



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

3ER. CICLO

ÍNDICE

LECCIÓN 1- REALIDAD DIVINA

LECCIÓN 2 - ¿BÁSICAMENTE PECADORES O ESENCIALMENTE BUENOS?

LECCIÓN 3 - ORACIÓN INTERIOR PROFUNDA

LECCIÓN 4 - INTERCONEXIÓN

LECCIÓN 5 - LA IMPORTANCIA DE LAS ESCRITURAS

LECCIÓN 6 - ¿DÓNDE ORAMOS?

LECCIÓN 7 - ¿CUÁNDO ORAMOS?

LECCIÓN 8 - LA TEOLOGÍA DE LA ORACIÓN DE JOHN MAIN

LECCIÓN 9 - LA FE

LECCIÓN 10 - LA TRANSFORMACIÓN DE LA CONCIENCIA HUMANA

LECCIÓN 11 - EL PROBLEMA DEL LENGUAJE

LECCIÓN 12 - APERTURA A NUESTRO POTENCIAL

LECCIÓN 13 - LA ACEPTACIÓN DE SILENCIO

LECCIÓN 14 - LLEGAR A SER EN TOTALIDAD

LECCIÓN 15 - LA IMPORTANCIA DE LA COMUNIDAD

LECCIÓN 16 - LA IMPORTANCIA DE LA COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)

LECCIÓN 17 - ESCUCHANDO DE VERDAD

LECCIÓN 18 - INTUICIÓN Y RACIONALIDAD

LECCIÓN 19 - DOS FORMAS DE SER

LECCIÓN 20 - LA PUERTA ESTRECHA

LECCIÓN 21 - ROMPER CON LA ILUSIÓN

LECCIÓN 22 - EL JESÚS HISTÓRICO

LECCIÓN 23 - EL VERDADERO SIGNIFICADO DE JESÚS

LECCIÓN 24: EN BUSCA DE LA JOYA PRECIOSA

LECCIÓN 25: LA VERDADERA PERCEPCIÓN

LECCIÓN 26: ACEPTAR EL DESAFÍO

LECCIÓN 27: LA MEDITACIÓN Y LA LECTIO DIVINA

LECCIÓN 28: EL DESIERTO Y EL ARROYO

LECCIÓN 29: EL AMOR Y EL PERDÓN

LECCIÓN 30: EL REINO DE DIOS

LECCIÓN 31: INTEGRACIÓN DE DOS FORMAS DE SER

LECCIÓN 32: LA CONDICIÓN HUMANA ESENCIAL

LECCIÓN 33: LA MEDITACIÓN EN LA TRADICIÓN CRISTIANA

LECCIÓN 34: LA IMPORTANCIA DE ESTAR ENRAIZADOS EN UNA TRADICIÓN

LECCIÓN 35: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO COMO UN PRIMER PASO HACIA LO DIVINO

LECCIÓN 36: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y CURACIÓN

LECCIÓN 37: EL PROBLEMA CON EL SILENCIO

LECCIÓN 38.1: LA TRADICIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (I)

LECCIÓN 38.2: LA TRADICIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (II)

LECCIÓN 38,3: LA TRADICIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (III)

LECCIÓN 38,4: LA TRADICIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (IV)

LECCIÓN 39: DIÁLOGO INTERRELIGIOSO

LECCIÓN 40: JESÚS COMO UN MAESTRO DE LA CONTEMPLACIÓN

LECCIÓN 41: LA INTEGRACIÓN DE LO HUMANO Y LO DIVINO

LECCIÓN 42: NACIMIENTO DE CRISTO EN EL ALMA

LECCIÓN 43: SAN PABLO

LECCIÓN 44: CLEMENTE DE ALEJANDRÍA

LECCIÓN 45: LA NATURALEZA DE LO DIVINO

LECCIÓN 46: LA VIDA ACTIVA Y LA VIDA CONTEMPLATIVA EN LA TEOLOGÍA MÍSTICA DE ORÍGENES

LECCIÓN 47: ORÍGENES Y LA ESCRITURA

LECCIÓN 48.1: ORÍGENES Y LAS ETAPAS DEL VIAJE

LECCIÓN 48,2: ORÍGENES Y LAS ETAPAS DEL VIAJE

LECCIÓN 48,2: ORÍGENES Y LAS ETAPAS DEL VIAJE

Las lecciones han sido escritas por Kim Nataraja, Directora de la Escuela Internacional de Meditación de la WCCM 'The School of Meditation' - "La Escuela de Meditación" -) <http://www.theschoolofmeditation.org/>

página web de la WCCM en inglés:

www.wccm.org

Desde la lección N° 11, la traducción de estas lecciones ha sido realizada por Marina Müller

- Para obtener más ayuda en la formación de grupos de Meditación Cristiana, puedes leer el libro *Una Perla de Gran Valor*, de Laurence Freeman OSB.
- El libro puedes conseguirlo en español a través de Editorial Bonum de Argentina o sus distribuidores en Hispanoamérica. Consulta en www.editorialbonum.com.ar
- También encuentras muchos recursos para tu práctica de Meditación Cristiana y para la formación de grupos de M.C. en la web de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana de Hispanoamérica, www.meditacioncristiana.net
- En castellano, encuentras los tres ciclos completos en www.meditacioncristiana.net, sección Enseñanzas semanales: http://www.meditacioncristiana.net/ensenanzas_semanales
- En esa misma página de Internet encuentras mucho más para alimentar tu práctica de Meditación Cristiana, conocer la Comunidad y compartir con ella.

Marina Müller
Coordinadora de la Escuela de Meditación en Hispanoamérica
meditacion.cristiana.grupos@gmail.com

LECCIÓN Nº 1- REALIDAD DIVINA

Bede Griffiths llamó a John Main “el guía espiritual más importante hasta el momento en la Iglesia”. Con este elogio no solo se refiere a sus enseñanzas sobre la meditación, sino también a su teología esencial, la cual da sustento a su modo de oración. Su teología refleja la de los Padres y Madres Cristianos del Desierto del siglo IV de nuestra Era y también la de los primeros cristianos en general. Me arriesgaría a afirmar que hubiera encajado perfectamente con los monjes de esa época, especialmente con Evagrio, el maestro principal de Juan Casiano. En el tercer ciclo de estas ‘Enseñanzas semanales’ me concentraré en las enseñanzas y en la teología de John Main y estableceré paralelismos, cuando sea apropiado, entre él y los primeros cristianos.

Los antiguos Padres de la Iglesia llamaron momento de “conversión” o “metonoia”, a 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.

Tanto para John Main como para los primeros cristianos todos los conceptos sobre Dios surgen de su experiencia de oración. Esto está resumido por Evagrio Pónico, uno de los Padres del Desierto importantes del siglo IV de nuestra era: “*Un teólogo es alguien que ora y alguien que ora es un teólogo*”. ¿Cómo experimentaban a Dios entonces? Uno de los primeros personajes importantes en los primeros días del cristianismo es Clemente de Alejandría (150-215), quien lo expresó de la siguiente manera: Dios está “*más allá de toda palabra, más allá de todo concepto, más allá de todo pensamiento*”, y si se sentía obligado a darle un nombre a esa experiencia, la mejor descripción que podía dar es: “*La idea de ser puro es lo más cercano que se puede estar de Dios*”.

John Main estaba totalmente de acuerdo: “*Sabemos que no podemos analizar a Dios. Sabemos que no podemos entender con nuestras mentes finitas la infinitud de Dios*”. Él también vio a Dios como “*el ser presente*”, como “*el fundamento de nuestro ser*”, “*la energía que es amor... Dios es, Dios es amor, Dios es ahora.*”

¿Cómo veían la relación entre Dios y la humanidad? Orígenes (186-255) sucesor de Clemente como Director de la Escuela Catequística de Alejandría, lo expresa claramente: “*Cada ser espiritual es, por naturaleza, un templo de Dios, creado para recibir la gloria de Dios*”. Va más allá y enfatiza: “*Los hombres y las mujeres son creados a ‘imagen de Dios’ y nuestra vocación humana es manifestar ‘nuestra similitud con Dios’ a través de nuestro modo de vida.*” John Main lo expresó de la siguiente manera: “*Jesús ha enviado su Espíritu para habitar en nuestro interior, haciéndonos a todos templos de su santidad: Dios mismo habitando en nuestro interior*”. Además enfatiza que “*Dios es la raíz de donde todos brotamos... Somos creados a su semejanza, participamos de su valía como hijos de Dios... Sabemos que lo somos y que*

somos en Dios y que en él descubrimos nuestra identidad esencial y significado único... sabemos que participamos de la naturaleza de Dios."

Para los primeros cristianos y para John Main orar significó volver a entrar en la vida de Dios *"Nuestra meditación diaria es nada menos que un regreso a este origen de vida donde nuestro espíritu se sumerge completamente en el Espíritu de Dios, totalmente vivo en su vida, totalmente amoroso en su amor."*

LECCIÓN N° 2 - ¿BÁSICAMENTE PECADORES O ESENCIALMENTE BUENOS?

Oímos estas palabras contándonos acerca de nuestra conexión esencial con la Realidad Divina, pero ¿creemos en ellas realmente? Desafortunadamente somos educados con la idea de que somos básicamente pecadores y que existe una brecha infranqueable entre nosotros y lo Divino. Este punto de vista surgió, paralelamente con la opinión tradicional de la interconexión básica con lo Divino de los primeros cristianos, recién en el siglo IV con Atanasio, Obispo de Alejandría, y San Agustín le dio forma final. En opinión de San Agustín, la salvación de la humanidad estaba predeterminada solo por la gracia y no se pensaba que podía restituir a la humanidad su esencial bondad natural otorgada por Dios. De acuerdo con esta visión, la humanidad no solamente era básicamente pecadora sino que incluso toda la creación era básicamente defectuosa. Sin embargo, los primeros cristianos veían a la creación como una manifestación del Dios invisible - el primer paso hacia la visión de Dios: *"Con respecto a aquellos que se encuentran lejos de Dios... Dios ha hecho posible que se acerquen a conocerlo y a conocer su amor por ellos por medio de las criaturas"* (Evagrio).

