación es más que un modo de orar, transformará tu actitud hacia la vida.

LECCIÓN 27 - CICLO 2

LA COMPASIÓN

Los Padres y las Madres del Desierto del Siglo IV, en cuyas enseñanzas Juan Casiano basó su obra, son también el fundamento de la Meditación Cristiana. John Main, nuestro fundador, redescubrió para nosotros esta forma de oración en los escritos de Casiano ‘Conferencias’, especialmente en los capítulos nueve y diez.

La virtud hacia la cual nos guió toda la obra espiritual de los Padres y las Madres del Desierto, fue la suprema virtud de la compasión; sólo el aumento en el amor hacia los demás se considera un signo confiable de crecimiento espiritual. El modo de vida del desierto llevaría a una total transformación del ser, una transformación hacia el fuego del Amor: el Abba Lot fue a ver al Abba José y le dijo: *“Abba, dentro de mis posibilidades, digo mi pequeño oficio, ayuno un poco, oro y medito, vivo en paz y dentro de mis posibilidades purifico mis pensamientos. ¿Qué más puedo hacer?”* Entonces el anciano se levantó y estiró las manos hacia el cielo, sus dedos eran como diez lámparas de fuego y le dijo: *“Si lo deseas puedes convertirte en llama”*. Dios, la energía Divina, es Amor. La meditación también nos llevará a experimentar este amor, profundamente, en nuestro interior y nosotros también seremos transformados por él.

Todo lo que los Abbas y las Ammas hicieron y enseñaron fue por compasión hacia aquellos que aún estaban atrapados por sus demonios: un hermano preguntó al Abba Sisoés, diciendo: *“¿Qué debo hacer, abba, porque he caído? El anciano le respondió: ‘Levántate nuevamente’. El hermano dice, ‘Me levanté y caí nuevamente’. El anciano continuó: ‘Levántate nuevamente y vuélvete a levantar’. El hermano preguntó: ‘¿Hasta cuándo?’ El anciano respondió: ‘Hasta que la virtud o el pecado se hayan adueñado de ti’.*

Su negativa a juzgar a los demás es también un signo de compasión. Ellos entendían que juzgar a los demás era en

realidad el resultado de nuestras propias heridas sin curar, un comportamiento que podemos observar en nosotros frecuentemente. Además se considera que esta tendencia surge de nuestro arraigado hábito de juzgarnos a nosotros mismos. Sólo cuando nos aceptamos tal cual somos, con nuestras carencias y todo, podremos aceptar y amar a los demás.

No sólo consideran que juzgar es dañino para la persona que lo hace, sino que además nuestro juicio inmoviliza a la persona en determinado comportamiento en un tiempo específico; no admite en el otro la posibilidad de cambio. Pero el cambio es siempre posible. Abba Xanthias dijo: *'El ladrón estaba en la cruz y fue justificado por una sola palabra; y Judas que fue contado entre los apóstoles perdió todo en una sola noche y descendió del cielo al infierno.'*

La compasión es por lo tanto la verdadera base y fruto de sus prácticas y de la nuestra. Se considera que incluso es más importante que la oración. *"Puede ocurrir que cuando estemos orando algunos hermanos vengan a vernos. Entonces debemos elegir, o interrumpir nuestra oración o entristecer a nuestro hermano al negarnos a contestarle. Pero el amor es más grande que la oración. La oración es una virtud entre otras, mientras que el amor las contiene a todas"* (Juan Clímaco).

LECCIÓN 28 - CICLO 2

EL AMOR A NUESTRO PRÓJIMO

Para los Padres y las Madres del Desierto las relaciones humanas eran fundamentales para vivir en la presencia de Cristo. El Abba Juan el Enano dijo: *"Una casa no se construye de arriba hacia abajo. Debes comenzar desde la base para llegar arriba"*. Ellos le preguntaron: *"¿Que significa esto?"* Él contestó: *"La base es nuestro prójimo, al que debemos ganar, y por ahí debemos comenzar. Todos los mandamientos de Cristo dependen de éste."*

En nuestro mundo actual la mayoría de nosotros parece haber perdido de vista este importante fundamento de nuestra vida. Tendemos a vivir como si fuéramos independientes, empujando a los demás, tratando de hacernos un lugar. Es interesante observar cómo en la actualidad algunos científicos están cambiando nuestra visión de la realidad. En la Física Cuántica los experimentos han probado desde un principio que los electrones están en movimiento continuo – no solamente interactuando con otras partículas sino también con un vasto océano de energía que los sostiene a todos. La existencia de este principio conector, esta fuerza llamada Energía del punto cero, fue ignorada por considerársela irrelevante para las aplicaciones prácticas de la ciencia cuántica y fue dejada afuera de las ecuaciones. Actualmente los científicos interesados en las implicaciones filosóficas de la teoría cuántica, están volviendo la atención hacia ella. El descubrimiento de este campo cuántico constituye una prueba definitiva de que todos estamos interconectados y que somos parte de la red de la vida con la creación y el cosmos, ya que nosotros también estamos hechos de átomos y sus constituyentes esenciales, los electrones. Nosotros también somos paquetes de energía cuántica interrelacionándonos e intercambiando información con este mar de energía.

Esto no solo es cierto a nivel de la energía, sino que también la conciencia está muy involucrada. David Bohm, un destacado físico cuántico dijo: *“En las profundidades de la conciencia de la humanidad, la conciencia es una”*. Nuestro sentido de separación es una ilusión creada por el ego y el hemisferio izquierdo del cerebro enfocado en la supervivencia. Somos partes valiosas interconectadas de un todo.

Si realmente aceptáramos este pensamiento, cambiaría toda nuestra actitud hacia la familia humana y hacia el planeta. Cada cosa que hacemos tiene efecto en el todo. Lo que les sucede a los demás nos sucede a nosotros. Debemos sacar la atención de nosotros, y la meditación es la disciplina para lograrlo.

Debido a su vida de oración contemplativa, los ermitaños del Desierto experimentaban concientemente esta interconexión y para ellos la virtud mayor era deshacerse de todos los deseos personales, lo que los llevaba a darse a sí mismos con amor siguiendo los pasos de Cristo. *“San Antonio había rezado al Señor para que le mostrara a quién era igual. Dios le había dado a entender que todavía no había llegado al nivel de cierto zapatero de Alejandría. Antonio dejó el desierto, y se dirigió a ver al zapatero y le preguntó cómo vivía. El le contestó que donaba la tercera parte de su ingreso a la Iglesia, la otra tercera a los pobres, y se quedaba con el resto. No le pareció a Antonio nada extraordinario ya que él había dado todas sus posesiones y se había retirado a vivir en el desierto en absoluta pobreza. De manera que no era allí donde residía la superioridad del hombre. Antonio le dijo: ‘El Señor me ha enviado a ver cómo vives’. El humilde comerciante, que veneraba a Antonio, le confió entonces el secreto de su alma: ‘No hago nada especial. Solamente, mientras trabajo miro a los que pasan por la calle y digo: ‘Para que ellos puedan ser salvados, yo, y solamente yo, pereceré’”.*

LECCIÓN 29 - CICLO 2

RELAJANDO EL CUERPO

Como ya he dicho en una carta anterior, vivimos en un mundo obsesionado con los logros y el éxito. Incluso la meditación puede ser vista simplemente como un modo de optimizar el funcionamiento de nuestro cerebro, para ser más materialmente exitosos en este mundo. Simplemente entra en una librería y observa la sección de autoayuda - los estantes crujen bajo el peso de libros que nos dicen cómo mejorar la salud, el cuerpo y la mente, y por lo tanto vivir una vida más materialmente exitosa.

No niego que es absolutamente importante cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente para mantenerlos en óptima salud. Incluso Evagrio, uno de los principales Padres del Desierto del siglo IV, dijo: *“Nuestro santo y más ascético maestro (Macario El Grande)*

dijo que el monje siempre debiera vivir como si fuera a morir mañana, pero al mismo tiempo debiera tratar su cuerpo como si fuera a vivir en él por muchos años más". Cuidar el cuerpo con la comida adecuada en cantidades modestas, y armonizarlo con prácticas físicas tales como el Yoga, Tai Chi o Chi Kung, es por lo tanto de una importancia innegable.

Este tipo de enfoque orientado al resultado puede incluso encontrarse en el campo de la meditación. Seguro que es posible usar la meditación exclusivamente por sus beneficios para la salud como una técnica de relajación del cuerpo y de la mente y no seguir más adelante. Es maravilloso parar el incesante parloteo de la mente y soltar el estrés y la tensión. Nos sentiremos maravillosamente al tomarnos unas vacaciones de las preocupaciones, ansiedades, esperanzas y temores que generalmente nos acosan, al detener la pérdida de energía de una mente que da vueltas en círculos.

Pero eso sería perder una oportunidad, ya que la meditación implica mucho más que sus efectos psicológicos sobre el cuerpo. Por lo tanto, para alguien que practica la meditación seriamente, el cuidado del cuerpo y la relajación son considerados como una preparación esencial que facilitan el propósito real de la meditación, es decir, transformar nuestra mente completamente y el modo en que miramos a la realidad. Al hacerlo, descubrimos la parte espiritual de nuestro ser y nuestra conexión con la Fuente de todo Ser. Para lograrlo, la meditación necesita ser una disciplina espiritual de soledad y silencio, en la cual abandonamos todas las experiencias, las imágenes, las emociones y los pensamientos, abandonamos nuestro ego. Sólo cuando nos hemos reconectado con nuestra esencia espiritual, nuestro yo, podemos vivir una vida plena y con significado, a medida que nuestras acciones surgen de nuestra conciencia de lo Divino, de nuestra conexión, responsabilidad y preocupación con y por los demás.

La compasión, la preocupación por los demás, son los signos verdaderos de que nuestra mente está siendo transformada. En palabras de Evagrio: *"Feliz el monje que ve el bienestar y el*

progreso de todos los hombres y mujeres con tanta alegría como si fuera propio”. Para esta transformación solo podemos prepararnos aquietando el cuerpo y la mente, estando abiertos al trabajo del espíritu. Ya que es su trabajo. “El Espíritu Santo se apiada de nuestras debilidades, y aunque somos impuros, con frecuencia nos visita. Si encuentra nuestro espíritu orándole por amor a la Verdad, entonces desciende y disipa todo el ejército de pensamientos que lo acosa”.

LECCIÓN 30 - CICLO 2

HACER Y SER

La historia de Marta y María en el Evangelio de Lucas (Lucas 10:32-42) ejemplifica la importancia de la integración del hacer y del ser, de la relación entre la acción y la contemplación. Marta representa la vida activa, atareada, que todos llevamos diariamente con sus demandas de trabajo, amistad y hospitalidad. ¿Quién no se ha sentido molesto mientras los demás están escuchando a algún invitado especial o meditando mientras ella o él debe seguir preparando la comida que después será compartida por todos? María es la parte contemplativa de nuestro ser, meditando, escuchando atentamente al Cristo interior, durante la oración o encontrándolo en una cuidadosa lectura de las escrituras, la *Lectio Divina*.

Esta historia simboliza en cierta forma quienes somos. Acción y contemplación son las dos caras de nuestro ser. Somos a la vez Marta y María. Cuando estamos muy ocupados y nos quejamos porque no tenemos tiempo para meditar, es que María ha asumido el mando. Cuando consideramos dejar nuestro trabajo y dedicarnos completamente al trabajo de la oración/meditación y a escuchar atentamente, entonces queremos ser solamente María. Pero no podemos ser exclusivamente una o la otra, somos ambas, aún cuando vivimos en comunidad: ora y trabaja - ‘ora et labora’, la regla de la Comunidad Benedictina y la regla de nuestra vida.

Marta está realizando un trabajo importante, preparando todo para el almuerzo que luego compartirán, pero al enfocarse con resentimiento en ello, pierde de vista el derecho a existir de la otra mitad de su alma, María que escucha atenta y concentrada. Jesús se lo señala: *“Marta, Marta, te inquietas y te preocupas por tantas cosas”*. ¿No hacemos lo mismo a veces? Especialmente en aquellas ocasiones en que necesitamos recordar nuestro lado contemplativo y cumplir con nuestras obligaciones con atención y no quejándonos. Si solo pudiéramos hacer lo que debemos hacer desde la conciencia de nuestro profundo centro interior donde habita la compasión y la amistad por los demás. El que se queja es nuestro ego, que necesita la estima, que quiere ser alabado y ver a los demás culpados. Pero en vez de ello lo que se necesita es la aceptación y la integración de ambos lados de nuestro ser: debemos ser Marta a veces, pero podemos ser en otras ocasiones María, y eso también está bien. Encontramos este maravilloso equilibrio de acción y contemplación en la vida de Jesús. Deambula por la campiña predicando y sanando y sin embargo frecuentemente escuchamos que se retira a un lugar silencioso para estar tranquilo y orar. *“Durante este tiempo un día se retiró al cerro a orar y pasó la noche orando a Dios”*.