La visión de John Main estaba claramente en consonancia con la teología de los primeros cristianos y también, no es sorprendente debido a su origen celta, con la teología del cristianismo celta, donde nunca se perdió ni la idea de la imagen de lo divino viviendo en lo profundo de cada uno, ni la idea de la perfección de la creación. Planteó con pesar que en este desarrollo agustiniano de la teología el hombre y la mujer modernos *"han perdido el soporte de la fe común en su esencial bondad, sensatez e integridad interior."* Han perdido la atención en el *"potencial del espíritu humano"* y han sido enfrentados, en cambio, con *"las limitaciones de la vida humana."*

En la teología de John Main no se enfatizan nuestros pecados sino a Dios como *"la raíz de nuestro ser"*, nuestra bondad básica. De acuerdo con su parecer: *"Lo realmente importante de conocer es que si somos pecadores (todos deberíamos saber que lo somos) nuestros pecados no cuentan. No pueden existir porque están completamente amilanados por la luz del amor de Dios."* Nuestro pecado es nuestra división: entre nuestro centro, donde habita Cristo, y nuestro ego superficial. De acuerdo con John Main, opinión que era compartida por los primeros Padres y Madres del Desierto, la salvación llega a

través de la purificación del ego herido a través de la conciencia. La oración silenciosa, a la que guía la meditación, lo facilita.

Entonces *“todas las barreras que nos separan de nuestro ser verdadero y de los otros y de Dios se desmantelan”*. Esto conlleva a abandonar todos los pensamientos y las imágenes con las que está construido nuestro ego herido, y así trascenderlo. Seguimos luego la orden de Jesús: *“Si alguien quiere seguirme debe abandonar todo... Pero si un hombre se pierde a sí mismo por mí, encontrará su verdadero ser”*. En el momento en que volvemos nuestra atención del ego a nuestro ser verdadero, el ego herido que peca es sanado por *“la fuerza del amor puro”*. Por lo tanto, no es sorprendente que la enseñanza esencial de John Main se centre en esta manera de orar.

LECCIÓN Nº 3 - ORACIÓN INTERIOR PROFUNDA

Tanto John Main como los primeros cristianos recalcan que la oración silenciosa profunda es el modo de entrar a nuestro propio centro, donde nos contactamos con el Cristo viviente y por cuyo intermedio ‘conoceremos’ a Dios. Clemente de Alejandría dice: *“[Nosotros] oramos... cuando en el ‘mismo’ interior de nuestra alma albergamos solo un pensamiento y ‘con suspiros demasiado profundos para poner en palabras’ invocamos al Padre que ya se encuentra presente mientras todavía estamos hablando”*. Clemente y posteriormente Orígenes fueron directores de la Escuela Catequística de Alejandría que enseñó a todos los aspirantes cristianos, de ahí que su influencia fuera enorme. Toda su enseñanza está basada en las Escrituras. Notamos más arriba el énfasis puesto en ‘un pensamiento’ y en ‘interioridad’, que son parte importante del mensaje de las Escrituras: *“Pero cuando oren, retírense a su cuarto, cierren la puerta, y oren a su Padre, que está allí en el lugar secreto, y su Padre que ve en lo secreto los recompensará.”* (M 6,6)

Plotino (205-270), que reinterpreto las enseñanzas de Platón e influyó enormemente no solo en Clemente y Orígenes sino también en toda la subsiguiente tradición mística cristiana, también llamó la atención sobre la interioridad requerida en el camino espiritual: *“No debemos mirar. Sino que debemos cerrar nuestros ojos y cambiar nuestra facultad de visión por otra. Debemos despertar esta facultad que todos poseemos pero que pocas personas usan... Retirarnos a nuestro interior y mirar”*. Con frecuencia olvidamos que el cristianismo no comenzó en soledad, sino que los primeros cristianos intentaron comprender el significado de Cristo a través de sus mentes, moldeadas por el conocimiento y la cultura de su época: *“El cristianismo es un fenómeno histórico con sus propias raíces en la religiones judía y griega y esas raíces pueden rastrearse más profundamente hasta la primera conciencia religiosa de la humanidad. Puede que todas las religiones no sean una, como decía William Blake, pero ciertamente están profundamente conectadas e interrelacionadas”* (Laurence Freeman). No solo nuestro cuerpo sino que también nuestra conciencia espiritual evolucionan con el tiempo.

Más tarde Juan Casiano (365-433), que vuelca a la escritura las enseñanzas del Desierto, explica a Mateo cap. 6 de modo similar a Plotino: "*Oramos en nuestro cuarto cuando nos retiramos a nuestros corazones completamente alejados del ruido de nuestros pensamientos y preocupaciones y revelamos en secreto nuestras oraciones al Señor, íntimamente. Oramos con la puerta cerrada cuando, con los labios cerrados y en total silencio, oramos al que busca no las voces sino los corazones.*" Como ya saben por la anterior 'Enseñanza Semanal' Casiano fue la inspiración original de John Main.

La intención de estar en presencia de Dios y atentos a nuestra oración nos conduce a tomar conciencia, conscientes de nuestro verdadero ser. La preocupación por el mundo material ha nublado nuestra percepción: somos aquello de lo que somos conscientes. Ser capaces de 'conocer' a Dios presupone una profunda conexión entre lo humano y lo Divino. Solo podemos conocer algo verdaderamente, cuando tenemos algo en común. Lo hermoso es que esto que se tiene en común no depende de la fe creencia, sino que puede ser experimentado. Por medio de la meditación tomamos conciencia de nuestra conexión Divina y por consiguiente de nuestra bondad esencial, lo que cambia toda nuestra percepción de nosotros y de los demás, y así de nuestra vida. Es por eso que John Main consideraba a la meditación como un "proceso de liberación, debemos liberar estas verdades en nuestras vidas."

LECCIÓN Nº 4 – INTERCONEXIÓN

John Main destacó que el "*propósito de nuestra Comunidad es transmitir la tradición de la meditación. Lo que estamos transmitiendo, o tratando de transmitir, es el conocimiento que Cristo habita en nuestros corazones*". Destacó esta comunión una y otra vez: "*Jesús ha enviado su espíritu para que habite en nuestro interior, haciéndonos a todos templos de su santidad: Dios mismo habitando en nosotros... Sabemos entonces que compartimos la naturaleza de Dios.*"

Es en este silencio profundo que tomamos conciencia de esta conexión esencial de nosotros y de la creación con lo Divino. "*Nuestro mundo no está separado del mundo espiritual... las dos naturalezas son indivisibles*" (Plotino). Esta clara conexión también es destacada por Filón (20 AC-40 DC), filósofo judío, teólogo y contemporáneo de Cristo: "*Los hombres y las mujeres, con respecto a su intelecto ('nous') están conectados con la razón divina ('Logos')... son un rayo de esa naturaleza bendita*".

En un principio los filósofos griegos, comenzando por Heráclito (siglo V AC), le dieron al término 'logos' el concepto de lo Divino. Era concebido como la fuerza guía unificadora. Más tarde el uso de la palabra 'logos' cambió un poco y el 'logos' se convirtió en el puente entre el Creador y la creación. En el 'Evangelio de Juan' es Cristo el que encarna el 'logos', la Palabra, este Puente. Platón fue uno de los primeros en formular la idea de que tenemos algo

esencial en común con lo Divino. Lo llamó 'nous' inteligencia intuitiva pura, a diferencia de la inteligencia racional. Por medio de nuestro 'nous', nuestra inteligencia intuitiva, podemos conectarnos con el 'logos'. Por lo tanto, los primeros cristianos consideraban al 'nous' como nuestro órgano para orar. En las enseñanzas de John Main como en las de Clemente, Cristo es el mediador indispensable.

Según Clemente, estamos '*participando*' de la naturaleza de Dios en y por medio de Cristo: "*Cristo nos diviniza a través de Su enseñanza celestial... La palabra de Dios se hizo hombre para que pudieran aprender de un hombre, como un hombre o una mujer pueden convertirse en Dios*". John Main, llamado con frecuencia Teólogo Trinitario, expresa esto de la siguiente manera: "*Es especialmente cierto que ninguna oración debiera ser dirigida al Padre sin El... En la oración meditativa nos preparamos para la experiencia total de la presencia personal del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo - toda la vida de la Santa Trinidad vive en nosotros*". Primero nos encontramos con el Cristo viviente en nuestro centro profundo y luego entramos en la corriente de amor, que es el Espíritu Santo, entre el Padre y el Hijo: "*Al descubrir su propio espíritu, el hombre es guiado hacia su centro creativo de donde su esencia emana y es renovada por el desbordante amor de la vida de la Trinidad.*"

Aunque todo está interconectado y no existe por lo tanto un espacio infranqueable entre nosotros y lo Divino, esta Realidad está sin embargo más allá de nosotros, nos trasciende. Solo en el silencio somos conscientes de estas dos dimensiones de la Realidad Divina: "*Solo a través del silencio profundo y liberador podemos reconciliar las polaridades de esta misteriosa paradoja [inmanencia y trascendencia]*." Es la experiencia la que construye la base de nuestra fe.

LECCIÓN Nº 5 - LA IMPORTANCIA DE LAS ESCRITURAS

Toda la teología y las enseñanzas de John Main sobre la meditación están basadas no solamente en la experiencia sino también en las Escrituras. El mismo énfasis puesto en la importancia primordial de las Escrituras, también se encuentra entre los primeros cristianos. Formaban, todavía, parte de una cultura oral, mayormente escuchaban las Escrituras en vez de leerlas y las confiaban a la memoria.

Esto resulta claro del dicho de San Antonio: 'Ustedes han escuchado las Escrituras. Eso debería enseñarles.' San Antonio (251-356) fue el ejemplo para los Padres y las Madres del Desierto, aunque no fue el primer ermitaño en el desierto - visitó a varios de estos solitarios al comienzo de su viaje. Atanasio, un obispo muy influyente de las primeras épocas, escribió en idioma copto 'La Vida de Antonio' (357), el cual tuvo una gran influencia para animar a los cristianos coptos a vivir en el desierto siguiendo las palabras de Antonio. Mantuvieron sus consejos en sus mentes y es sus corazones: "*Dondequiera que vayan, siempre tengan a Dios ante sus ojos, cualquier cosa*

que hagan, tengan ante ustedes el testimonio de las Escrituras”. Las Escrituras fueron su guía en cuanto a cómo vivir sus vidas. Se reunían en un encuentro semanal llamado ‘synaxis’, donde se leían las Escrituras y los asistentes las repetían.

Las palabras de las Escrituras eran consideradas sagradas y requerían atención total y devota. Escuchamos a Abba Nau, un monje mayor, reprendiendo a un joven monje en estos términos: “¿Dónde estaban tus pensamientos mientras recitábamos/leíamos la ‘synaxis’, que no comprendiste el salmo? ¿No sabes que te encuentras ante la presencia de Dios y hablando con Dios?” Luego volverían a sus celdas a reflexionar y a cavilar sobre lo que habían escuchado. Encontramos el mismo énfasis puesto en las Escrituras en la tradición celta - la herencia de John Main: “La luz eterna se revela a través de las enseñanzas de las Escrituras y las especies de la creación”. (Juan Escoto Erigena, Siglo IX).

En su obra más importante, *Tratado de los Principios*, Orígenes esboza sistemáticamente una manera lenta, profunda y atenta de leer las Escrituras. Hace énfasis en la existencia de cuatro niveles de lectura de las Escrituras. Comienza señalándonos el primer nivel de lectura de las Escrituras: tomarlas literalmente, concentrándonos en su significado superficial - y eso, es en sí mismo, importante. Pero subraya que necesitamos avanzar hacia la enseñanza moral implícita. A continuación nos anima a avanzar aún más y encontrar el significado alegórico del pasaje. A este respecto estaba completamente de acuerdo con San Pablo: “El nos ha capacitado para que seamos los ministros de su Nueva Alianza, que no reside en la letra, sino en el espíritu; porque la letra mata, pero el Espíritu da vida” (Pablo, 2 Cor. 3:6). Esto a su vez nos llevaría finalmente a enfrentarnos con el espíritu del texto, un encuentro con el Cristo resucitado, que para Orígenes es la esencia de las Escrituras: “Este es el modo en que ustedes deben entender las Escrituras – como el único cuerpo perfecto de la Palabra.”

Hay una excelente base para esta disciplina en las Escrituras. Leemos en Lucas: ‘María atesoraba todas estas palabras y las guardaba en su corazón’ (Lucas 2:19). La actitud de María es un hermoso ejemplo de cómo leer con ‘los ojos del corazón’, una lectura intuitiva. Nos involucramos profundamente con el texto de un modo atento, cuidadoso y reflexivo. Este modo de leer las Escrituras es conocido, desde Orígenes, como la ‘Lectio Divina’.

Desde el Siglo IV en adelante se convirtió en una parte integral del modo de orar benedictino, el cual John Main, como monje Benedictino, promocionaba enérgicamente.

LECCIÓN Nº 6 - ¿DÓNDE ORAMOS?

Es interesante destacar lo influyente y generalizado que fue el movimiento cristiano de la tradición del desierto. Al comienzo solo había unos pocos ermitaños, pero al finalizar el Siglo IV al menos treinta mil hombres vivían en los desiertos de Egipto, Palestina y Siria. *“Las palabras de Antonio persuadieron a muchos a iniciar una vida de soledad. Y así, desde entonces, existieron monasterios en las montañas y los monjes convirtieron en ciudad al desierto.”* (Vida de Antonio).

Este fue esencialmente un movimiento laico, incluso Antonio no era sacerdote. Sólo a medida que el tiempo transcurría se iban ordenando más ermitaños mayores, pero nunca fueron muchos. Vivían solos o en parejas o pequeños grupos. Solían reunirse los sábados y/o domingos para la adoración en común en el edificio central de la comunidad, *‘eclesia’*, que era usado para muchos propósitos. Con regularidad oraban en privado en sus celdas, aprendiendo de memoria el pasaje de las Escrituras que habían escuchado. Lo hacían por medio de la meditación - la repetición en soledad de un pasaje de las Escrituras sin reflexionar sobre el significado. La meditación sobre las Escrituras, como nosotros podemos hacerlo, analizándolo lingüística y textualmente, no era parte de su cultura. Su meditación no significaba pensar en las Escrituras sino interiorizarlas y convertirse en ellas. En esta tradición oral esta repetición era oral: *“Lo oímos meditar”* (Abba Amoun refiriéndose al Abba Aquiles). Además, conocían todos los salmos de memoria y los repetían todos cada veinticuatro horas. El desierto era un lugar ruidoso: ¡las palabras de los salmos llegaban desde todos lados! Combinaban el trabajo y la oración durante el día; una actitud orante dominaba sus vidas. Los pasajes de las Escrituras que habían interiorizado en soledad podían también venirles a la mente y revelarles su significado personal durante el trabajo. Esta vida de oración estaba alimentada por su deseo de hacer lo que San Pablo enseñó: *“Oren constantemente.”* Evagrio incluso dijo *“La vida es oración”*.

Se podía orar en cualquier lugar: *“Con respecto al lugar, que se sepa que cualquier lugar es adecuado para orar si la persona ora correctamente... pero todos pueden tener un lugar sagrado separado y elegido en su propia casa (celda), si es posible, para orar con tranquilidad y sin distracciones”* (Orígenes). No era necesario decir que orar juntos en el lugar de la reunión central era considerado muy importante: *“Un lugar de oración, el lugar donde se reúnen los creyentes, es probable que contenga algo de misericordia para ayudarnos, ya que los poderes angélicos se ubican cerca de la multitud de creyentes, tanto como los poderes de nuestro Señor y Salvador mismo, y los espíritus de los santos. Por lo tanto, que nadie desprecie las oraciones en las iglesias, ya que tienen algo excepcional para las personas que se reúnen en ellas sinceramente”* (Orígenes).

El mismo énfasis se encuentra en las enseñanzas de John Main. La meditación es para todos, no solo para gente religiosa, y puede hacerse en

cualquier lado. Hay grupos de hombres y mujeres comunes en todo el mundo que se reúnen en casas, oficinas, en lugares de trabajo, en iglesias, en centros comunales, en escuelas, en colegios secundarios, en gimnasios, en prisiones y en hospitales. Cualquier lugar razonablemente tranquilo es apropiado.

LECCIÓN Nº 7 - ¿CUÁNDO ORAMOS?

La vida y las enseñanzas de los Padres y las Madres del Desierto, de donde proviene nuestra tradición de meditación, estaba basada en la oración, tanto comunitaria como personal. Durante el día había tres periodos establecidos de oración: La tercera hora, la sexta hora y la novena hora, (9 de la mañana, 12 de la mañana y 3 de la tarde respectivamente) y por la noche.

“Con respecto al descanso nocturno, oren dos horas comenzando al atardecer, calculando desde la puesta del sol en adelante. Después de haber alabado a Dios duerman seis horas. Luego levántense para la guardia nocturna y pasen las siguientes cuatro horas orando. En el verano hagan lo mismo, aunque reduciendo las horas y los salmos, debido a lo corto de las noches” (Abba Poimen).

La salmodia, el canto de los salmos, probablemente acompañado de música, ocupaba casi todo el tiempo. Los conocían todos de memoria y recitaban la mayoría cada 24 horas. Entonces, no es de extrañar que exista el siguiente dicho: *“Algunos hermanos mayores se acercaron a Abba Poimen y le preguntaron: “¿Si vemos algunos hermanos dormitando en la congregación, quieres que los reprendamos para que permanezcan despiertos? Y él les contestó: “Por mi parte, cuando veo un hermano dormitando, pongo su cabeza sobre mi regazo y lo dejo descansar.”*

Oraban de pie, mirando al Este. Con frecuencia se postraban, especialmente después de cantar los salmos: *“Párense y póstrense mientras dicen: ‘Hijo de Dios, ten piedad de mi’* (Abba Nau).

Hay algunos jóvenes oblatos en nuestra Casa de La Comunidad en Kensington que todavía siguen el ritmo del día, tal como se explicó más arriba, con algunas modificaciones prácticas. Se reúnen a las 7.00 de la mañana para la Oración Matinal y la meditación, a las 12 del mediodía para las lecturas y la meditación y a las 6 de la tarde para la oración de la tarde y la meditación. Se sientan sobre sus almohadones en vez de estar parados y cantan 7 salmos al día en vez de cantarlos todos y ¡pueden dormir toda la noche! Aparte de esto, también pasan tiempo orando en privado y estudian la *‘Regla de San Benito’*. Los ermitaños del Desierto se ganaban la vida tejiendo esteras, sogas y canastas, tejiendo el lino y trabajando en los campos como peones. Los jóvenes oblatos también pasan gran parte de su día trabajando para apoyar el trabajo de la Comunidad.

El consejo de John Main para todos nosotros es que meditemos todos los días dos veces por día. *“Probablemente el momento óptimo para meditar sea temprano por la mañana y temprano al anochecer... si es posible elijan el mismo horario, y de ser posible el mismo lugar”*. Pero el consejo de John Main es siempre sensato y agrega *“Pero todos nosotros debemos hacer lo mejor que podamos de acuerdo con las circunstancias de nuestra vida”*. Mucha gente que integra a sus vidas esta rutina de meditar dos veces al día descubre que tiene más tiempo y espacio en su día y no menos. Se siente una sensación de orden y plenitud. *“El horario matutino de meditación es para establecer las pautas para tu día, es para ponerse en camino en tu peregrinaje diario sabiendo quién eres... y tu meditación del atardecer es para unir las hebras de todas tus actividades diarias en una”* (John Main, citado en ‘The Hunger for depth and meaning’, Peter Ng).