La mayor parte de la vida de la Iglesia actual se centra en Marta y algunos hasta han olvidado que María fue alabada por Jesús. Existe el hacer, el ocuparse por los demás, el hablar, la oración de alabanza, adoración, petición, intercesión, la acción de gracias y la oración litúrgica - todas ellas formas de oración importantes y valederas. Pero el trabajo de María, la oración silenciosa, la escucha atenta – la contemplación - es relegada a unas pocas monjas y monjes atraídos por esta forma de ser. Esta fue la vocación que John Main tuvo en vida y que Laurence Freeman lleva adelante: tratar de reconectar a los cristianos comunes con la antigua tradición de la oración contemplativa que se remonta a las enseñanzas de Jesús. En 2007 la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana recibió reconocimiento canónico como Comunidad Ecuménica Contemplativa, reconociendo así la importancia del trabajo de María.

LECCIÓN 31 - CICLO 2

EFFECTO DE LA MEDITACIÓN EN LA SALUD

Uno de los lectores de estas ‘Cartas’ preguntó por qué en nuestra Comunidad no se le da la misma importancia a los beneficios de la meditación en la salud que otros le dan.

La razón está resumida por Laurence Freeman: *“Desde una perspectiva espiritual te relajas para meditar en vez de meditar sólo para relajarte”* (en *Jesús el Maestro Interior*).

¿Por qué la meditación es tan popular en nuestros días especialmente en nuestro mundo secular? La razón principal es que ha quedado demostrado que es un excelente antídoto contra el estrés, causa de tantas enfermedades en nuestros días.

El estrés afecta la liberación de hormonas importantes en el flujo sanguíneo. Las dos más importantes en este caso son la serotonina y el cortisol. La serotonina es un químico que influye en nuestro estado emocional: un estado de felicidad se asocia con niveles altos de serotonina y un estado de tristeza se asocia con niveles bajos. El estrés reduce considerablemente el nivel de serotonina. Además el estrés hará aumentar los niveles de la hormona de cortisol en nuestro flujo sanguíneo, lo cual dispara nuestro reflejo de “huida o lucha”. Esto nos lleva a un estado permanente de tensión y alerta contra el peligro, lo cual a su vez está demostrado que lleva a la pérdida de memoria, depresión y ansiedad.

El impacto de la meditación sobre el estrés subyace a muchos de sus comprobados beneficios para la salud física. En algunos pacientes, la meditación practicada regularmente se asocia con una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, también con una disminución en la presión sanguínea, es probable que en ambos casos sea el resultado de un mejor manejo del estrés. La meditación practicada regularmente también aporta beneficios psicológicos, tales como la reducción de la ansiedad y la depresión, mejorando los mecanismos de

defensa para lidiar con la enfermedad y el dolor crónico y abordar el comportamiento adictivo, todos los cuales son, al menos en parte, manifestaciones del estrés (*'The Blissful Brain'* por Shanida Nataraja).

Los que practican la meditación como una disciplina espiritual también encuentran estos beneficios, pero los consideran efectos secundarios afortunados y no el principal objetivo de la disciplina.

La meditación como disciplina espiritual no solo trata la unidad del cuerpo sino también la unidad de la mente y el espíritu – la unidad de nuestro ser total; el silencio de la meditación nos permite transformarnos en lo que estamos predestinados a ser, un ser que actúa por amor, pacífico y armonioso. Nos movemos de la superficie a la profundidad de nuestro ser, donde habita Cristo. Y al hacerlo, no solo nos relacionamos mejor con nosotros mismos, sino también con los demás, con la creación y con la Divina Realidad, en la que todos estamos arraigados.

"Los hombres y las mujeres deben restaurarse primero a sí mismos de modo tal que, usándose a sí mismos como si fueran un escalón, puedan ascender desde allí y llegar a Dios" (San Agustín).

LECCIÓN 32 - CICLO 2

EL ROL DE LA ATENCIÓN

"Para entrar en esta santa y misteriosa comunión con la Palabra de Dios que habita en nosotros, primero debemos tener el coraje de volvernos cada vez más silenciosos... un silencio en el que debemos escuchar, concentrarnos, estar atentos" (John Main, *De la palabra al silencio*).

John Main llama aquí nuestra atención al rol de la escucha profunda, de mantener la atención. Mantener la atención

centrada en un punto tiene un efecto muy importante en el modo en que funciona nuestro cerebro, el modo en que nuestro cerebro nos permite recibir y sintonizar los diferentes niveles de la realidad.

La Dra Shanida Nataraja explica en su libro ‘The Blissful Brain. Neurocience and proof of the power of meditation’ que hay dos lados en nuestro cerebro y que el poder de la atención facilita el uso alternativo de ellos.

“El hemisferio izquierdo alberga el circuito neural que se ocupa del lenguaje y... el funcionamiento intelectual del murmullo del cerebro (es decir nuestro ego). Durante la meditación, al prestar atención se accede al funcionamiento del hemisferio derecho... Los experimentos sugieren que el hemisferio derecho captura una representación más veraz de las experiencias. Nuestro hemisferio izquierdo tiene la tendencia a filtrar nuestras experiencias de manera que encajen en nuestra establecida percepción de nosotros mismos y del mundo. Se capturan las experiencias que encajan en nuestro modo de ver el mundo y que “aumentan nuestro ego”, mientras que se ignoran aquellas que desafían nuestro modo de ver el mundo o que “minan nuestro ego”. Por otra parte, nuestro hemisferio derecho captura la experiencia completa y por lo tanto, cuando se tiene acceso al hemisferio derecho durante la meditación, con frecuencia surgen recuerdos completos que estuvieron largamente olvidados. Pueden surgir soluciones a problemas o dilemas que quedaron sin solución. La meditación, por lo tanto, nos proporciona un método que nos permite cambiar entre los modos de pensamiento y de percepción que conceden los dos hemisferios”.

El cambio entre los distintos modos de percepción, que nos proporciona una visión más completa de lo que somos, lleva a un auto conocimiento más profundo. Solamente al conocernos verdaderamente, abandonando los filtros a través de los que vemos la realidad, tendremos una visión de la Realidad Suprema.

John Main enfatiza su importancia: *“La mayoría de nosotros debe ponerse en contacto consigo mismo para tener una relación*

completa consigo antes de poder abrirse a una relación con Dios. Para decirlo de otro modo, podemos decir que primero debemos encontrar, expandir y experimentar nuestra propia capacidad para la paz, la serenidad y la armonía, antes de poder comenzar a apreciar a nuestro Dios y Padre que es el autor de toda armonía y serenidad”. (De la palabra al silencio)

LECCIÓN 33 - CICLO 2

PROGRAMADOS PARA EXPERIMENTAR LOS MÁS ELEVADOS ESTADOS DE CONCIENCIA.

Examinamos el rol que juega la atención para darnos cuenta de quiénes somos realmente. Pero existe otro proceso que se pone en movimiento al prestar atención, se activan partes de nuestro cerebro que nos permiten una nueva y más verdadera percepción de la realidad.

La Dra. Shanida Nataraja explica: *“Recientes investigaciones han demostrado la existencia de una cadena de procesos dentro del cerebro humano que intervienen en nuestro acceso a estados de conciencia más elevados. La secuencia es la siguiente: la corteza pre-frontal de nuestro cerebro participa en nuestros pensamientos, imágenes y fantasías, tanto como lo hace la atención. Al concentrar nuestra mente en un punto de atención, por ejemplo, en un mantra, estimulamos el aumento en la actividad en estas células de la atención. A medida que nuestro foco de atención se profundiza, la actividad en las células que intervienen en los pensamientos e imágenes disminuye notablemente, esto se ve reflejado en la disminución de las ondas Beta, nuestras ondas de pensamiento – la parte “egoica” de nuestra conciencia -. Mantener la concentración durante un tiempo prolongado en un punto de atención también activa las células en el lóbulo temporal y el aumento de actividad que allí se produce provoca a su vez cambios en el sistema límbico, la región que se ocupa de la respuesta emocional, lo cual permite que se produzca un cambio del sistema nervioso simpático (huir o pelear) al sistema nervioso parasimpático*

(descanso y relax), “reacción de relajación”. El miedo expresado en la fuerte reacción de supervivencia “huir o pelear” cambia por la aceptación, relajación y tranquilidad, la “reacción de relajación”; estos cambios son reflejados por un aumento de las ondas Alfa y Theta. Sin embargo esto es solo el comienzo. A medida que la meditación se hace más profunda, lo mismo ocurre con la “reacción de relajación”. Esta profundización tiene a su vez repercusiones que llevan a una disminución en la actividad de la corteza parietal, un área del cerebro asociada a la orientación en tiempo y espacio y en crear límites entre el ser / el no ser, y el mundo de los opuestos – en realidad muchas de las cualidades del “ego”. Esta disminución en la actividad se ve a su vez reflejada en una disminución de esas habilidades, lo que explica por qué existe una sensación de que la separación de nuestra identidad – y el tiempo y el espacio - se disuelve y los opuestos se unen. Por lo tanto los humanos no solo están programados para experimentar la realidad ordinaria sino que también están programados para experimentar estados de conciencia más elevados.” (“The Blissful Brain’ – Neuroscience and proof of the power of meditation’).

Al prestar atención hemos cambiado el cerebro a otra forma de percibir la realidad. Nuestro cerebro es un maravilloso receptor que Dios nos ha dado, que nos permite cambiar a diferentes modos de percepción, lo que nos permite tener acceso a diferentes niveles de realidad.

Por lo tanto, la atención amorosa que ponemos en nuestra palabra - oración, nos permite sintonizar con la Realidad Divina, que es el Amor. Perdemos nuestro sentido de separación y aislamiento, que nos viene de nuestro cerebro izquierdo, la casa del “ego”. Nos permite penetrar en las palabras de Jesús “dejar a un lado nuestro ser”. En cambio, descubrimos la inter conexión con los demás y con la Amorosa Realidad Divina, y sabemos que somos en verdad “Niños de Dios”. Esta conciencia transformadora es el resultado de la meditación como una disciplina espiritual.

LECCIÓN 34 - CICLO 2

EL CRISTO INTERIOR.

Hemos estado hablando de cómo el cerebro es un maravilloso instrumento dado por Dios, el cual nos permite sintonizar diferentes realidades. Este modo diferente de percepción, esta *metanoia*, puede ir dándose gradualmente al meditar fielmente con toda nuestra amorosa atención enfocada en nuestro mantra, nuestra dedicación y nuestro amoroso compromiso con nuestro camino se acentúan por el funcionamiento de la gracia. Pero esto también puede suceder como un repentino y único evento lleno de gracia.

La experiencia de San Pablo es un ejemplo especialmente sorprendente de esto último. Su conocimiento de Jesús no estaba basado en encuentros personales, de haber escuchado sus enseñanzas sentado a sus pies, él no lo conoció “personalmente” (en carne y hueso). Conoció a Jesús mientras iba camino a Damasco en una visión cegadora y oyó su voz. *“Mientras todavía estaba en el camino acercándose a Damasco, una luz que venía del cielo lo envolvió de improviso con su resplandor. Cayó a tierra y oyó una voz que decía: Saulo, Saulo ¿por qué me persigues? ¿Quién eres tú, Señor? La voz respondió: Yo soy Jesús, a quien tú persigues. Ahora levántate y entra en la ciudad, allí te dirán qué debes hacer.”* (Hechos 9: 3-7)

La visión de Pablo fue una experiencia transpersonal, conoció al Cristo resucitado quien repentinamente cambió su vida por completo: de perseguidor a apóstol. La repentina iluminación incluso lo dejó ciego durante un tiempo: *“cuando abrió sus ojos no podía ver”*. La oración y la imposición de manos hizo *“caer escamas de sus ojos, y recuperó la visión.”* Entonces pudo percibir la realidad corriente a la luz de su experiencia de la Realidad Divina Superior.

Lo inesperado de su experiencia la hizo tan pasmosa, que vivió durante tres años en Arabia tratando de entender esta revelación antes de atender el llamado de llevar el mensaje de Jesús a los

paganos. Toda la enseñanza de Pablo surge de esta experiencia. Es el Cristo resucitado, a quien Pablo encontró y quien lo guió desde entonces como el espíritu de Cristo vivo en el corazón humano. Sin embargo, esta experiencia no fue motivo de vanagloria sino un llamado a servir, a propagar las Buenas Nuevas.

“Pablo, al igual que los místicos subsiguientes, enfatiza la prioridad de la experiencia por sobre la afición de la gente religiosa a polemizar sobre meras palabras que no hacen bien sino que solo sirven “para perdición de quienes las escuchan” (2Timoteo 2:14). Sin embargo, posteriores maestros en la tradición mística, influenciados por el modelo que estableció San Pablo, advirtieron acerca del peligro de quedar atrapados en las experiencias por sí mismas... El misticismo cristiano se concentra no solamente en la experiencia subjetiva, que tan fácilmente puede inflar el ego, sino más bien en el trabajo de Dios en el contexto más grande del mundo y del servicio a los demás. Así, Juliana de Norwich interpreta la tradición cuando comprende que sus “revelaciones de amor divino” les fueron dadas para beneficio de los demás” (Laurence Freeman).

La experiencia del “Cristo Interior”, las experiencias durante la meditación, no tienen valor por sí mismas. Debemos estar alertas: al ego le apasiona sabotear nuestras experiencias espirituales, usándolas para aumentar nuestra estima a los ojos de los demás. Solo tienen verdadero significado, cuando se convierten en una fuerza transformadora en nuestro ser que nos cambia de ser personas que solamente piensan en sí mismas, a ser otras que se interesan por los demás. Solo un aumento en el amor es prueba de que el espíritu de Cristo está trabajando en nuestro ser.

LECCIÓN NO. 35 - CICLO 2

MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO

La experiencia de San Pablo del Cristo resucitado refleja nuestra experiencia de Él en el profundo silencio de nuestra meditación: *“El es una presencia real, ascendida, encontrada en la profundidad de la experiencia personal del discípulo y del nuevo creyente”*.

Sin embargo, con frecuencia cuando experimentamos el comienzo de esta presencia silenciosa, huimos llenos de pánico. Al abandonar nuestros pensamientos, estamos “abandonando nuestro ser”, tal como Jesús nos urge a hacer. Pero abandonar nuestro sentido de identidad con nuestro ego, no es cómodo; el ego, listo a ser abandonado, se siente amenazado y nos llena de un fuerte sentimiento de soledad y aislamiento. Nos hace sentir que estamos entrando en un amenazante abismo, en el vacío. Nosotros, nuestros egos, nos sentimos completamente fuera de control. Y sin embargo es lo que debe pasar. Necesitamos entrar en “La nube del No Saber” como lo llamó un místico inglés del siglo XIV. Solamente abandonando al ego, la superficie pensante de nuestro ser, podemos experimentar quiénes somos realmente y quién es Dios realmente. Cuando nos decidimos, el sentimiento de soledad y aislamiento con que el ego nos llenó, desaparece y nos sentimos sostenidos en un amoroso abrazo con todo y con todos. La amenazante soledad se convierte en una amorosa plenitud interconectada.

Tenemos que aceptar que no podemos capturar ni a nuestro verdadero Ser ni a Dios con nuestra mente racional, con palabras e imágenes: *“El / Ella se encuentra... más allá de las palabras, de todo concepto, de todo pensamiento... El / Ella se encuentra por sobre todo lugar y tiempo... Te quedas con el concepto de ser puro y eso es lo más cercano que puedes estar de Dios”* (Clemente de Alejandría, Siglo II).

Esta sensación de estar sostenidos amorosamente, en forma protectora - en la red del ser -, solo se puede experimentar. Al

poner atención a nuestro mantra, al concentrarnos en nuestra palabra, como hemos visto en las últimas cartas, desconectamos nuestros pensamientos y conectamos a un modo diferente de conocer.

Esta forma de conocimiento se encuentra en nosotros, y ha sido demostrado en una investigación con niños: *“Se realizan electroencefalogramas a niños (menores de dos años) que demuestran que siempre funcionan en modo alfa – estado de conciencia alterada para un adulto - en vez de funcionar en modo beta característico del estado de conciencia madura”* (Lynne Taggart, ‘The Field’). Por lo tanto, meditando podemos retornar conscientemente al modo de percepción que primero fue instintivo e inconsciente.

Por lo tanto, el abandono del ego repleto de pensamientos no es la entrada al olvido y a la no-existencia. No perdemos nuestra individualidad: indudablemente el individuo pierde todo sentido de separación con EL y experimenta una unidad total, pero eso no significa que el individuo no exista más.

“Así como cada elemento de la naturaleza es un reflejo único de la Realidad única, también cada ser humano es un centro único de conciencia dentro de la conciencia universal.” (Bede Griffiths).

“Es importante recordar que la palabra “individuo” originariamente significaba indivisible... Alguna vez un individuo fue una persona o una cosa vista en relación con el todo al que pertenecía. El todo definía al individuo porque el individuo era indivisible de él” (Laurence Freeman, *Jesús, el Maestro Interior*).

LECCIÓN 36 - CICLO 2

¿QUÉ ES EL TIEMPO?

“Me parece que finalmente debemos ir más allá de todas las formas de pensamiento - aún más allá de la Trinidad, de la

Encarnación.... Todas ellas pertenecen al mundo de los símbolos – manifestaciones de Dios en el pensamiento humano – pero Dios mismo, la Verdad misma está más allá de todas las formas del pensamiento” (Bede Griffiths OSB).

La Divina Realidad no sólo está más allá de nuestro pensamiento sino también más allá de nuestro sentido del tiempo común y corriente, dice Clemente de Alejandría en el Siglo II de nuestra era. A veces tenemos una experiencia diferente del tiempo durante la meditación. En tu grupo de meditación alguien puede preguntar: ¿Hemos estado meditando durante media hora realmente? La Dra. Shanida Nataraja explicó en cartas anteriores que la meditación cambia nuestro sentido normal del tiempo y del espacio; desaparecen los límites de espacio y tiempo, hay un sentido de eternidad y de conectividad.

Cuando salimos de la meditación nuestra mente común se hace cargo y reaparece el tiempo normal. Pero, ¿qué es el tiempo? Es una pregunta que ha preocupado a muchos sabios y místicos. Ellos enfatizan que el tiempo, el pasado y el futuro, son producto de nuestra mente racional. No es una cualidad integral permanente del Cosmos como un todo. Einstein demostró claramente la relatividad del tiempo en sus teorías. San Agustín en el Siglo IV nos planteó claramente el problema: “¿Qué es el tiempo?... Ahora bien, ¿qué es el pasado y el futuro: en qué sentido tienen existencia real, si el pasado ya no existe y el futuro no existe aún? En cuanto al presente, si siempre estuviera presente y nunca se escabullera hacia el pasado, entonces no sería tiempo, sería eternidad” (San Agustín, Confesiones, libro XI 17).

El único tiempo que posee existencia real es el tiempo presente: “Existen tres tiempos: el presente de las cosas pasadas, el presente de las cosas presentes, y el presente de las cosas futuras... memoria... atención... expectativa” (San Agustín, Confesiones, libro XI 26).

La atención es la cualidad que menciona como unida con el “presente de las cosas presentes”. La atención a nuestro mantra mantiene nuestra mente en el momento presente. Abandonamos

los pensamientos que forman el pasado, nuestros recuerdos. Ellos son solamente nuestra percepción de las cosas pasadas. No son necesariamente imágenes de lo que sucedió realmente, sólo son imágenes de lo que pensamos sucedió o de lo que hubiéramos querido que sucediera. También abandonamos nuestras expectativas, nuestras esperanzas y nuestros miedos. Ellos en realidad tampoco tienen sustento alguno; son solamente nuestros pensamientos, nuestras ilusiones y nuestras desilusiones.

En verdad solo estamos en el momento presente. Sólo en el momento presente, la eterna Realidad Divina, cruza al tiempo, como tan bellamente lo describe T.S. Eliot:

*“La Curiosidad del hombre busca en el pasado y en el futuro
Y se aferra a esa dimensión.
Pero apresar
El punto de intersección de lo eterno
Con tiempo, es una ocupación para un santo –
Para la mayoría de nosotros, solo existe el momento desatendido,
El momento dentro y fuera del tiempo
Música escuchada con tanta atención
Que no se escucha, tú eres la música
Estos son solo indicios y adivinanzas,
Indicios seguidos por adivinanzas,
Y el resto es oración,
Cumplimiento, disciplina, pensamiento y acción.
Y la acción correcta es liberarse del pasado y del futuro”.*

LECCIÓN 37 - CICLO 2

JESÚS EL HOMBRE Y CRISTO.

El Jesús que conocemos en los Evangelios es el mismo que experimentamos en las cartas de San Pablo, es decir, el Cristo resucitado. San Pablo no da ninguna explicación acerca de la vida de Jesús, ni tampoco existe en los Evangelios una estricta reseña

histórica. Todos sabían, durante los tiempos de la Antigua Iglesia quién era Jesús, no necesitaban recalcar esos detalles. Seleccionaban episodios de la vida de Jesús que les servían para compartir su comprensión del significado de su vida y enseñanza con las comunidades que se reunían alrededor de ellos. San Pablo entendió todo esto a la luz del Cristo Resucitado, del Cristo Cósmico; San Mateo se dirigió especialmente a los seguidores judíos y San Juan se dirigió a los judíos helénicos, todo esto queda claramente demostrado por los ejemplos, símbolos e idioma que ellos tres usaron.

Los apóstoles no tenían dudas acerca de que Jesús existía realmente y que era verdaderamente humano y que sin embargo había resucitado. El Cristo resucitado y el hombre no son dos sino uno. Y esto es lo que nos importa. Jesús el hombre nos muestra en el ejemplo de su vida un camino hacia la unidad, un camino para trascender las insistentes demandas del ego y actuar por el ego o el Verdadero ser, según lo demanden las circunstancias. El nos muestra en su ejemplo de oración profunda un camino a la unidad y hacia la conciencia de nuestra conexión con la Realidad Divina. El Cristo Resucitado nos muestra que nosotros también sobreviviremos la muerte corporal y que aún en esta vida podemos experimentar la realidad de la dimensión espiritual.

No hay duda de que Jesús también tenía un ego. Después de todo, el ego es el instinto de supervivencia que nuestro Dios nos ha dado. Sabía cómo pararse y hacerse valer, cómo desaparecer para evitar situaciones peligrosas, cómo defenderse de la crítica injusta. Poseía toda la gama de las emociones humanas. Lo vemos actuando compasivamente, cuando se enfrenta con el sufrimiento de los que cura; es paciente, comprensivo y perdona a aquellos que han pecado. Existen momentos de ira, irritación, impaciencia y dolor. Lo vemos sediento, cansado, en agonía frente al destino que le aguarda, y sin embargo se rinde a la voluntad de Dios. El tenía un ego, pero su ego no lo dominaba, él dominaba a su ego.

“Jesús tenía ego. De manera que el ego no es en sí mismo pecaminoso. Es el egoísmo, la fijación en el ego lo que lleva a olvidar y a traicionar a nuestro verdadero Ser. El pecado se da cada vez que se confunde al ego con el Ser verdadero” (Laurence Freeman, Jesús, El Maestro Interior).

Planteó claramente su objetivo: *“He venido para que puedan tener vida y vida en abundancia”*. Hacemos realidad lo que El esperaba para nosotros viviendo desde nuestro Ser verdadero en armonía con un ego completamente integrado, conscientes de nuestro vínculo, nuestra interconexión con la realidad Divina. Esta comprensión es el fruto de la meditación, de la oración profunda. La clave es escuchar al Cristo que vive en nuestro interior, la esencia de Jesús el hombre, y escuchando con atención al espíritu de sus enseñanzas en los Evangelios.

“Quien bebe de mi boca será como yo, y yo mismo seré esa persona, y lo oculto será revelado a esa persona” (Evangelio de Tomás).