LECCIÓN Nº 8 - LA TEOLOGÍA DE LA ORACIÓN DE JOHN MAIN

La teología de la oración de John Main está íntimamente ligada a su teología cristiana en general. En una enseñanza semanal anterior escuchamos a John Main decir que *“el propósito de nuestra comunidad es difundir la tradición de la meditación. Lo que estamos entregando, o tratando de entregar, es el conocimiento de que Cristo habita en nuestros corazones”*. El hacía hincapié en esta comunión una y otra vez. *“Jesús ha enviado su Espíritu para habitar en nuestro interior haciéndonos a todos templos de su santidad. Dios mismo habitando en nuestro interior... Entonces sabemos que compartimos la naturaleza de Dios”*.

Esta fe en el Cristo que habita en nuestro interior – siempre considerándolo en términos Trinitarios, Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo - y la oración como un modo de tocar esta Presencia nos familiariza con las enseñanzas de John Main. Constantemente resalta la necesidad de abandonar los pensamientos, las imágenes, las impresiones de los sentidos, que forman la superficie de nuestra conciencia, nuestra conciencia racional. Cuando lo hacemos, llegamos al reino de nuestra conciencia más profunda y al mismo tiempo a la conciencia de Cristo. Podemos hacerlo, porque Jesús comparte nuestra humanidad. *“El viaje de la oración es simplemente encontrar el camino para abrir nuestra conciencia humana a su conciencia humana.”*

Entonces no solamente estamos en comunión con su conciencia, sino que también nos unimos a El en su oración a lo Divino, a lo que El siempre se dirigió como ‘Abba’, un término respetuoso pero cariñoso para referirse al Padre. Si lo hacemos, remarcaba John Main, sentiremos que llega el momento en que ya no hablamos de ‘mi oración’ sino que nos unimos a Cristo en su oración al Padre. Entramos en la corriente de amor que fluye entre Jesús y su Padre, que es el Espíritu Santo.

“Para entrar en esa corriente de amor puro, debes trascenderte, debes olvidarte de ti. Aprender a decir tu mantra y aprender a disciplinarte para orar todos los

días, es el modo que la tradición nos da y es el modo que nuestra propia experiencia nos da para hacer el viaje con Jesús, por medio de Jesús , al Padre.”

La esencia de la meditación es exactamente esto: enfocar toda nuestra amorosa intención y atención en nuestra palabra oración, dejando de lado temporariamente todo lo demás.

John Main siempre remarcaba que la meditación es oración, pero también subrayaba que no es la única forma de orar, ni la única manera de entrar en su corriente de amor. Todas las formas de oración, la oración litúrgica, la oración personal, pueden conducirnos al silencio dentro de nuestro corazón donde habita Cristo, donde descubrimos su presencia Divina, esta experiencia pura de Dios. *“Entonces la meditación no es exclusiva desde ningún punto de vista. No estamos diciendo, no pierdas tiempo rezando el rosario, no pierdan tiempo rezando tu breviario. Lo que decimos es: Entra en la corriente pura de la oración de Jesús. Lánzate dentro de esa corriente utilizando los medios que tengas, ya sea rezando el rosario, el Vía Crucis, el Oficio Divino, o lo que sea.”*

(Todas las citas vienen de *The hunger for depth and meaning* publicado por Peter NG)

LECCIÓN Nº 9 - LA FE

Por lo tanto como hemos visto, la validez de nuestra meditación se basa en la fe en el Espíritu que nos habita. Agregado a esto va la comprensión de que no nos unimos a la oración de Jesús en nuestra oración, sino en el Espíritu, en lo profundo de nuestro ser, donde nuestra conciencia se une a Su conciencia.

John Main siempre remarcaba que podemos verificar nuestra fe Cristiana a través de la experiencia, la experiencia de la profunda oración contemplativa, hacia la que guía la meditación. Por lo tanto se convierte en algo más que una mera creencia, está basada en la fe, una relación de confianza y amor con lo Divino, edificada y profundizada a través del compromiso de una práctica habitual y fiel. *“En la meditación, nuestro camino hacia esta conciencia creciente del Espíritu orando en nuestro interior está simplemente en nuestra fidelidad cada vez más profunda para repetir el mantra. Es la fiel repetición de nuestra palabra que integra todo nuestro ser. Lo hace porque nos lleva al silencio, a la concentración, al nivel necesario de conciencia que nos permite abrir nuestra mente y nuestro corazón al trabajo de amor de Dios en lo profundo de nuestro ser.”*

Muchos místicos, en particular San Agustín y Meister Eckhart, llamaron a esta conciencia *‘El nacimiento de Cristo en nuestra alma’*. John Main usa exactamente las mismas palabras: *“Eso es todo lo que la meditación es – una preparación de nuestro corazón para el nacimiento de Cristo... debemos dejar todo lo demás, para que haya espacio para él en nuestros corazones”*.

Es nuestro fiel compromiso con la meditación, con la repetición del mantra lo que nos permite abandonar todos los pensamientos e imágenes del nivel superficial de nuestra conciencia y entrar en niveles más profundos de conciencia. No necesitamos 'abandonar el ser' para darnos cuenta que somos mucho más de lo que pensamos. El 'ego' siempre intenta ubicarnos en el centro de nuestra atención y de la de los demás, y al hacerlo construye barreras que nos separan de los otros, de la creación y de la Realidad Divina. No podemos darnos cuenta que hay más niveles de conciencia en nuestro ser, a menos que temporariamente abandonemos todos nuestros pensamientos e imágenes condicionadas. No podemos descubrir el amor que habita en nuestro centro profundo a menos que saquemos el foco de atención de nosotros mismos. Una vez que experimentamos este amor, no importa cuán fugazmente, él cambiará nuestra actitud hacia todos y todo lo que nos rodea. Es nuestra fe en que Dios es Amor y nuestra experiencia en el camino de la meditación lo que nos enseña que podemos tocar esta Realidad en el centro de nuestro ser.

Comenzamos con la fe y el compromiso con el camino de descubrir nuestro verdadero ser en Cristo. Continuamos con esperanza y confianza en que se nos dará la gracia de experimentar esta Realidad. Este compromiso y confianza son la esencia de nuestra fe.

(Todas las citas pertenecen a 'The hunger for depth and meaning' Ed. Peter Ng)

LECCIÓN Nº 10 - LA TRANSFORMACIÓN DE LA CONCIENCIA HUMANA

La esencia del viaje de la meditación es seguir la orden de Jesús de abandonar las preocupaciones de nuestro ego *"Si quieren seguirme, deben abandonar su ser..." Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, la hallará"* (Mateo 16:25-26). Esto no significa que el ego es malo en sí mismo. Necesitamos del ego para sobrevivir en este mundo. Como dice Laurence Freeman en *Jesús el Maestro Interior*: *"Jesús tenía ego. De modo 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 nuestros verdaderos seres. Esto sucede cuando se confunde al ego con el verdadero Ser..."* Necesitamos equilibrar las necesidades del ego con la sabiduría del ser. Cuando vivimos en un saludable contacto con el 'yo' nos convertimos en una persona humana e integrada, que comparte la conciencia de Jesús y por su intermedio la Conciencia Divina.

El camino hacia esta integración y a este equilibrio es la oración contemplativa, la meditación. *"En la meditación buscamos desarmar las barreras que hemos levantado a nuestro alrededor, que nos separan de nuestra consciencia de la presencia de Jesús que habita en el interior de nuestros corazones... una vez que entramos en la conciencia humana de Jesús, comenzamos a ver como Él ve, a amar como Él ama, a comprender como Él comprende, y a perdonar como Él perdona"* (John Main *The hunger of Meaning*). El poder del mantra abre la puerta para permitir que la luz pura del amor nos inunde.

Con frecuencia nos resulta esotérico e incluso incomprensible hablar de distintos niveles de conciencia. Pero desde el mismo comienzo del cristianismo escuchamos a Orígenes decir: *“Además de nuestros sentidos humanos, existen en los seres humanos otros cinco sentidos”*. Estos ‘sentidos externos’ y estos ‘sentidos internos’ son diferentes modos de tener acceso a realidades diferentes. En nuestro mundo actual ponemos todo el énfasis en los ‘sentidos externos’ e incluso el materialismo científico niega la existencia de todo lo que no sea materia. Esta actitud es parte de la naturaleza humana. Plotino se preguntaba en el Siglo III de nuestra era: *“¿Cómo es que, teniendo cosas tan grandes en nuestro interior, no las percibimos? ¿Cómo es que algunas personas, nunca las activan?”* Albert Einstein, el más famoso científico de nuestro tiempo, hablaba de la mente intuitiva y de la mente racional y trató de reparar el equilibrio: *“La mente intuitiva es don sagrado y la mente racional es un fiel sirviente”*. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y se ha olvidado del regalo.

Debemos aceptar lo que William James, el psicólogo americano, nos recordara a comienzo del Siglo XX en su libro *Variedades de la experiencia religiosa*: *“Nuestra conciencia habitual de vigilia no es más que un tipo de conciencia, mientras que todo a su alrededor, separada por las más delgadas pantallas, existen potenciales formas de conciencia que son completamente distintas.”* Por lo tanto las enseñanzas de John Main acerca de *“estar abiertos a la conciencia humana de Jesús”* a través de la meditación, tienen perfecto sentido.

LECCIÓN Nº 11 - EL PROBLEMA DEL LENGUAJE

Lo que nos enseñan la filosofía y la teología es la imposibilidad básica de nuestras capacidades racionales limitadas para comprender verdaderamente la Realidad Divina. Cualquier intento sólo pone límites y restricciones a lo sin nombre y sin forma. Debido a esto, los primeros cristianos vieron como blasfemia el poner algún tipo de nombre a Dios. En última instancia, no hay respuestas definitivas, las ideas se contradicen y suplantán a los intentos anteriores. Todas las teorías y teologías son intentos personales limitados de interpretación. Alfred Whitehead dijo: *“Es imposible meditar sobre el tiempo y el misterio del paso creativo de la naturaleza sin una emoción abrumadora ante las limitaciones de la inteligencia humana”*. Tomás de Aquino es un ejemplo de ello. Después de una vida dedicada a escribir y teorizar sobre lo divino, tuvo una experiencia espiritual, que le hizo muy consciente de la inutilidad de nuestros esfuerzos en la racionalización. Consideró todos sus escritos como *“paja”* y no escribió más.

El problema al que se enfrentan todos los místicos es que el lenguaje es la única herramienta que tenemos para expresar cualquier experiencia, a pesar de que sólo puede hacer alusión a la verdad, sin que realmente la

represente. El dicho "Nombrar no es saber" es muy pertinente. Y sin embargo todo lo que tenemos es el lenguaje.

Por otra parte, la experiencia de lo divino es también acompañada por el profundo deseo de compartir esta verdad liberadora con los demás. Meister Eckhart es un ejemplo de ello. Dice en uno de sus sermones alemanes, que incluso si no hubiera nadie en la Iglesia, todavía tendría que dar su sermón, tan fuerte es el deseo de ayudar a los demás a ver con claridad: "Si a los ignorantes no se les enseña, nunca aprenderán, y ninguno de ellos sabrá nunca el arte de vivir y morir. A los ignorantes se les enseña con la esperanza de cambiarlos de ignorantes a gente iluminada". Esta misma urgencia que se expresa también en John Main: "Sin embargo, tenemos que tratar de hablar, aunque hablamos sólo para llevar a la gente al silencio.... Tenemos que encontrar la manera de tratar de explicar lo que es el viaje y por qué es tan valioso".

Todos ellos, Santo Tomás de Aquino, Meister Eckhart y John Main, resaltan la importancia de la experiencia en sí misma, en lugar de hablar o leer acerca de ella. John Main, así como Meister Eckhart, vio en dejar ir los pensamientos, los conceptos y las imágenes como la base esencial de nuestra práctica de la oración. En *De la palabra al silencio* John Main dice: "La liberación que experimentamos en la oración silenciosa es, precisamente, la liberación de los efectos inevitables de distorsión del lenguaje cuando comenzamos a experimentar el dominio íntimo y trascendente de Dios dentro de nosotros". Esa experiencia a su vez va a comprobar las verdades de nuestra fe, "lo que somos, y que somos en Dios y que en él descubrimos nuestra propia identidad esencial y sentido único." (*Momento de Cristo*).

LECCIÓN Nº 12: APERTURA A NUESTRO POTENCIAL

En la "enseñanza" de la semana pasada hablé acerca de la afirmación de que «nombrar no es conocer». Sin embargo, nuestro instinto es denominar, ya que nos da la sensación de estar en control, la cual sin embargo puede ser ilusoria: creemos saber lo que estamos nombrando. Nuestro cerebro está aún construido de esa manera. Trabaja principalmente en imágenes, lo que lleva a los conceptos, ideas y nombres. Nuestra apuesta por la supervivencia nos impulsa a estar en control. Esto es muy útil en el tratamiento de los asuntos materiales y en el plano racional de la conciencia, pero es un verdadero obstáculo en el camino espiritual en el que estamos dejando atrás el mundo del pensamiento racional. Entonces estamos accediendo a la conciencia espiritual, una forma diferente de ser, en la que entregamos el control a

un poder superior que llamamos Dios. Para hacer esto necesitamos sentirnos seguros del amor de Dios.

Las imágenes que creamos en nuestra mente sobre Dios, el nombre que le damos a esta realidad divina pueden impedir esta relación necesaria de confianza y amor. Estas imágenes, en lugar de ser útiles, es probable que nos aprisionen en nuestro mundo de pensamientos propios y formar un verdadero obstáculo en el camino. Si somos educados con "Dios, el Padre" y nuestra experiencia de nuestro propio padre estaba lejos de ser nutritiva – porque nos sentimos rechazados, criticados - esta imagen no nos dará la confianza necesaria en el camino espiritual, ya que nuestra auto-imagen es la de ser indignos de la atención de Dios. Incluso pensar en Dios como 'Madre' en realidad no hace frente a este problema - no hace más que reemplazar una imagen por otra. Otras personas pueden haber tenido la misma experiencia de rechazo con su madre. Si Dios es visto como un juez, se convierte en una persona para evitar en lugar de para relacionarse, como muchos de nosotros llevamos tal carga de culpabilidad percibida. Si somos criados con la imagen de un anciano sentado en una nube en el cielo y tenemos una inclinación científica, pronto se produce el pensamiento de que esto es simplemente imposible - nuestra imagen infantil se considera como de la propia fantasía y descartamos la religión junto con la imagen inmadura. John Main señala en 'El Cristo presente' que estas imágenes llevan a que el miedo sea nuestra emoción dominante: "Entonces nuestra oración viene a ser una forma de complacerlo o aplacarlo, y para pedir que esperamos que "cambie su ira hacia nosotros". Este miedo a no ser lo suficientemente buenos conduce a un sentimiento de alienación y falta de sentido - un trastorno generalizado que prevalece en nuestra sociedad occidental. Sin embargo, Jesús nos mostró en su forma de ser y su enseñanza, a Dios como amor, no como otra imagen a ser poseída, sino como algo que podemos experimentar como una relación de amor personal.

Sólo después de la orientación de Jesús de dejar atrás nuestro yo, podemos experimentar el silencio de la presencia amorosa de la Divinidad en el centro de nuestro ser. Esto lo hacemos siguiendo la enseñanza de John Main de soltar todos los pensamientos e imágenes a partir de las cuales construimos el "yo", el ego. Y entonces sabemos que, como John Main nos dice en "El Cristo Presente" que: *“Nosotros somos porque Dios es. Dios es nuestro ser y por lo tanto, nuestro ser es bueno, como él lo es.”* Él insiste en que vamos a experimentar esto a pesar del hecho de que *“puede parecer increíble para nosotros que el camino a la visión real es la trascendencia de todas las imágenes. Nos parece en la superficie que sin imágenes no hay visión, al igual que sin pensamiento no hay conciencia.”*

LECCIÓN Nº 13 - LA ACEPTACIÓN DE SILENCIO

Para muchos de nosotros las emociones dominantes inconscientes que nos rigen, son la inseguridad y el miedo. Según John Main, estas nos impiden tener el coraje de entrar en el silencio. Estas fuertes emociones, se deben ya sea a estímulos externos que nos llevan a sentirnos impotentes ante nuestra propia vida, o a estados internos, sobre todo la falta de autoestima, cuando somos demasiado conscientes de nuestros propios inconvenientes y limitaciones. Estos temores externos pueden basarse en una situación real en la que nos encontramos, pero los internos se basan en la ilusión, son sólo una percepción. Se basan en la falta de verdadero auto-conocimiento, ya que hemos olvidado la verdad de nuestro ser. Constantemente John Main nos está señalando la dirección correcta: yendo hacia dentro de nosotros podemos experimentar "la armonía de todas nuestras cualidades y energías en este último centro de nuestro ser, que es el centro y la fuente de todo ser... el Amor."

Estas emociones no son el único factor que nos hace renuentes a entrar en el silencio interior al que lleva la meditación. Ir hacia dentro y descubrir una forma diferente de ser va en contra de la opinión actual de lo que es importante. Nuestra sociedad se centra en el plano material, incluso negando que hay algo más allá del nivel racional, consciente. La conciencia se considera que es una propiedad emergente del cerebro. Una vez que el cerebro ya no funciona, sólo el olvido nos espera. Qué visión limitada y deprimente de la naturaleza humana: somos meramente ordenadores orgánicos, biológicos, respondemos a los estímulos del medio ambiente, con cableado para hacernos valer a nosotros mismos, actuar y lograr. No es de extrañar que la falta de sentido y un sentimiento de alienación sean tan frecuentes en nuestro tiempo. El antídoto a esto, el silencio y solamente el ser, se perciben como una pérdida de tiempo, en vea de lo cual sería más rentable conseguir nuestros claros objetivos materialistas. Se niega la existencia del espíritu y del alma, considerados solo como una respuesta a un deseo poco realista de inmortalidad. No importa que esto vaya contra el pensamiento filosófico y espiritual de miles de años. Sólo para dar algunos ejemplos recientes: El psiquiatra C. G. Jung encontró, ya en el comienzo del siglo XX, esta incredulidad: "La suposición de que la psique humana posee capas que se encuentran debajo de la conciencia no es probable que despierte una fuerte oposición. Pero que hubiera capas situadas por encima de la conciencia parece ser una conjetura que raya en alta traición contra la naturaleza humana". El psicólogo estadounidense William James en *'Variedades de la experiencia*

religiosa” resaltó que: "Nuestra conciencia normal de vigilia no es más que un tipo especial de conciencia, mientras a su alrededor, separadas de ella por la más débil de las pantallas, se encuentran formas potenciales de conciencia totalmente diferentes". A pesar de estas y otras muchas voces a través de los milenios, la mayoría de los científicos se aferran fuertemente a su limitada visión mecanicista materialista.

John Main está también en este aspecto a la cabeza, por lo que nos anima a ser contra-culturales y a entrar en el silencio y la experiencia por nosotros mismos para comprobar que hay mucho más para nosotros de lo que pensamos. Lo explica en "*De la palabra al silencio*": "es sólo al aceptar el silencio, que las personas llegan a conocer su propio espíritu, y sólo en el abandono a una profundidad infinita de silencio puede revelárseles la fuente de su espíritu, en el que la multiplicidad y la división desaparecen".