LECCIÓN 38 - CICLO 2

LEYENDO LOS EVANGELIOS

Orígenes nació en Alejandría en el Siglo II de nuestra Era Cristiana; recibió una excelente educación en las tradiciones griega, judía y cristiana. A la temprana edad de 17 años, fue nombrado Presidente de la Escuela Catequística de Alejandría como sucesor de Clemente. Era un erudito extremadamente talentoso y un maestro dotado. En su obra más importante “Sobre los Primeros Principios” resume sistemáticamente una forma lenta, profunda y atenta de leer las Escrituras.

Recalca que hay cuatro niveles de lectura de las Escrituras. Comienza señalándonos el primer nivel de lectura: interpretar el texto literalmente, concentrándose en el significado de la superficie - y eso es importante en sí mismo. Pero enfatiza que

necesitamos ir más allá hasta el mensaje implícito de lo que hemos leído. Seguidamente nos anima a ir más lejos aún y contemplar el significado alegórico del pasaje. Esto a su vez, nos lleva finalmente a confrontar el espíritu del texto. Este modo de involucrarnos con las Escrituras se conoce desde Orígenes como la disciplina de la ‘Lectio Divina’.

El verdadero sentido de leer las Escrituras de este modo profundo es, según Orígenes, lo que puede guiarnos a repentinas revelaciones, en realidad, bien puede llevar hasta el encuentro con el Cristo Resucitado, con la Palabra, con una verdadera experiencia mística. Este encuentro tiene indudablemente un efecto profundo en el individuo, que altera su visión de la realidad. Conoceríamos entonces a nivel profundo quién es Jesús y cuál es su propósito para nosotros y para la humanidad.

Lo que leemos no solo nos ayuda a entender la naturaleza esencial de Jesús, sino que la resonancia del texto también destaca lo que nos impide entender nuestra propia naturaleza esencial. Así, la verdadera comprensión de las Escrituras nos guía finalmente a la comunión con nuestro verdadero Ser y a la del Cristo interior.

De acuerdo con la tradición Benedictina, el involucrarse con las Escrituras de esta manera sigue un claro camino. Primero estaba la lectio. En los tiempos de San Benito eso significaba escuchar el texto que se leía durante los servicios, podía suceder que los monjes o monjas no supieran leer. Luego seguía la meditatio. Con la que se significaba la apreciación del texto por cada individuo y en su propio tiempo. Una resonancia especial con el texto podría resultar en una oración espontánea, oratio y esa experiencia podría guiar hasta la oración silenciosa profunda, contemplatio.

Esta misma disciplina es tan válida para nosotros como lo fue en épocas pasadas. La meditación conduce con frecuencia a la lectura de las Escrituras de un modo más profundo y eso a su vez conduce al auto conocimiento, al conocimiento de Cristo, y como consecuencia a una más profunda oración transformadora de vida. Laurence Freeman dice en ‘Jesús, el Maestro Interior’: “Por

meditación quiero decir no solamente el trabajo de la oración pura sino también la totalidad del autoconocimiento a la que conduce”.

Sólo conociendo quiénes somos realmente – un Hijo / una Hija de Dios - podremos experimentar en profundo silencio interior qué es Cristo, qué es Dios.

LECCIÓN 39 - CICLO 2

LA VOCACIÓN HUMANA

Nuestro próximo guía es Evagrio Póntico, quien al principio fue parte de la Iglesia Ortodoxa establecida en el Siglo IV, participó apasionadamente en todos los debates que marcaron a la primera Iglesia, que básicamente trataban sobre quién era realmente Jesús y lo que significaba su vida y sus enseñanzas. Luego por razones personales dejó su vida en el mundo y se convirtió en un Padre del Desierto profundamente amado y respetado, un verdadero “Abba”. Era muy solicitado como guía espiritual de los hombres y mujeres cristianos comunes, quienes al igual que él se retiraron al desierto egipcio para llevar una vida verdaderamente cristiana, tomando a Jesús como ejemplo.

Evagrio llevó una vida extremadamente ascética totalmente dedicada a la oración, como podemos ver en esta variación que hizo sobre el Evangelio diciendo: *“Vayan, vendan sus posesiones y dénselas a los pobres, y tomen su cruz de modo que puedan orar sin distracciones”*. La oración y el seguimiento de Jesús eran lo mismo para él. Pero su énfasis está puesto en la oración *“La presunción nos recomienda rezar en los mercados, pero quien se resiste, lo hace en su cuarto”*.

Debido a su vida tanto en el mundo como en el desierto, apreciaba la importancia de la teología, la fe y la verdadera experiencia espiritual. No separaba estos aspectos: *“Si eres un teólogo oras verdaderamente. Si oras verdaderamente eres un*

teólogo.” La teología y la oración contemplativa fueron de la mano durante los primeros siglos del Cristianismo.

Evagrio está absolutamente convencido de que la vocación humana es descubrir la “imagen” Divina interior y lograr la “semejanza” Divina. Prevé que su viaje espiritual será en dos etapas: “praxis” y “theoria”. “*Praxis*” significa el camino espiritual, con la oración ayudándonos a llegar al autoconocimiento, a entender nuestros deseos dominados por el ego, que nos separa de nuestro verdadero Ser. Cuanto más conozcamos quiénes somos realmente, más fácil nos será abandonar nuestros vicios y actuar de acuerdo a las virtudes.

“*Theoria*” es la contemplación de Dios. Evagrio considera que ésta consiste también en dos etapas. La naturaleza, la creación de Dios, es el primer nivel de contemplación, la manifestación de la Creación Manifestada, incluyéndonos a nosotros mismos. Es esencialmente buena, por lo tanto nos permite penetrar desde la superficie de la realidad ordinaria a la Realidad Divina: “*Con respecto a los que se encuentran lejos de Dios... Dios ha hecho posible que se acerquen a su conocimiento y al amor que siente hacia ellos por medio de sus criaturas*”. Por lo tanto no solamente las Escrituras sino también la naturaleza misma nos llevan a alcanzar un sentido de “conocimiento”, un sentido de interconexión, un sentido de asombro.

El segundo nivel de contemplación es la contemplación de las cosas que no se ven con los sentidos “*sino mediante una simple mirada del espíritu*”. Esta es la “oración pura” que solo es posible alejándose de la superficie, abandonando gradualmente todos los pensamientos, imágenes y formas. Es un movimiento de la multiplicidad hacia la simplicidad. Es la meditación.

LECCIÓN 40 - CICLO 2

LA CONTEMPLACIÓN DE LA NATURALEZA Y LA ORACIÓN EN SILENCIO.

Las ideas de Evagrio de acercarse a Dios, por medio de las Escrituras, la naturaleza y la oración profunda eran una idea fundamental en el pensar de los Padres y las Madres del Desierto: *“Uno de los sabios de esa época buscó a Antonio y le preguntó: Padre, ¿Cómo puedes ser feliz cuando te ves privado de la consolación que te pueden dar los libros?” Antonio respondió: “Mi amigo filósofo, mi libro es la naturaleza de las criaturas, y este libro siempre está delante mío cuando quiero leer la palabra de Dios.”*

Encontramos la misma idea expresada en el cristianismo celta: *“La luz eterna se revela a través de las cartas de las Escrituras y las especies de la creación.”* (Juan Escoto Erígena, Siglo IX). Es una experiencia humana que no está unida al tiempo o al lugar. La contemplación de la naturaleza nos ayuda a abandonar nuestros pensamientos e imágenes, las cuales obscurecerían la Presencia Divina. Estoy segura que muchos de los que leen estas “Cartas” han tenido una experiencia similar como de límites que desaparecen, un sentido de interconexión, de admiración, de temor, un sentido de “más” al enfrentarse con la belleza de la naturaleza, la belleza de una puesta de sol.

Esta misma experiencia puede ser alcanzada también por medio de la oración en silencio, a la que llevan muchos modos de oración. Pero para mí es la meditación la que permite que esto ocurra. La clave de todo esto es abandonar los pensamientos y las imágenes, aún la de Dios: *“Cuando ores no te imagines a la Divinidad como una imagen formada dentro tuyo. Evita también permitir que tu espíritu quede marcado con el sello de alguna forma particular, sino más bien, que esté libre de todo asunto, acércate al Ser inmaterial y obtendrás la comprensión”*. Este despojarse gradual de todas las imágenes y las formas del ser y de Dios permitirá el contacto directo con la Divina Realidad sin forma.

Las dos etapas del viaje espiritual de Evagrio, “*praxis*” y “*theoria*”, la oración, la purificación de los mandatos del ego y la contemplación, van de la mano. No estamos hablando de un proceso lineal, no se trata de lograr la unidad antes de llegar a la contemplación. Es un proceso de niveles de conciencia que a veces se superponen y a veces se profundizan. En realidad, como hemos visto en otras “Cartas”, un repentino nivel de conciencia profunda, una “*metanoia*”, un giro, un nuevo modo de ver la realidad, es con frecuencia el comienzo del viaje. No debemos asumir que solamente nuestro esfuerzo nos llevará a la Presencia, la gracia tiene un rol de igual importancia, como Evagrio hace notar: *“El Espíritu Santo se compadece de nuestra debilidad, y aunque somos impuros, con frecuencia viene a visitarnos. Si encuentra nuestro espíritu orando por amor a la verdad, descenderá sobre él y disipará todo el ejército de pensamientos y razonamientos que lo acosan. Y él también lo impulsa hacia las obras de la oración espiritual.”*

No tenemos que ser perfectos para empezar nuestro peregrinaje hacia nuestro verdadero Ser y hacia el Cristo interior. Todo lo que necesitamos hacer es perseverar fielmente en nuestro viaje de oración y estar abiertos al cambio. Abandonar el miedo, así el amor puede tomar su lugar.

LECCIÓN 41 - CICLO 2

¿QUÉ SON NUESTROS DEMONIOS?

Examinemos la división de Evagrio de la vida espiritual en “*praxis*” y “*theoria*”. Concentrémonos por un momento más en la “*Praxis*”. No debemos olvidar que nuestro crecimiento espiritual depende de la gracia y del esfuerzo. La gracia fue primordial para Evagrio, pero el esfuerzo también fue importante. En sus enseñanzas, que deben ser consideradas dentro del contexto de su tiempo – Siglo IV, donde existía una fuerte creencia en las fuerzas angélicas y en los demonios - el esfuerzo necesario consistía en la “guerra” contra los “demonios”. Se pensaba que

ellos actuaban contra los esfuerzos de la humanidad y que estaban decididos a impedir que lográramos nuestra liberación.

“Cuando los demonios ven que eres verdaderamente ferviente en tu oración sugieren a tu mente ciertos asuntos, dándote la impresión de que existen preocupaciones acuciantes que requieren atención.” Al hacerlo, interrumpen la oración con eficacia. Pero no estamos solos en esta lucha – la gracia de Dios y de los ángeles está allí para ayudar a los seres humanos y por medio de la comprensión mostrarles el verdadero significado de la vida. *“Si oras con toda sinceridad llegarás a lograr un profundo sentido de confianza. Entonces los ángeles caminarán contigo y esclarecerán para ti el significado de las cosas creadas.”*

La primera enseñanza de Evagrio muestra cómo los “*demonios*” se manifiestan en los pensamientos. Ahora, podemos darles a los demonios otro nombre, “*Sombra*”, de acuerdo con C. G. Jung. ¿Qué diferencia hace un nombre? Estamos hablando de las mismas fuerzas negativas en nuestro inconsciente personal, los deseos del ego que surgen del miedo a no sobrevivir, forman nuestros pensamientos, moldean nuestras emociones y determinan nuestras acciones. Como ya hemos visto en una carta anterior, nacemos como frágiles seres humanos con ciertas necesidades innatas para asegurar nuestra supervivencia: seguridad, amor, estima, poder, control y placer. Estas son las necesidades válidas otorgadas por Dios, que nos permiten sobrevivir en el entorno creado para nosotros. Inevitablemente algunas – o en algunos casos la mayoría de nuestras necesidades de supervivencia – no son satisfechas adecuadamente por nuestros padres o cuidadores de acuerdo con la percepción que el niño tiene de los hechos. Es este sentido, esta percepción de las necesidades insatisfechas, que se convierten en nuestro dolor y lo vuelven una fuerza “*demoníaca*”, que influye en nuestro comportamiento y nuestra vida en forma inconsciente. Ya no se habla de “*guerra contra los demonios*”, pero sin embargo es importante que comprendamos y reconozcamos a nuestros demonios. Ya que puede ser un proceso doloroso, es sencillo ver por qué fue considerado una batalla.