LECCIÓN Nº 14 - LLEGAR A SER EN TOTALIDAD

A lo largo de sus escritos John Main destacó la importancia de experimentar personalmente el silencio, adonde nos lleva la fiel repetición del mantra. Hemos visto en otras enseñanzas semanales que esto nos obliga a ir a través de la capa de pensamientos e imágenes, "el ruido caótico de una mente devastada por la exposición a tantas trivialidades y a la distracción". Nosotros inclusive tenemos que afrontar con valentía el primer nivel en nuestro inconsciente personal, donde el ego ha depositado todas las emociones que no era apropiado que se expresen en un momento en el pasado, ya que iban en contra de nuestras necesidades de supervivencia de ser aceptados, amados y estimados: "un nivel más oscuro de la conciencia, de miedos y ansiedades reprimidas".

A pesar de que a menudo nos sentimos avergonzados o perplejos cuando las lágrimas, los sentimientos de enojo e irritación surgen del silencio de la meditación después de un tiempo, la liberación del inconsciente es la curación. Se necesita mucha energía para mantener las emociones reprimidas, y muchas de ellas han estado allí mucho tiempo. De ahí que tan a menudo nos sentimos mejor, cuando aceptamos su aparición y reconocemos que eran reacciones válidas en un momento del pasado. Pero esto es ahora, aquello era antes. Estas percepciones son un don, una gracia, otorgada por el Cristo que habita en nosotros. La experiencia de la meditación valida la fe que tenemos de que no estamos solos en este viaje interior "a la fuente de nuestro

ser". La repetición del mantra nos recuerda y centra nuestra atención en la presencia de Jesús dentro de nosotros.

John Main enfatiza en "Momento de Cristo" que en el camino de la meditación, "Nuestra guía es Jesús, el hombre plenamente realizado, el hombre totalmente abierto a Dios." Es Jesús, el Sanador, que nos ayuda a afrontar y aceptar todos los obstáculos para avanzar en el camino espiritual y por lo tanto cura nuestras heridas, que forman nuestra "sombra". Este es el nombre que el psiquiatra suizo del siglo XX C. G. Jung dio a estos aspectos heridos de nuestro ser causados por la represión, debido al condicionamiento y las necesidades de supervivencia. La "sombra" son todas esas partes de nuestro ser que nuestro ambiente temprano no aprobó, tanto en los rasgos positivos como negativos. Llegar a ser en totalidad, no significa convertirse en "perfecto", cuando sólo están presentes rasgos positivos. Significa aceptar todos los aspectos tanto negativos como positivos de nuestro ser. Significa aceptar nuestra impaciencia, así como nuestra generosidad.

Esta es la razón por la cual el camino de la meditación es un camino transformador. Esto nos lleva del quebrantamiento a la plenitud de la vida. Como dice John Main en "Momento de Cristo": "Cuando nos acercamos al centro de nuestro ser, al entrar en nuestro corazón, nos encontramos con que somos recibidos por nuestro guía, recibidos por la persona que nos ha llevado. Estamos bien recibidos por la persona que nos llama a cada uno de nosotros a la plenitud personal del ser." La visión de la verdad de que somos amados y aceptados por la Divinidad, ya que estamos en todo nuestro quebrantamiento, puede ser corta, pero experimentada una vez, nunca se olvida, sino que cambia toda nuestra vida y nos permite responder a la "invitación... nuestro destino... poner nuestras vidas en completa armonía con esta energía divina." (Camino de lo Desconocido). A continuación, nuestra manera de ser en el mundo se basa en el amor y el perdón y ya no actuamos a partir de nuestro quebrantamiento.

LECCIÓN Nº 15: LA IMPORTANCIA DE LA COMUNIDAD

Hemos visto cómo en nuestro camino de la meditación tenemos la orientación interior de Cristo, pero también externamente somos apoyados por la comunidad de la meditación. En nuestro ser interior, en nuestra esencia somos una chispa de amor divino y somos esencialmente aceptables y dignos de ser amados. Una vez que nos hemos dado cuenta de esta verdad para nosotros, lo aceptamos también como verdad de los demás. A continuación, podemos realmente "amar a

nuestro prójimo", como Jesús nos enseña a hacer, "como a nosotros mismos", porque nos vemos a nosotros mismos como a nuestro prójimo.

Sin embargo, esto lleva su tiempo; como un Padre del desierto señalaba, no es fácil de lograr: "He pasado 20 años para ver a todos los seres humanos como uno". Sin embargo, más nos damos cuenta que somos aceptados por Dios como nosotros, más fácil se vuelve aceptar también a los demás como son. "Aprendemos a dejar que nuestro vecino sea es igual que aprender a dejar que Dios sea. Aprendemos a no manipular a nuestro prójimo, sino más bien a reverenciarlo, a reverenciar su importancia, la maravilla de su ser". A continuación, comenzamos a conectarnos con los demás desde lo más profundo de nuestra esencia, no desde nuestro yo superficial herido, nuestro "ego".

John Main en *De la palabra al silencio* dice: "La esencia de la comunidad es un reconocimiento y profundo respeto hacia el otro". Nuestro comportamiento a continuación, se basará en un sentido de unidad e interconexión, lo que resulta en la empatía, el respeto, así como en un anhelo de servicio mutuo. En el camino espiritual vivir las relaciones personales y de la comunidad son oportunidades esenciales en que este amor y el respeto a nosotros mismos y a otros son perfeccionados. En el estrecho compartir de unos con otros nos damos cuenta de nuestras respuestas habituales condicionadas a determinadas conductas y situaciones. Tenemos que entender que estas respuestas se forman en el pasado y no son apropiadas en este momento presente. Nuestra irritación, la ira, la envidia y el orgullo muestran nuestras heridas profundas que vienen de otro tiempo y lugar. Así, amigos y seres queridos nos hacen conscientes de nuestra "sombra". Especialmente cuando esto va acompañado de la oración con regularidad y el meditar juntos, nos ayudará a superar nuestras heridas. Orar juntos es crecer juntos, por lo tanto, la oración es la gran escuela de la comunidad".

Poco a poco este crecimiento lleva al verdadero auto-conocimiento y a la conciencia más profunda de la Divina Presencia.

John Main dice en *El Cristo Interior*: "Podemos llegar a ser plenamente presentes en el ahora del momento divino, sólo si somos capaces de dejar el pasado atrás por completo." Esto a su vez nos permite crecer hasta llegar a ser la persona que Dios quiere que seamos.

El grupo de meditación y la comunidad que crea facilita esto de una manera muy importante. Además, como dice Laurence Freeman en *Una Perla de Gran Valor*: "No hay nada nuevo acerca de los cristianos que se reúnen para orar. "La multitud de los creyentes tenía un solo corazón y una sola alma"; ellos se unían en oración continua". Esto se dijo de la pequeña iglesia de Jerusalén que se formó después de la muerte y resurrección de Jesús. A medida que el cristianismo se extendió, los

primeros cristianos se reunían para orar en pequeños grupos en sus respectivas casas, tal como lo hacemos en nuestros grupos de meditación. Especialmente en esos primeros tiempos, cuando los cristianos eran una minoría frecuentemente perseguida, el mutuo consuelo y el apoyo recíproco eran fundamentales. Nosotros también necesitamos el apoyo de compañeros de viaje en un mundo que no entiende, incluso denigra, nuestra búsqueda espiritual.

Por otra parte, la oración se vuelve mucho más poderosa cuando las personas oran juntas, como Jesús enseñó: "Donde dos o tres están reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos" (Mateo 18:2)".

LECCIÓN N° 16: LA IMPORTANCIA DE LA COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)

Me parece fascinante cómo en los últimos años la ciencia cada vez más convalida con rigurosos experimentos lo que aquellos que están en el camino espiritual saben por experiencia personal. En la enseñanza de la semana pasada hablé de la importancia de la comunidad y cómo un grupo de meditación nos apoya en nuestro camino. Que esto es cierto en más de un sentido lo demuestra el siguiente experimento: un grupo de monjas franciscanas estaban conectados a una máquina de ondas cerebrales durante una sesión de oración. Mientras que en un primer momento cada una tenía su propio patrón individual de ondas cerebrales, después de orar juntas por unos 10 minutos, todos los patrones de ondas cerebrales eran idénticos.

La misma resonancia, inevitablemente, también juega un papel importante en nuestros grupos. Los meditadores a menudo me dicen que, sobre todo al principio, les resulta más fácil meditar en un grupo semanal que en casa, solos. El experimento anterior nos da la evidencia objetiva de que nos estamos apoyando y reforzando mutuamente. Por otra parte, estamos por lo tanto, durante el período de meditación, todos en sintonía con la misma longitud de onda - en términos cristianos, la longitud de onda del Espíritu. Ya sabemos que el Espíritu que hay en nuestro más profundo centro unifica nuestro propio ser y nos une a todos, como dice John Main en *El Cristo presente*: "hasta nuestro propio centro, nuestra conciencia objetivante, se está unificando. Todo esto, el proceso de unificación, es la obra del Espíritu."

Dado que en nuestra vida ordinaria vivimos desde el ego, sólo vemos la separación, no la unidad fundamental e interconexión. Nos olvidamos de que estamos íntimamente vinculados. La meditación desempeña un papel esencial en el cambio de nuestra conciencia, nuestro prestar atención, de esta manera. Al meditar, al orar juntos, "experimentamos que la condición básica de la humanidad, del hombre y de la mujer, no es la separación, sino la comunión, ser-con, y como Dios es Amor, en la comunión directa "estar con" es "estar enamorado". (*El Cristo presente*).

¡Qué diferente sería nuestro mundo si todos fuéramos conscientes de nuestra unidad esencial!

En algún nivel sabemos cuánto nos influyen otros - los padres siempre están preocupados por la influencia de los amigos de sus hijos en su pensamiento y conducta; hablamos también de la importancia de los amigos de ideas afines. En un artículo sobre "Pequeños sistemas de neuronas" de Eric Kandel (revista *Scientific American*) el autor presenta sus conclusiones: "Incluso durante simples experiencias sociales como cuando dos personas hablan entre sí, la acción de la maquinaria neuronal en el cerebro de la persona es capaz de tener un efecto duradero directo y de largo plazo en las conexiones sinápticas modificables en el cerebro de otro".

Lo que descubrimos en el silencio, en el centro de nuestro ser, sobre la base de nuestra experiencia allí, es confiado y amante sentido de la relación, de comunión con los otros; de hecho, el verdadero significado de la fe. Laurence Freeman dice en *First sight, the experience of faith*, su libro más reciente: "la comunidad - como el matrimonio - es el resultado de la fe".

LECCIÓN Nº 17 – ESCUCHANDO DE VERDAD

Siendo tanto John Main como Laurence Freeman monjes benedictinos, es comprensible que su enseñanza ha sido influenciada por la forma de vida que la Regla de San Benito anima. De los tres votos benedictinos, que también forman el contexto de ser un Oblato - obediencia, conversión y estabilidad - es la obediencia la que trae a veces dudas iniciales. Una característica de nuestra civilización occidental, sobre todo por las dos guerras mundiales, es que desconfiamos de la autoridad y junto con ella también de la obediencia. La autoridad ha sido insuficiente, con el resultado de que somos muy precavidos de obedecer a los que tienen autoridad, ya sean de la Iglesia o el Estado. Pero San Benito dice en el capítulo 71 de su Regla: "La obediencia es una bendición para ser mostrada a todos, no sólo a la priora y el abad, sino también hacia unos y otros, ya que sabemos que por este camino de la obediencia vamos a Dios".

A menudo, cuando leemos este capítulo de la Regla nos damos prisa para pasarlo. Pero si lo hacemos, perdemos un punto importante. Ya en el prólogo a la Regla de San Benito comienza haciendo hincapié en la obediencia, pero no se traduce del latín en el sentido original, es decir, "escuchar": "Escucha con atención, hijo mío, mis instrucciones, y atiende a ellas con el oído de tu corazón... la obediencia te llevará de vuelta a Dios".

Es la obediencia en el sentido de una escucha verdadera *con el oído de tu corazón* lo que cambia todo el impacto de esta enseñanza. En verdad,

no sólo escuchar a la priora y al abad, sino también el uno al otro, es la piedra angular de la comunidad. Porque este prestar atención realmente el uno al otro es un don precioso que podemos ofrecernos uno al otro. Como Simone Weil nos recuerda: "Los que no están contentos no tienen necesidad de nada en este mundo, sino de personas capaces de darles su atención." Somos los cuidadores de nuestro hermano y hermana.

Cuando realmente escuchamos, nos conectamos - como vimos la semana pasada - de esencia a esencia - en reverenciarnos unos a otros; en la verdadera escucha de la enseñanza, honramos a nuestros maestros. La meditación también es una forma de obediencia, de la escucha verdadera con el oído del corazón a la voz interior - el Espíritu - en el centro de nuestro ser, donde Cristo vive; y hacerlo nos lleva al misterio de Dios, que San Pablo da a conocer y significa: "Cristo en vosotros, la esperanza de la gloria futura". Este es también el mensaje esencial de John Main a nosotros en *De la palabra al silencio*: "El misterio al que la meditación nos lleva es un misterio personal, el misterio de nuestra propia personalidad, que encuentra su culminación en la persona de Cristo". Esto es esencialmente lo que da a nuestra meditación su sabor cristiano único.

Pero ese no es el final - somos sumergidos más en el misterio de Dios: "En Cristo se encuentran escondidos todos los tesoros de Dios de la sabiduría y el conocimiento". El resultado de esta penetración en el misterio de Dios es la plenitud del ser. Nuestro centro se desplaza desde el ego a nuestro verdadero centro, el yo, el centro de nuestro ser total, conciente e inconciente.

Nuestra plenitud por tanto, no depende de una obediencia ciega a la autoridad y su necesidad de control, no depende de seguir de manera acrítica las reglas y regulaciones de la superficie, sino de hecho, de escuchar profundamente tanto a la voz de la autoridad natural como a la esencia moral de las normas y reglamentos.

LECCIÓN Nº 18 – INTUICIÓN Y RACIONALIDAD

Nos involucramos en una forma de oración que presupone una actitud que es lo contrario de lo que es más y más culturalmente aceptable en la civilización occidental. Debido a nuestra experiencia en la oración, sabemos que no podemos nombrar a lo Sin Nombre, no podemos dar forma a lo Sin Forma. Sabemos que no podemos conocer la realidad divina con la mente o los sentidos. Pero también sabemos que esto no significa que lo Sin Nombre o Sin Forma no existe, sólo porque formamos una imagen en nuestra imaginación en lugar de con los sentidos 'objetivos'.

Hay dos formas diferentes en las cuales percibimos la realidad: a través de la intuición y por medio de la racionalidad. A pesar de que a menudo son tratadas como enteramente diferentes y opuestas, son formas complementarias de acercarse a la realidad. La imaginación es una de las cualidades únicas de los seres humanos, en la medida tal como la conocemos. Y sin embargo, toda nuestra cultura occidental y nuestro consiguiente condicionamiento se basan en la racionalidad y niegan la importancia de la imaginación - se desestimó con el argumento de que esto es subjetivo y "sólo" de nuestra imaginación. La opinión prevaleciente es que no se debe aceptar como verdadero lo que objetivamente no podemos ver con nuestros propios ojos, comprobado en el laboratorio y se debe prescindir de todo lo subjetivo que no puede ser explicado racionalmente. Oímos a John Main reconocer esta dificultad que podemos tener, en "El Cristo presente": *Puede parecer increíble para nosotros que el camino a la visión real es la trascendencia de todas las imágenes. Nos parece en la superficie, que sin imágenes no hay visión, al igual que sin pensamiento no hay conciencia.*

Y sin embargo, los "rationales" físicos y cosmólogos extienden sus teorías basadas en fórmulas matemáticas para incluir la totalidad del cosmos, utilizando tanto su intuición como su imaginación. Ellos realmente no pueden decir que están basados en hechos, ya que sus 'objetivos' experimentos sólo se basan en la realidad material que podemos ver, que es el 5% de todo el cosmos, el resto es materia oscura y energía oscura de la cual nada sabemos. La intuición juega un papel mucho mayor en los descubrimientos científicos que lo que a los científicos en su conjunto les gusta admitir, pero Einstein valoraba muy positivamente la intuición: "La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el regalo".

Esta negación de las correspondencias entre la ciencia y la espiritualidad - sigue siendo un punto de vista mayoritario - trae a la memoria lo que San Antonio del Desierto dijo hace cerca de dos mil años: *"Un tiempo vendrá cuando la gente se volverá loca, y cuando se encuentren con alguien que no está loco, a su vez a él le dirán: "¡Usted está loco!" sólo porque no es como ellos"*. Esta actitud de locura general es lo que lleva a una sensación de falta de sentido, a lo que John Main llama en "El Cristo presente": *"el terreno del miedo más inquietante del hombre - de aislamiento, temor, soledad, es que el mundo en sí sea sólo un terrible error "* Es solo por la escucha con el oído del corazón, la comprensión intuitiva que viene de la experiencia en la oración silenciosa, que podemos escapar de lo que san Pablo llama ya hace 2000 años "un mundo sin esperanza." Pero a medida que John Main continúa en "El Cristo presente": *"lo que en definitiva hace posible la profundidad de visión es la fe: el salto hacia lo desconocido, el compromiso con la realidad que no podemos ver."*

LECCIÓN Nº 19 - DOS FORMAS DE SER

Hemos oído de John Main, en la carta de la semana pasada, hablar de: "el miedo más inquietante del hombre - al aislamiento, temor y soledad, de que el mundo en sí sea sólo un terrible error". Sigue en el mismo pasaje afirmando que esto es "una absurda mala representación de la imagen de la realidad", y que "es disuelta por el poder absoluto del amor de Dios". Experimentamos a través de la oración "que la condición básica del hombre no es separación, sino la comunión, el ser-con". ¿Cómo es que la oración / meditación hace esto? ¿Cómo nos lleva de la falta de sentido al pleno sentido de la realidad?

El punto importante aquí es el papel desempeñado por la atención. John Main lo sabía intuitivamente y por experiencia. De ahí el énfasis que puso en su consejo de sólo "Di tu palabra". Cuánta razón tenía, ya ha sido probado por la neurociencia. La investigación ha demostrado que mediante la focalización de la atención en nuestro mantra, nos movemos desde la forma de ser del lado izquierdo del cerebro a la del lado derecho del cerebro. El cerebro tiene la capacidad de acceder a dos formas complementarias de interpretar la realidad.

Tal vez una analogía con la teoría cuántica puede ayudarnos a comprender estos dos aspectos diferentes de nuestra conciencia más amplia. Los experimentos han demostrado que una partícula subatómica, un electrón, exhibe propiedades de «partícula», tanto como propiedades de "onda", según sea el montaje experimental, las circunstancias a través de las cuales se examina la realidad: "Tenemos que recordar que lo que observamos no es la naturaleza misma, sino la naturaleza expuesta a nuestro método de cuestionamiento" (Heisenberg).

Dado que estamos compuestos de electrones, se podría tomar esto como también aplicable a nosotros. Dadas las circunstancias en que nos encontramos, metafóricamente hablando, mostramos nuestra naturaleza como «partícula» o nuestra naturaleza como 'onda'. Cuando estamos en nuestro trabajo diario nos identificamos con nuestra naturaleza de «partícula», estamos en nuestra manifestación física con sus aspectos "materiales", gobernados por el «ego» - separados, luchando por la supervivencia. Cuando entramos en la soledad interior y el silencio, nos conectamos con nuestra naturaleza como "onda" y el centro es nuestro verdadero "yo", a través del cual estamos conectados con la "onda" de la realidad de toda la humanidad, la creación, el cosmos, lo Divino.