Como bebés, niños pequeños y niños, no podemos satisfacer nuestras necesidades esenciales, dependemos de otros para hacerlo. Y eso puede convertirse en hábito, buscar la satisfacción de esas necesidades, especialmente las no satisfechas, fuera de nosotros. Como adultos somos perfectamente capaces de sobrevivir por nuestros propios medios, siempre que no tengamos discapacidades físicas o mentales. Sin embargo, buscamos la satisfacción de estas necesidades fuera de nosotros mismos. Lo que hemos olvidado es que es el ego el que maneja la supervivencia, es el ego el que está herido. No es nuestro verdadero Ser. Al ser conscientes de nuestro verdadero Ser por medio de la oración / meditación, también nos damos cuenta que somos amados, que estamos seguros, que somos queridos, que no estamos heridos, sino que estamos completos en ese nivel. Esa comprensión, cura a su vez al ego herido y nos hace, como dice Jesús, hombres y mujeres enteros y “completamente vivos”.

LECCIÓN 42 - CICLO 2

LA MEDITACIÓN COMO UN CAMINO HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO

Según Evagrio, el modo de identificar nuestros “demonios” personales es doble: mediante la oración / meditación y mediante el esfuerzo para lograr el autoconocimiento y la conciencia. Un papel muy importante en esto lo juega el “observar los pensamientos”: *“Si existe algún monje (ser humano) que desee medir a algunos de los más feroces demonios..., entonces que observe cuidadosamente sus pensamientos. Que lleve buena cuenta de la complejidad de sus pensamientos... los demonios que los causan. Luego que pida a Cristo explicación acerca de la información que ha observado”.*

Por supuesto que los pensamientos no son malos por sí mismos, deben ser distinguidos de los “demonios” o “malos pensamientos”, como los llamó Evagrio. El “demonio” puede ejercer su influencia solamente cuando un pensamiento o un deseo resuenan con

fuerza con el patrón de un pensamiento negativo. Esto lleva a que la energía emocional normal se convierta en “demoníaca” y es entonces cuando somos llevados a cometer acciones perniciosas.

Debemos prestarle la debida atención a estos pensamientos significativos y a sus asociaciones. Ellos son los únicos indicadores que tenemos para enseñarnos lo que realmente nos inclina hacia el bien o hacia el mal. Pero la última oración del párrafo anterior es la importante. No podemos llegar a comprender y a encontrar la cura solos. Ninguna explicación racional es suficiente. Solamente la guía de Cristo resucitado en nuestro interior, nos ayuda a alcanzar la conciencia y la comprensión.

En este contexto, hay dos modos de oración: la oración profunda, *silenciosa* y la oración *discursiva*. La oración silenciosa o pura nos permite escuchar la voz calma del Cristo resucitado, el sanador, en el centro de nuestro ser. La comprensión, el don de la oración pura, necesita reflejarse en otros momentos en la oración discursiva, que Evagrio esboza como el “*observar los pensamientos.*” Comenzamos con los pensamientos recurrentes que cruzan nuestra mente y nos damos cuenta de las conexiones y asociaciones entre ellos. Luego debemos retroceder un paso para reconocer el sentimiento que está detrás del pensamiento. Los sentimientos son pensamientos que sentimos en nuestro cuerpo antes de darles forma. El problema es que estamos condicionados para ignorar nuestros sentimientos debido a su naturaleza aparentemente irracional. Son, sin embargo, el primer indicio para nosotros que existe algo agitándose en nuestro profundo inconsciente. Debemos por lo tanto darnos cuenta y reconocer la existencia de nuestros sentimientos en vez de suprimirlos. Antes de tomar conciencia de la existencia de un sentimiento, existe, según Evagrio, una sensación de algún tipo: un sonido, el modo que cae la luz, y en especial un sabor o un aroma. Tan pronto como somos conscientes de un sentimiento debemos preguntarnos si hay una emoción fuerte en su origen, un “*demonio*” en nuestro inconsciente personal, ¿qué recuerdos condicionados estamos experimentando? ¿Provoca en nosotros

recuerdos del pasado? ¿Sentimos que no somos amados? ¿Nos sentimos subestimados, impotentes? Reconocerlo ayuda a comprender los motivos y nos ayuda a ajustar nuestras acciones de acuerdo a las necesidades de la situación presente en vez de reforzarlas con nuestras emociones de experiencias pasadas.

Bien pueden preguntar ¿qué tiene que ver todo esto con la meditación? Es de importancia: *“Por meditar me refiero no solamente al trabajo de la oración pura sino a todo el campo del autoconocimiento al que ella conduce”* (Laurence Freeman, *Jesús el Maestro Interior*).

Estos “demonios” bloquean el camino del auto conocimiento, que lleva a la transformación de nuestro ser, que lleva a la unidad, a un nuevo modo de ver la realidad, abriéndonos así la puerta al conocimiento de la Realidad Divina.

LECCIÓN 43 - CICLO 2

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES.

Hemos examinado detenidamente el énfasis que Evagrio pone al hablar de tomar conciencia de que nuestros demonios existen, reconociéndolo, admitiendo su existencia y de esta forma anulando su poder. Él habló de *‘purificar las emociones’*. Purificando y transfigurando las emociones hasta volverlas a su estado original de energía divinamente otorgada. *“La vida ascética es el método para limpiar la parte emocional del alma”* (Evagrio).

Es importante recordar que Evagrio no está hablando de suprimir las emociones, sino de purificar aquellas que han sido distorsionadas por las necesidades materiales y emocionales ‘insatisfechas’ del ego. En realidad, ellas necesitan expresarse. Máximo el Confesor explica mejor esto último. *“Sin embargo, no se crece evitando el conflicto, la irritación o el enojo, sino tratando de aclarar suavemente los malentendidos y si no es posible, trayendo*

a la otra persona a nuestras oraciones, permaneciendo en silencio, negándonos rotundamente a hablar mal de ella".

Cuando Dios creó a la humanidad no solamente nos dio nuestro instinto de supervivencia, sino también un alma, el asiento de las emociones, para profundizar y enriquecer nuestras experiencias. Pero la parte emocional del alma puede a la vez ayudar y ser un obstáculo. Hemos visto que son un obstáculo cuando se encuentran gobernadas de manera abrumadora por los deseos materiales y las necesidades insatisfechas, nublan la visión y obstruyen el acceso a lo que los filósofos griegos llamaban el ‘*nous*’ la inteligencia intuitiva, la parte más elevada del alma, y nuestro punto de comunión con la Realidad Divina.

La victoria por sobre los ‘*malos pensamientos*’ conduce a la ‘*apatheia*’, un estado de balance emocional, serenidad y armonía. Entonces los deseos apasionados de nuestro ego ya no nos dominan y podemos ser concientes de la luz Divina en nuestro interior. Esto nos permite vivir en la Presencia Divina y conocer intuitivamente cómo se relaciona con la realidad corriente y cómo la influencia. “*El Reino de Dios es la apatheia del alma y al mismo tiempo es el conocimiento real de las cosas existentes*” (Evagrio).

Esta armonía, la integración de todo su ser y la subsiguiente libertad espiritual, promueven a los ascetas al nivel de ‘*ángeles*’. Como vimos, los ‘*demonios*’ están allí para estorbarnos, los ‘*ángeles*’ están allí para ayudarnos. Por lo tanto, si los ascetas alcanzaron este estado, ellos también estarán cada vez más preocupados por el bienestar de los demás y se transformarán en amor: “*el Ágape [el amor incondicional] es el fruto de la apatheia.*”

Por lo tanto, la ‘*praxis*’ nunca es acerca de nuestro propio avance espiritual, todo lo contrario, la experiencia de ‘amor incondicional’ en la visión de Dios lleva a un aumento en el amor hacia todos, conduciendo a la armonía y la unidad con todo: “*Feliz el monje que ve el bienestar y progreso de todos los hombres con tanta alegría como si fueran propios.*”

LECCIÓN 44 - CICLO 2

"MALOS PENSAMIENTOS"

Evagrio poseía un profundo conocimiento psicológico de la mente humana. El hecho de que este conocimiento, surgido de un cuidadoso análisis de los pensamientos, es esencial para el cambio y la transformación solo fue redescubierto en el Siglo XIX con Freud y Jung. Actualmente es una hipótesis de trabajo comúnmente aceptada por la mayoría de los psicoterapeutas y analistas. Muchos de los dichos de Evagrio no se verían fuera de lugar en un manual moderno de psicoterapia.

En su enseñanza sobre cómo *'observar los pensamientos'* distingue los siguientes como los más importantes: *"Existen ocho categorías generales y básicas de pensamientos en las cuales están incluidas todos los pensamientos. Primero está la codicia, luego la impureza, la avaricia, la tristeza, la ira, la acedia, la vanagloria y por último el orgullo"*.

Hemos conocido en una carta anterior al *'demonio de la acedia'*, la aridez espiritual con su sentimiento de *'¿qué sentido tiene?' o 'nunca pasa nada'* que trata de impedir que perseveremos en el camino de la meditación. Aunque lo hemos conocido en primer lugar, no es uno de los más importantes, éstos son la codicia, la avaricia y la búsqueda de estima; *"De los demonios que se oponen a nuestra práctica de la vida ascética, hay tres grupos que pelean en las primeras líneas: aquellos encargados de los apetitos de la codicia, aquellos que sugieren pensamientos de avaricia, y aquellos que nos incitan a buscar la estima de los hombres. Todos los demás demonios los siguen detrás y a su turno atacan a los que ya están heridos por los tres primeros grupos"*. Es sencillo ver cómo todavía proliferan estos *'demonios'* en nuestros tiempos.

Por lo tanto la *'codicia'* comienza todo el proceso y se aplica a todos los aspectos de la vida, no solamente a la comida, se la considera como una forma obsesiva de apego a todo, incluyendo capacidades físicas e intelectuales, conocimiento y posesiones materiales, sin importar lo escasos que sean. Incluso pueden

extenderse a las relaciones sexuales, de allí a la ‘falta de castidad’. La ‘codicia’ fue realmente considerada como una actitud general de falta de moderación, por lo tanto en la vida ascética podría aplicarse más a un ayuno extremo que a comer mucho. Además, el peligro era que podía a su vez llevar a ser fácilmente conducidos a quedar bajo el poder de los demonios de la ‘vanagloria’ y el ‘orgullo’. Dijo el sacerdote Aba Isidoro: *“Si ayunas regularmente, no te inflas de orgullo, pero si sientes demasiada autoestima por causa de ello, entonces es mejor que comas carne. Es mejor para un hombre comer carne que sentir orgullo de sí mismo y vanagloriarse.”*

La preocupación por la comida y el ayuno no sólo podrían conducir al orgullo, sino también a la ‘avaricia’. El asceta podría no querer romper su ayuno y compartir una comida con su hermano porque le preocupa no tener suficiente comida para mantener su propia salud. Al hacerlo, él tampoco cumple con la importante virtud de proveer hospitalidad a quien se lo pida.

Se considera que la ‘tristeza’ y la ‘ira’ son demonios relacionados entre sí. Al hablar de ‘tristeza’ Evagrio no se refiere a un dolor o a una depresión genuinos, sino a la tristeza que surge de los deseos frustrados. Ella generalmente está acompañada por la ‘ira’ hacia aquellos que tienen las habilidades que los ascetas codician.

Evagrio considera que estos ‘trastornos’ del pensamiento o ‘malos’ pensamientos’ son los demonios más peligrosos, aún cuando el asceta se encuentre muy avanzado en el camino: *‘El espíritu de vanagloria es muy sutil y crece prontamente en las almas de aquellos que practican la virtud. Los conduce al deseo de hacer públicas sus luchas, de perseguir el elogio de los hombres... El demonio del orgullo es la causa de la caída más perjudicial para el alma. Ya que induce al monje a negar que Dios es su ayudante y a considerar que él mismo es la causa de las acciones virtuosas’.*

Esta forma discursiva de la meditación, ‘la observación de los pensamientos’ es un elemento esencial en el camino espiritual, que lleva al auto conocimiento y al conocimiento de la Presencia Divina.

LECCIÓN 45 - CICLO 2

LA RESISTENCIA DEL EGO

Hemos visto como los demonios de Evagrio provienen de nuestro miedo, nuestro miedo a no sobrevivir, en realidad, nuestro miedo a la muerte. En el momento que comenzamos a meditar, el ‘ego’, nuestro Rey y Señor de la supervivencia, se pone en acción. No le gusta que entremos a un nivel de silencio, donde encontraremos al ‘Ser’, el Cristo interior, ya que estaremos totalmente fuera de su control.

Es el experto en supervivencia, el guardián de nuestro ser consciente, y quiere mantenernos dentro de su radio de influencia. Es como un padre sobreprotector, que quiere mantener a su hijo a salvo y cerca de él, sin permitir que se desarrolle y que aprenda en forma independiente. Pero para crecer necesitamos dejar el hogar de nuestros padres y construir nuestro propio hogar. Del mismo modo, insistir en entrar en el silencio e ir debajo de las olas de los pensamientos es al comienzo como una dolorosa partida del hogar, para encontrar la paz y la alegría de llegar a nuestro verdadero hogar, nuestro ser en Cristo. La razón por la que el ‘ego’ nos engaña de esta manera y se resiste tanto a quedar en silencio es que teme el cambio, cambio que implica tácticas de supervivencia distintas. El ‘ego’ ha pasado toda nuestra niñez perfeccionando nuestras respuestas hacia lo que nos rodea para asegurar la continuidad de nuestra existencia y se siente muy feliz de que continuemos de esta forma. Pero hemos visto cómo la mayoría de nuestras habituales respuestas están ahora desactualizadas.

Cuando tratamos de sumergirnos en el silencio, el ‘ego’ aumentará la conciencia de los pensamientos como una barrera que nos impedirá avanzar. Su loca danza está diseñada para distraernos y para desesperarnos, de modo que asumamos que la meditación no es para nosotros. Y sin embargo, si perseveramos, aparecerán espacios entre nuestros pensamientos – puertas de entrada al silencio. Incluso la paz y el silencio que entonces alcanzamos se transforman en un camino para el ‘ego’ que nos

alienta a abandonar el mantra. Podemos convencernos que el mantra perturba la paz después de entrar en un ligero y agradable trance, la *'paz perniciosa'*. Tendemos entonces a olvidarnos del mundo, de nosotros mismos y de nuestro viaje. De esta forma el 'ego' ha entorpecido una vez más nuestro progreso.

Pero si logramos mantenernos en el mantra, el 'ego' puede susurrarnos: "*¿No es aburrido, repetir sólo una palabra? ¡No te quedes sentado allí, haz algo!*" Quiere que abandonemos todo y que dejemos este viaje y lo reemplacemos por actividad frenética, diversión y trabajo. Sin embargo la meditación es una disciplina contracultural que nos exige hacer lo contrario. No hagas algo, solo siéntate allí. Somos alentados a permanecer fieles a una cosa solamente.

Si todavía estamos meditando pero lo encontramos difícil, el 'ego' puede tratar otros modos, jugando con nuestra necesidad de diversidad, moviéndonos a considerar: "*¿Estás seguro que este es el método correcto o el mantra correcto? ¿No deberías cambiar tu mantra?*" Al alentarnos a cortar y a cambiar, nuevamente el 'ego' se está asegurando que no vayamos a ningún lado. En cambio continuamos en nuestra búsqueda agitada, evitando el trabajo real de ser conscientes.

El pensamiento: "Estamos siendo demasiado indulgentes con nosotros mismos, deberíamos estar haciendo algo por los demás", aparece frecuentemente. Ésta ha sido la acusación frecuentemente hecha a los contemplativos en todos los tiempos.

¿Recuerdas la historia de María y Marta? Sin embargo, solo podemos ayudar verdaderamente a los demás cuando nuestro 'ego' ha sido sanado y nuestro verdadero ser guía nuestras acciones. "*Adquiere la paz interior y miles a tu alrededor encontrarán la salvación*" (San Serafín de Sarov).

LECCIÓN 46 - CICLO 2

LA RESISTENCIA A TRAVÉS DE LOS DESEOS INSATISFECHOS.

También necesitamos darnos cuenta del modo en que nuestro ego tratará de disuadirnos de entrar en el silencio de la meditación mostrándonos las viejas y emotivas imágenes de los *'deseos insatisfechos'* por medio de sus imperfectas imágenes de nosotros mismos. Si nuestra necesidad de *'amor'* no fue satisfecha o si sólo hemos experimentado el amor condicional - el amor como recompensa por el buen comportamiento - puede resultar difícil imaginar que Dios que es Amor Incondicional, también está ahí para nosotros. El *'ego'* nos provoca: "*¡Sabes que no eres amado! ¡No eres suficientemente bueno! ¡Esto es para otra gente, no para ti!*"

La meditación se basa en una relación amorosa de fe y de confianza con lo Divino. Nuestro sentimiento de falta de mérito podría hacernos sentir que entrar en esa relación es un reto muy exigente.

Si nuestra necesidad de *'seguridad'* no ha sido satisfecha, esto bien nos puede llevar a un impulso irreprimible de controlar la experiencia de la meditación. Tememos perder el control - el control es igual a la seguridad - por lo tanto, el *'ego'* juega con esta debilidad en particular: "*¿Estás seguro que es una buena idea? ¡No tendrás el control! ¿No estás asustado?*" Por lo tanto, el *'abandono'* que requiere la meditación puede ser al principio increíblemente amenazante y puede causar un sentimiento de pánico. Aceptar que somos esencialmente buenos, a pesar de lo que pensamos y sentimos, y que la naturaleza de la Realidad Divina es Amor y Perdón requiere un salto cuántico de la fe.

Si nuestra necesidad de *'estima'* es la fuerza que nos impulsa, la que nos hace poner énfasis excesivo en el estatus y en la reputación, entonces pensar en hacer algo poco ortodoxo, incluso contracultural, como la meditación, puede no satisfacer la necesidad de ser aceptado y respetado.

Si no nos sentimos valorados, debido a que el patrón de las primeras etapas de nuestras vidas fue marcado por la indiferencia o si nuestra opinión no fue pedida o tenida en cuenta, entonces es un verdadero problema confiar en nuestra propia voz interior, en nuestra propia opinión.

El camino que nos permite avanzar es recordar que todas estas emociones se basan en nuestras actitudes condicionadas formadas en el pasado. Por lo tanto podemos aprender a borrar las imágenes y a no escuchar estos mensajes pasados de moda y falsos de nuestro 'ego'. Nuestro mantra podría ser: "*¡Eso fue antes, esto es ahora!*"

Por lo tanto el deseo de creer en algo más allá de nosotros mismos no proviene del 'ego', es el aspecto inconsciente más profundo de nuestra conciencia, nuestro 'ser' que es la fuerza de atracción. La fuerza ejercida por el 'yo' más profundo nos hace buscar el verdadero significado más allá de la realidad cotidiana del 'ego': "*Entre mis pacientes que transitan su segunda mitad de vida, es decir, aquellos de más de 35, no hay uno solo cuyo problema no sea, en última instancia, la búsqueda de una perspectiva religiosa de la vida*" (C.G: Jung – *El Hombre Moderno en búsqueda del Alma*). Aunque Jung trataba a gente cuyos problemas ya se habían convertido en neurosis, su afirmación es válida para todos nosotros. Considerando que lleva tiempo para que la neurosis se vuelva tan agobiante que necesite ser tratada, esta comprensión de la falta de valores espirituales puede comenzar mucho antes. Él habló de una 'perspectiva religiosa' debido a la época en que vivió, pero lo que ahora encontramos es más bien un hambre espiritual, que es nuestra respuesta al amor de la Realidad Divina que inconscientemente nos atrae y nos motiva.

LECCIÓN 47 - CICLO 2

RESISTENCIA POR LOS CONDICIONAMIENTOS RELIGIOSOS.

Nuestra educación religiosa forma nuestra herencia de imágenes de Dios, que bien pueden ser un obstáculo más en nuestro sendero espiritual. Debemos darnos cuenta que nuestras ideas sobre Dios no sólo son determinadas por factores sociales y culturales sino que también son distorsionadas por nuestro condicionamiento, nuestros miedos personales, nuestras esperanzas y necesidades. Con frecuencia son producto de la niñez y están unidas a nuestras actitudes especialmente hacia los padres y los maestros. Todas las imágenes son un producto del 'ego'. Al decir 'Dios', sentimos que conocemos la Realidad Divina, al haberse formado una imagen clara de Él / Ella, el 'ego' se siente seguro y en control. Pero 'nombrar' no es conocer.

Hemos sido creados *'a imagen y semejanza de Dios.'* Pero en vez de entender esto como que tenemos la imagen y semejanza Divina en nuestro interior, lo tomamos literalmente y por consiguiente hacemos a Dios a nuestra imagen y semejanza condicionadas: *"La mayoría de las personas están encerradas en sus cuerpos mortales como el caracol en su caparazón, enrollados en sus obsesiones como erizos. Forman su concepto de la bienaventuranza de Dios tomándose a sí mismos como modelo"* (Clemente de Alejandría, Siglo II de nuestra era). Con frecuencia, cuando nos volvemos *'agnósticos'*, o incluso *'ateos'*, es nuestra imagen de Dios lo que ha muerto. El grito de Nietzsche, *'Dios está muerto'*, es un ejemplo categórico de ello. No podía aceptar más al Dios de su niñez, por lo que pagaron justos por pecadores.

Las Escrituras Cristianas nos muestran claramente cómo funciona este proceso: nuestras imágenes reflejan la época en la que vivimos y lo que necesitamos. Vemos una secuencia de imágenes de Dios unidas a la evolución social de la humanidad. Primero conocemos el Dios tribal de la Biblia hebrea: todopoderoso, protector, generoso, imponente pero también distante, caprichoso e impredecible, como la naturaleza de la cual tanto dependían las pequeñas comunidades que con frecuencia

eran migrantes. Sigue un Dios más imparcial, omnipotente y omnisciente, no tan distante, un soberano justo como el Rey ideal de la comunidad establecida o la ciudad estado que entonces se requería. Luego encontramos el Dios del Amor del Nuevo Testamento, que refleja la necesidad de paz y servicio de una comunidad más grande, fortaleciendo las relaciones. Pero Dios no cambia – sólo cambian nuestras imágenes.

Aunque sabemos que no podemos abarcar lo Divino en palabras y pensamientos, encontramos demasiado difícil relacionarnos con algo que *'no tiene nombre'*, algo *'inefable'* e *'ilimitado'*. La mente humana necesita imágenes - así está hecha, es parte de nuestro ser físico en este nivel de realidad, tiempo y espacio. Pero debemos recordar que Dios es mucho más que nuestras imágenes y debemos mirar más allá hacia la Realidad a la que apuntan. Como subraya un dicho budista, son dedos señalando hacia la luna, no la luna misma. Al tratar a las imágenes como Realidad, ignorando que son meras sombras de lo Real, en realidad hacemos ídolos de nuestras imágenes. Pero debemos destrozarnos estos ídolos.

Meister Eckhart (místico alemán del Siglo XIV) lo expresa enérgicamente en su dicho: *"Por lo tanto, oro a Dios para que me libere de dios"* ("libérame de mis imágenes de Dios"). Este dicho es muy similar al dicho budista: *"Cuando te encuentres con Buda en el camino, mátalos"*. Es con Dios mismo, que está más allá de nuestras imágenes, con quien estamos íntimamente unidos y las imágenes sólo ocultan esa realidad. La meditación, mediante el énfasis que pone en abandonar las palabras y las imágenes, nos ayuda a abandonar nuestras imágenes falsas, nuestros ídolos y a entrar en la experiencia sin palabras de Dios.

LECCIÓN 48 - CICLO 2

LAS IMÁGENES COMO OBSTÁCULOS EN EL CAMINO ESPIRITUAL.

Con frecuencia cuando la gente medita y siente que se desliza dentro del silencio se detiene llena de temor. ¿Por qué sucede esto con tanta frecuencia? Tiene que ver con la imagen que tenemos de Dios y de nosotros mismos. Éstas suelen ser tales que entrar en la presencia silenciosa de Cristo en nuestro interior resulta demasiado desafiante. Pensamientos tales como "¿Es en realidad Dios un ser incondicionalmente amoroso y compasivo?" "¿No me encontrará poco digno?" nos detienen en nuestro camino.

Si fuimos educados con la imagen de 'Dios, el Padre' y la experiencia de nuestro propio padre estuvo lejos de ser enriquecedora - nos sentimos rechazados, criticados, maltratados - esta imagen no nos dará la confianza necesaria para dejar todo y entrar en el silencio. Dios no solamente parece alguien a quien debemos temer y a quien debemos evitar, sino que también nuestra propia imagen será la de alguien totalmente indigno de la atención de Dios. Ni siquiera llamar o pensar en Dios como 'Madre' soluciona el problema - simplemente estamos reemplazando una imagen por otra. Otros pueden haber tenido la misma experiencia de rechazo con la madre.

Si Dios es visto como un juez, se convierte en alguien a quien debemos evitar más que en alguien con quien intentar establecer una relación, y así muchos de nosotros cargan con el peso de la culpa. Entonces ¿por qué deberíamos querer entrar en el silencio para estar en Su Presencia? ¿Por qué querríamos ponernos en una posición tal que permitiera que fuéramos juzgados y rechazados?

La imagen de Dios como un juez es muy común aún en nuestra época. Algunos de nosotros todavía creemos que nuestra buena suerte es una recompensa por nuestra honrada existencia y nuestra desgracia es un castigo por no cumplir con Sus mandamientos. Esta creencia era tan común aún en tiempos de

Jesús *‘que incluso sus discípulos quedaron estupefactos cuando Jesús propuso un modo radicalmente diferente de considerar el sufrimiento y el bienestar. La buena fortuna, el sentirse cómodo y tener una vida desahogada, podrían ser en realidad, dijo, una maldición encubierta’* (Laurence Freeman OSB, *Jesús el Maestro Interior*).

Hay otro condicionamiento religioso que puede ser un verdadero obstáculo en el camino a lo Divino. Si fuéramos educados dentro de una estricta religión confesional, donde fueran muy mal vistas las distintas formas de oración, podríamos sentir que al seguir el camino de la meditación estamos siendo desleales con nuestros padres. Esto o bien nos detiene o continuamos con nuestra búsqueda pero nos sentimos internamente divididos.

Nuestro crecimiento espiritual está marcado y se refleja en nuestras imágenes cambiantes de Dios. Pero todos cambiamos en formas diferentes. Debemos por lo tanto tener cuidado de no pisar las imágenes de los otros. Juan Casiano relata en sus *‘Conferencias’* la historia de un monje del desierto del Siglo IV, a quien se le ordenó que abandonara su imagen antropomórfica de Dios. El obedeció, pero poco después oímos el penetrante grito de angustia de su corazón: *“¡Ay de mí, qué desgraciado soy! ¡Me han quitado a mi Dios, y no tengo dónde sostenerme, tampoco sé a quién debería adorar o a quién debería dirigirme!”*.

Pero si perseveramos en la meditación experimentaremos que la Realidad Divina que encontramos en el silencio de la meditación es de amor y aceptación de quienes somos, tal cual somos. El perdón divino disolverá de un golpe nuestras malas acciones, como lo demuestra el Hijo Pródigo.

LECCIÓN 49 - CICLO 2

PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

En las últimas cartas hemos estado explorando la importancia del autoconocimiento en dos niveles. Primero necesitamos darnos cuenta de las artimañas del ego, William Blake lo llamó *“la limpieza de nuestras puertas de la percepción”*. Observamos las diferentes imágenes del ser y de Dios, que pueden ser un obstáculo en nuestro camino hacia lo Divino. En segundo lugar necesitamos recordar que somos más, también tenemos otro nivel espiritual más profundo de nuestro ser, frecuentemente llamado “verdadero ser”. Aprender a comprender al ‘ego herido’ generalmente es considerado “simplemente psicológico”, no espiritual. Pero que esa psicología y esa espiritualidad sean dos ramas diferentes y no tengan nada que ver entre sí, es una creencia errónea.

La psicología se ocupa del conocimiento de la psique, el alma, y el punto más alto del alma es el espíritu, ellos forman un todo. *“La realidad que llamamos Dios debe ser primero descubierta en el corazón humano, además no puedo conocer a Dios a menos que me conozca a mí mismo”* dice Meister Eckhart, estableciendo un claro vínculo entre lo psicológico y lo espiritual.

La importancia del autoconocimiento es destacada no solamente por los santos y los teólogos sino también por los filósofos. *‘Hombre, concóctete a ti mismo’* fue escrito sobre la entrada del Oráculo de Delfos en la Antigua Grecia. Y de Sócrates escuchamos *‘Una vida sin examinar es una vida que no merece la pena ser vivida’*. El autoconocimiento va de la mano con el reconocimiento del propio potencial, incluso Jesús dice: *‘He venido para que tengan vida, y que la tengan en abundancia’* (Juan 10, 10).

La transformación, el cambio, siempre son difíciles y con frecuencia dolorosos. Por lo tanto preferimos ignorar la conexión entre el autoconocimiento y el conocimiento de lo Divino, pero no podemos tener uno sin el otro. Al igual que Meister Eckhart, San

Agustín enfatizó su imposibilidad. *“El hombre debe primero restaurarse a sí mismo. Al hacerse semejante a un peldaño, puede desde allí elevarse y ser llevado a Dios”.*

El verdadero autoconocimiento no es, por lo tanto, auto obsesión, como tampoco es llegar al autoconocimiento sin más, nada más porque sí, sino un modo de ponerse en contacto con el verdadero ser, impregnado y sostenido por la Divina Realidad. Sin el autoconocimiento somos prisioneros de nuestras necesidades y nuestros impulsos. No podemos deshacernos de nuestras heridas, todo lo que necesitamos hacer es ser conscientes de ellas para que el Espíritu pueda ayudarnos a minimizar su poder y sanarnos. Solamente el autoconocimiento nos lleva a la verdadera libertad: podemos reaccionar simplemente a las necesidades de una situación dada sin expectativas y sin intenciones ocultas. Nos permite usar todos nuestros recursos, incluso nuestras facultades intuitivas, y tocar el Amor Cósmico y la Sabiduría. Entonces actuaremos preocupados por las necesidades de los demás, y al hacerlo también tendremos nuestras necesidades satisfechas. Es obvio que estamos en una red de vida interrelacionada e íntimamente conectada.

Es el silencio de la oración profunda, al que nos lleva la meditación, lo que facilita este proceso. Al abandonar nuestro ego y sus pensamientos e imágenes podemos escuchar la guía del Espíritu en el centro de nuestro ser. Cuando escuchamos desde el amor durante nuestros periodos habituales de meditación, cuando nuestra vida diaria se estructura alrededor de la oración, podemos llevar una vida más reflexiva, lo que nos conduce a un modo de ser más profundo. De esta forma también nosotros somos conscientes del verdadero significado de nuestra vida, de nuestro destino.

LECCIÓN 50 - CICLO 2

EL EVANGELIO DE TOMÁS

Las enseñanzas de Jesús en el Evangelio de Tomás expresan hermosamente lo que hemos estado hablando. Nos animan a abrirnos a la Realidad Divina, a la Divina Sabiduría. El modo es a través del verdadero autoconocimiento, al que se llega escuchando realmente en el silencio interno el significado espiritual más profundo de su enseñanza: su gracia que todo lo abarca nos sostiene.

El ‘Evangelio de Tomás’ fue un producto de la cultura predominantemente oral que todavía existía en tiempos de Jesús y en los subsiguientes siglos. Sus enseñanzas fueron fundamentalmente transmitidas verbalmente. El mismo Jesús no escribió nada. En el ‘*Evangelio de Tomás*’ se recopilaron juntos los más recurrentes dichos de Jesús, los cuales habían formado parte de esta tradición oral. Pueden haber sido una versión siria escrita por los años 50-100 de nuestra era. El cincuenta por ciento de los dichos de este Evangelio también se encuentran en los Evangelios Sinópticos.

Uno de los antiguos Padres de la Iglesia, Ireneo (Siglo II de nuestra Era), recomendó, en beneficio de la unidad de la Iglesia, solamente cuatro Evangelios, Mateo, Marcos, Lucas y Juan y las cartas de San Pablo. Eligió el Evangelio de Juan en vez del Evangelio de Tomás, por razones puramente personales: su maestro Policarpo había sido discípulo de Juan. En realidad en esa época el Evangelio de Tomás era mucho más popular que el de Juan. Debido a esta exclusión, el Evangelio de Tomás desapareció de vista hasta que en 1945 se encontró en Nag Hammadi, en el Alto Egipto, una vasija de barro que contenía una mezcla de documentos, algunos pertenecían a la tradición Gnóstica pero también estaba el ‘*Evangelio de Tomás*’ que es considerado por la mayoría de los expertos como perteneciente a la tradición ‘apostólica’. Las enseñanzas en este Evangelio nos muestran cómo el énfasis en la transformación y en descubrir nuestra verdadera naturaleza como parte de lo Divino son parte

de la Tradición Cristiana desde el comienzo. De acuerdo a la visión de Tomás, la luz brilla potencialmente sobre todos nosotros. Todos somos hijos de Dios.

Estos dichos no pueden tomarse literalmente, las palabras de Jesús señalan el significado subyacente. Necesitan que se reflexione sobre ellas como en la disciplina de la Lectio Divina, preferiblemente después de la meditación, y así ser intuitivamente entendidas. Por lo tanto mis observaciones son solamente reflexiones personales. Uno de los dichos que es relevante para lo que hemos estado analizando es: *“Jesús les dijo: “Cuando conviertes dos en uno, cuando haces el interior igual al exterior y el exterior igual al interior, lo de más arriba igual a lo de más abajo, cuando conviertes lo masculino y lo femenino en uno... entonces entrarás al reino”* (Dicho 22).

Como hemos visto, el aspecto de nuestro ser que nos permite sobrevivir, nuestro ‘ego’ es sólo un aspecto del todo. Nuestro viaje espiritual es acerca de recordar que somos más, ambos lados de nuestro ser necesitan integrarse, ‘convertir dos en uno’. ‘Hacer el interior igual al exterior’ nos desafía a permitir que la chispa divina en nuestro centro impregne todo nuestro ser, de manera que una sabiduría más elevada guíe nuestro comportamiento. ‘Hacer lo de más arriba igual a lo de más abajo’ nos anima a abrirnos a la Luz Divina, al quedar iluminado ‘lo de más arriba’, divinizamos todo nuestro ser. Y ‘convertir lo masculino y lo femenino en uno’ implica integrar todos los aspectos de nuestro ser, incluyendo los aspectos “masculino” y “femenino” de nuestro ser. Jung recalcó: entonces “entraremos en el reino” y experimentaremos la sabiduría y la presencia de lo Divino.

LECCIÓN 51 - CICLO 2

ESFUERZO VERSUS GRACIA

Tomás ve a Jesús guiándonos, animándonos a comprender las enseñanzas de sus dichos, pero al mismo tiempo también

depositando la responsabilidad de nuestra salvación sobre nuestros hombros. Es por cierto interesante descubrir que la verdadera interpretación de estos dichos es similar a la lectura profundamente atenta que Orígenes hizo de las Escrituras, la cual, de acuerdo a lo que señalaba, llevaba a la oración contemplativa y al mismo tiempo era ayudada por ella. Se consideraba que este compromiso intuitivo y profundo con el texto resultaba en un encuentro con la presencia de Cristo, y por consiguiente llevaría a un verdadero entendimiento espiritual del significado de las Escrituras.

El descubrimiento de quiénes somos realmente y el subsiguiente descubrimiento de la Verdad residen por lo tanto en una combinación de nuestro esfuerzo personal y nuestra responsabilidad personal y la gracia inherente en el ser de Jesús y en sus palabras.

“Jesús dijo: Si les preguntan ‘¿De dónde vienen?’ díganles, ‘Hemos venido de la luz, del lugar de donde la luz se originó, se estableció y se (les) apareció. Si les preguntan: ‘¿quién eres tú?, contesten: “Somos sus hijos, y somos los elegidos del Padre viviente.”

Por lo tanto, Jesús nos señala en este Evangelio nuestro origen Divino en forma clara, muy directa. Una vez más el énfasis está puesto en que la presencia de Dios, el Reino, está dentro nuestro y además entre nosotros en todo momento.

“Jesús dijo: Si tus líderes te dicen: ‘Mira, el reino está en el cielo’, entonces los pájaros del cielo te precederán. Si te dicen: ‘Está en el mar’, entonces los peces te precederán. Más bien, el Reino está dentro tuyo y fuera de ti.”

Este énfasis en destacar que cada uno de nosotros contiene en su interior la chispa Divina fue una creencia que tenían muchos de los padres de la Iglesia, tales como Clemente de Alejandría y Orígenes. Fue considerada como una doctrina apostólica durante los primeros siglos. John Main es heredero de esta tradición. Lamentaba que el hombre y la mujer moderna *“hayan perdido el apoyo de una fe común en su bondad esencial, su razonabilidad y*

su integridad interior”, y animaba a ser conscientes “del potencial del espíritu humano más que de las limitaciones de la vida humana.”

Pero también fue la creencia en la que basaron sus principios los Gnósticos. Ésta bien puede haber sido la razón por la cual esta visión fue posteriormente desacreditada y suplantada por la interpretación ‘ortodoxa’, que recalca que en verdad estábamos hechos a semejanza de Dios, pero que en la ‘caída’ esta ‘imagen’ se había destruido completamente. Sólo por la gracia de Cristo podemos ser salvados. Nosotros solos no podemos hacer nada, lo cual era lo opuesto al mensaje del ‘Evangelio de Tomás’. Es sencillo comprender que el énfasis puesto en el esfuerzo personal y en la comprensión intuitiva, más que en la pura fe en las enseñanzas aceptadas, dejaron al Evangelio de Tomás fuera del canon de las Escrituras ortodoxas aceptadas en el Siglo IV.

Sin embargo, en nuestra época, ha vuelto a lograr aceptación apostólica. John Main combinó en sus enseñanzas la importancia de ambas: la fe y la comprensión intuitiva, la oración común y la oración silenciosa. Sólo por medio de la fe en nuestro origen Divino y en nuestra conexión Divina podemos meditar fielmente y con completa confianza.

LECCIÓN 52 - CICLO 2

DE LA IGNORANCIA AL CONOCIMIENTO

Al leer las enseñanzas de Jesús en el Evangelio de Tomás en forma contemplativa, como Lectio Divina combinada con meditación, oración contemplativa, somos guiados a ver la Realidad como realmente es y a experimentar que en nuestra esencia ya somos uno con lo Divino por medio de la consciencia de Cristo que habita en nuestros corazones. Pero Jesús es muy consciente de nuestra dificultad para hacerlo: *“El Reino del Padre se extiende por toda la tierra pero la gente no lo ve”. Especialmente dado que hemos cubierto nuestra Esencia divina interior al*

enfocarnos en nuestro cuerpo material y sus necesidades, lo que nos deja “embriagados” y “ciegos.”

“Jesús dijo: Tomé mi lugar en medio del mundo, y aparecí ante ellos en carne y hueso... Los encontré a todos borrachos y ninguno de ellos tenía sed. Mi alma se dolió por los niños de la humanidad, porque ellos son ciegos de corazón y no ven, ellos llegan al mundo vacíos y también buscan irse de él vacíos. Pero ahora están borrachos. Cuando se recuperen del vino que han tomado, se arrepentirán.”

Este Evangelio nos desafía a abandonar nuestros modos habituales de percepción, a arrepentirnos, a experimentar una ‘metanoia’ a cambiar nuestra manera de ver y de ser. Esto requiere de humildad y honestidad para abandonar las falsas imágenes de nosotros mismos, las máscaras de nuestro ego, nuestras “ropas”.

“Sus seguidores dijeron “¿Cuándo aparecerás ante nosotros y cuándo te veremos?” Jesús dijo: “Cuando se desnuden sin sentirse avergonzados y tomen sus ropas y las pongan debajo de sus pies y las pisoteen como niños, entonces ustedes verán al hijo del que vive y no temerán”.

Esto no es en realidad tan diferente a lo que Jesús dijo en los Evangelios Sinópticos: *“El que quiera seguirme debe dejar todo (es decir, el ‘ego’ las ‘ilusiones’)*”. Una vez que nos liberamos de las limitaciones que nos impone el ego, seremos libres, ya no estaremos más encarcelados. Todo lo que necesitamos hacer es despertar y descubrir quiénes somos realmente. Esta búsqueda es el elemento más importante en nuestra vida.

Jesús dijo: ‘Dejad que el que busca no deje de buscar hasta que encuentre. Cuando uno encuentra se sentirá turbado. Cuando uno se turba, se maravillará y tendrá control sobre todo’.

Es perturbador darse cuenta de que la realidad que hemos aceptado como la única realidad objetiva y permanente es de hecho impermanente, sujeto de constantes cambios, moldeada

por los pensamientos, imágenes y necesidades de nuestro ser material. Pero si perseveramos en la meditación, podemos correr el velo de estas ilusiones y ser conscientes de nuestra verdadera naturaleza y de la verdadera naturaleza de la realidad. El resultado será entonces una verdadera sensación de asombro, nos *‘maravillaremos’*.

De estos pocos dichos del Evangelio de Tomás queda claro como las enseñanzas de Jesús en él descritas, se corresponden con lo que hemos estado hablando en las ‘Cartas’ de este año. El autoconocimiento obtenido en el silencio de una profunda oración contemplativa nos guía hacia el conocimiento de la Realidad Divina que es Amor, y en consecuencia también nos guía hacia la compasión por los demás: *“Existe luz en el interior de una persona de luz, y ella brilla sobre todo el mundo”*.

LECCIÓN 53 - CICLO 2

¿POR QUÉ LOS MEDITADORES CRISTIANOS LLAMAN ‘MANTRA’ A LA PALABRA ORACIÓN?

La tradición de la oración ‘monoliguista’ – la oración que emplea una palabra sagrada recitada continuamente en el corazón y en la mente con fe – es una tradición venerable dentro del Cristianismo. Tal vez comenzó con respeto por el nombre de Jesús (*‘ante el cual se doblará toda rodilla’*, Filisteos 2:10). Este uso del Santo Nombre fue también establecido más tarde en las diversas formas de hesicasmo y en la Oración de Jesús de la Iglesia Ortodoxa. En la Iglesia Occidental el primer maestro de esta forma de oración fue Juan Casiano.

La primera descripción detallada de esta forma de oración se encuentra en la tradición del Desierto, en la Conferencia X de Casiano. Aquí él recomienda el versículo (Salmo 69.2) *‘Oh Dios ven en mi ayuda, Oh Dios apresúrate a socorrerme’*. San Benito más tarde lo adoptó como verso de apertura del Oficio Divino, lugar que ocupa hasta nuestros días. Cientos de años más tarde

en Inglaterra, el autor anónimo de *La Nube del No Saber* recomienda la misma forma de oración pero sugiere el uso de una sola palabra monosilábica tal como ‘Dios’.

En el Siglo XX John Main, heredando y transmitiendo la misma tradición, recomendaba la antigua oración cristiana aramea ‘Maranatha’. Ésta es una frase de las escrituras que significa ‘Ven Señor’ (1 Corintios:16:22), en el idioma que Jesús hablaba, arameo, y es una frase sagrada en la antigua liturgia cristiana. Hay muchos otros ejemplos de palabras-oración sugeridos en la historia de la oración cristiana que reflejan una época en particular o la personalidad del maestro de oración que guiaba a los demás hacia el silencio y la quietud contemplativa (hesiquia) en el corazón.

Es común en la tradición el énfasis en la repetición continua de la palabra con fe y fidelidad cada vez más profundas a la misma palabra a medida que ésta se arraiga en el corazón y abre la gracia de la contemplación – nuestra entrada en la oración de Jesús mismo en el Espíritu Santo.

Aquellos que usaban el nombre de Jesús llamaban a la palabra simplemente ‘el Nombre’ o el “Santo Nombre’. Casiano no recomendaba el nombre y llama al verso que él sugiere como ‘la fórmula’. Este término significaba ‘regla o principio’. Es decir, la fórmula no tenía un significado específicamente sagrado sino que se refería a un modelo o a un uso estándar de la misma palabra o frase recitada fielmente en todos los estados de la mente y que lleva al que ora a la pobreza de espíritu.

John Main se refiere a la palabra-oración como la ‘palabra’ o el ‘mantra’. ¿Por qué usa el término ‘mantra’ en especial, ya que se lo asocia con formas orientales de meditación?

Para comprender esto es necesario recordar el entorno religioso en el cual John Main recuperó y comenzó a enseñar a meditar de acuerdo con la tradición cristiana. Antes de entrar a la vida monástica John Main había encontrado esta práctica en el Oriente aunque siempre la había practicado como una forma de

oración cristiana. Fue allí donde encontró por primera vez el término ‘mantra’ que tenía el sentido de una ‘palabra o fórmula repetida o cantada como un cántico o una oración’. Veinte años después, cuando volvió a leer a Casiano y encontró esta forma de orar dentro de la tradición cristiana, reanudó su propia práctica y descubrió su importancia universal para la espiritualidad cristiana contemporánea.

En 1975 varias formas de meditación oriental se habían hecho populares en el Occidente, en especial la Meditación Trascendental. Así había entrado la palabra mantra en el lenguaje popular. En la actualidad la palabra se encuentra en el Diccionario Inglés Oxford, definida como ‘texto o pasaje sagrado’ con un primer uso en idioma inglés que data del año 1801. Hoy en día la palabra se usa en un contexto secular para referirse a las repetidas promesas de los políticos.

Debido a su asociación oriental, algunas personas pueden sentirse con dudas y confundidas al escuchar la palabra mantra usada en relación con la oración cristiana. Sin embargo, desde 1975, y desde que John Main la usó como un término sin relación específica con el Este, se ha hecho familiar para muchos cristianos. Ahora podemos decir que pertenece al vocabulario de la espiritualidad cristiana.

Del mismo modo, también es necesario recuperar y comprender la importancia de la palabra ‘meditación’, que por supuesto proviene de las raíces de la tradición cristiana, en su sentido original más contemplativo. Para muchos cristianos la ‘meditación’ quedó restringida a la oración de la mente, empleando el pensamiento y la imaginación especialmente al reflexionar sobre las Escrituras. Ésta es una forma de oración muy válida – también mejor descrita a veces como ‘lectio’. La ‘meditación’, en su sentido original de oración no discursiva, oración en silencio, sin imágenes o contemplación, también se hizo popular en el Occidente en los tiempos modernos a través de la espiritualidad y de los métodos orientales. El desafío de John Main fue recuperar y reinstalar el significado completo de la ‘meditación’ en el mundo cristiano.

Existen entonces dos razones para apoyar el uso del término ‘mantra’. Primero, que ha adquirido un uso universal y es bien comprendido en el contexto cristiano. Segundo, para algunas personas aprender por primera vez acerca de la dimensión contemplativa de la oración, puede requerir de una cuidadosa reflexión y discusión. El ser animados a pensar en el significado de las palabras ‘mantra’ y ‘meditación’ puede ser un estímulo para que el cristiano moderno comprenda y recupere la dimensión contemplativa de su fe y de su vida de oración.

Para una audiencia más tradicional, se necesitará una ayuda más sensible por parte de la persona que presente a la meditación cristiana. Así, puede que la palabra mantra necesite ser explicada al ser usada por primera vez en una sesión de meditación. Por ejemplo, sería mejor usar los términos palabra o palabra oración, al presentar la meditación cristiana a una audiencia nueva, especialmente a una que no hable inglés. Luego en el momento de la introducción cuando se recomienda una palabra específica - por ejemplo, Jesús o Abba o Maranatha, el que habla puede referirse a ellas como ‘antiguos mantras cristianos o palabras sagradas’.

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, presente en la actualidad en más de cien países, siempre ha tenido en cuenta estas cuestiones tan sensibles y los demás antecedentes y es su experiencia que el término ‘mantra’ no representa en absoluto un impedimento serio para la transmisión de sus enseñanzas. El desafío más grande es ayudar a que las personas que se encuentran orando en modos sacramentales o devocionales comprendan, a través de su propia experiencia, el significado completo de la contemplación y de la oración del corazón. Aunque a algunas personas puede confundir al principio el uso del término ‘mantra’, ser ayudados a comprender su significado puede facilitarles la mejor comprensión de lo que la meditación significa como un camino sin palabras, pensamientos o imágenes hacia el silencio de Cristo. Esto está expresado en la oración de apertura que John Main compuso para la meditación Cristiana:

´Padre Celestial, abre mi corazón a la silenciosa presencia del espíritu de tu Hijo. Guíame hacia el misterioso silencio donde tu amor se revela a todos los que dicen `maranatha´, ven, Señor Jesús´.

Laurence Freeman OSB