Nuestro cerebro izquierdo nos fija en nuestra naturaleza de «partícula» y nuestro cerebro derecho accede a nuestra naturaleza de "onda". Se puede fijar en el tiempo y el espacio, o bien en un estado de flujo, de cambio. Cuando nos ocupamos de preguntas tales como: "¿Qué es lo que nos gusta en este momento en particular? ¿Cuál es nuestra posición en la vida? ¿Qué aspecto tenemos?", restringimos nuestro ser a la nuestra conciencia de «partícula», la naturaleza centrada en la superficie de nuestra personalidad separada, que juzga y evalúa. Sin embargo, cuando nuestra conciencia no está comprometida con pensamientos particulares, cuando hemos cambiado a nuestro hemisferio derecho del cerebro, hacemos conexiones instintivas y nos convertimos en intuitivamente conscientes de la unidad subyacente, estamos en nuestra naturaleza de "onda". Tocar este aspecto de la realidad conduce a la verdad, sabiendo por experiencia: "que somos y que estamos en Dios, y que en él descubrimos nuestra identidad esencial y nuestro sentido único."

LECCIÓN N° 20 - LA PUERTA ESTRECHA

"La puerta que conduce a la vida es pequeña y el camino es estrecho, dijo Jesús. Es estrecha, porque es el producto de la concentración, el enfoque de todo nuestro ser, todas nuestras energías y facultades en un solo punto", dice John Main en *De la palabra al silencio*. Nos centramos en nuestra palabra-oración, nuestro mantra, y dejamos todo atrás, nuestra ensoñación, nuestras imágenes, nuestros pensamientos, incluso nuestros sistemas de creencias y dogmas cristianos. Pero todos sabemos que es fácil decir: "Di tu palabra", pero que no es tan fácil de hacer. Es muy agradable sentarse y seguir nuestros pensamientos y fantasías, lo cual no requiere esfuerzo alguno, porque nuestro cerebro está en su modo de funcionamiento habitual; todavía se puede relajar en su propio camino. Realmente es "la puerta amplia y la forma fácil que llevan a la perdición".

Somos conscientes de la facilidad de este camino, pero ¿por qué conduce a la destrucción? Porque de esa forma siempre vamos a permanecer en la superficie y nunca descubriremos la totalidad de nuestro ser que es, en gran parte de nuestro ser espiritual, nuestra conexión con lo Divino. Es nuestra fe, nuestra confianza, que crece con la experiencia de cada sesión de meditación la que nos anima a hacer el esfuerzo de prestar atención plena y amorosa a nuestra palabra-oración. Se nos dice que nos lleva a nuestro centro, en el que el Espíritu

de Cristo mora en nosotros, pero tenemos que considerar que en la confianza, es un salto hacia lo desconocido.

Si nos atrevemos, será dirigido por repetir el mantra "en una experiencia de libertad que reina en el centro de nuestro ser... porque nos ayuda a tener la mente enfocada fuera de nosotros mismos." (*De la palabra al silencio*).

La libertad viene de ser liberados de todas nuestras estructuras de pensamiento, de todos nuestros miedos y deseos, de nuestra necesidad de ser bien vistos, de nuestra necesidad de ajustarnos a lo que otras personas y nuestra sociedad esperan de nosotros.

Es maravilloso que se vayan todos esos pensamientos que giran en nuestra mente, todos ellos de una manera u otra tienen que ver con nuestra auto-preservación.

Una vez más estamos situados aquí en lo contra-cultural. La última cosa que nuestra cultura se anima es a "salir de sí mismo, dejando de lado al yo". Nuestra sociedad fomenta al ego a tener un firme control de la mente. Se hace hincapié en la auto-promoción y la auto-presentación para asegurar no sólo sobrevivir, sino hacerlo mejor que nadie, con la presunta recompensa del poder y la autoestima.

"Dejar detrás de sí al yo" en la vida y la meditación es un concepto que algunas personas ven como una excusa para el abandono, presumiblemente realizado porque creemos que no somos lo suficientemente buenos para sobrevivir en la carrera de ratas. Sin embargo, John Main continúa en *De la palabra al silencio*, señalando que la meditación no está huyendo de nada, no hay en ella ningún intento de eludir la responsabilidad de nuestro propio ser o la responsabilidad de nuestra vida y nuestras relaciones.

"Estamos en efecto, dejando temporalmente nuestra consciencia de nosotros mismos, nuestro ego con todos sus deseos y necesidades de supervivencia. Pero eso nos permite descubrir en el silencio la totalidad de nuestro ser y de su centro, nuestro verdadero ser. De este modo permitimos que esta parte esencial de nuestro ser espiritual penetre e influya en la superficie de nuestro ser, en nuestro ego, a través de su don de darnos la verdadera idea de la situación donde nos encontramos y su sabiduría. De hecho, aceptamos más profundamente con sabiduría y entendimiento "la responsabilidad de nuestro propio ser o la responsabilidad de nuestra vida y las relaciones".

LECCIÓN Nº 21: ROMPER CON LA ILUSIÓN

John Main continuamente nos sitúa más allá de la esfera de nuestro "ego" hacia la esfera del 'verdadero yo' - de la ilusión a la realidad - y vio a la meditación como una forma esencial de hacer esto: "La meditación es una forma de romper un mundo de ilusión para pasar a la luz pura de la realidad". Él no se refería a los modos de ser del cerebro izquierdo y del cerebro derecho, como lo he hecho en las lecciones anteriores. Pero eso no quita el hecho de que él era muy consciente de estos niveles complementarios de la conciencia. Su preocupación no estaba en las palabras e ideas, sino únicamente en la experiencia: la experiencia de la conciencia del "verdadero yo" la fusión con la conciencia de Cristo, y a través de él con lo Divino. Como dijo en *De la palabra al silencio*, "Al renunciar al sí mismo ("yo") entramos en el silencio y nos focalizamos en el Otro. La verdad que se revela es la armonía de nuestro Ser con el Otro. En palabras del poeta sufí: "Vi a mi Señor, con los ojos de mi corazón y dije: "¿Quién eres, Señor?", "Conócete a ti mismo", me respondió".

Hay un peligro en hablar de las formas de percibir la realidad del "cerebro izquierdo" y del «cerebro derecho». Debemos tener cuidado de que no comencemos a exteriorizar estos diferentes aspectos de nuestra conciencia como 'objetos' vinculados a (o en el pensamiento de algunos científicos reduccionistas de hoy en día, como causados por) estas dos mitades del cerebro. Esto nos lleva a la fragmentación de nuestro ser interior, en lugar de la totalidad hacia la cual nos orienta John Main. Al hacer hincapié en la experiencia y animarnos a dejar atrás la racionalización del 'ego', nos está ayudando a evitar esta trampa. Él era muy consciente de que la única cosa que la ciencia, la filosofía y la teología nos enseñan es la imposibilidad básica de nuestras capacidades racionales limitadas para entender "la realidad, tal como es, infinita". No hay respuestas correctas en última instancia, las teorías se contradicen y suplantán a los anteriores intentos limitados personales de interpretación.

John Main en *De la palabra al silencio* cita a Alfred Whitehead diciendo: "Es imposible meditar sobre el tiempo y el misterio del paso creativo de la naturaleza sin una emoción abrumadora ante las limitaciones de la inteligencia humana" Hay sin duda un impulso en la humanidad de querer comprender la realidad. Pero es al aspecto de nuestro "ego" que le gusta teorizar sobre la realidad última y su búsqueda del conocimiento, además, esto conduce a una ilusoria sensación de estar en control. Por otra parte, al hablar de «izquierda» del cerebro y de 'correctas' formas cerebrales de acceso a la realidad, no hay que olvidar que sabemos tan poco del cerebro como de todo el cosmos. Incluso el cerebro tiene su "energía oscura". Aunque los escáneres cerebrales son capaces de señalar que ciertas áreas están involucradas en ciertas actividades, esto en realidad resulta tan poco como decir que la mano

se utiliza para agarrar objetos. ¿Qué dice eso sobre la totalidad de nuestro ser? Y cuando se trata de la propia conciencia, aún sabemos menos que nada. Es un misterio total.

Pero la experiencia nos enseña que hay diferentes formas de ser. Si nos centramos en el "ego" y sus preocupaciones de supervivencia, estamos atrapados por "la ilusión óptica de nuestra separación", como dijo Einstein.

Si dejamos que se apaguen todos los pensamientos e imágenes y prestamos atención únicamente a nuestra palabra de oración "... nos despertamos a una plena comunión de todos los seres en el Ser mismo." Como John Main describió en *De la palabra al silencio*.

LECCIÓN N° 22 - EL JESÚS HISTÓRICO

Sabemos cómo el Cristo viviente en su interior jugó un papel central para John Main en su experiencia del viaje espiritual. En "Momento de Cristo", afirma "La plenitud de la divinidad habita en Cristo y Cristo vive en nosotros."

Pero, ¿qué importancia tenía conectar con el Jesús histórico? En su introducción al capítulo dos de John Main en su 'Enseñanza Esencial', Laurence Freeman dice: "John Main destacó la importancia de la humanidad de Jesús de Nazaret, que fue conciente de sí mismo dentro de las limitaciones mortales que todos conocemos... Él se conocía como el Hijo recibiendo y haciendo recíproco el amor del Padre... por lo que su auto-conocimiento tiene más que un significado individual. Es el "despertar único e incluyente" de la conciencia humana a su fuente en Dios."

Esto es tan difícil de tomar racionalmente en cuenta, como lo expresó John Main en 'Momento de Cristo': "Si ustedes viven en el nivel de palabras, el cristianismo es increíble. No podríamos creer que nuestro destino es tener acceso tan perfecto al Padre y el Espíritu... Es sólo en la experiencia de la oración que la verdad de la revelación cristiana nos envuelve."

Los primeros cristianos compartieron la opinión de John Main, que el destino de la humanidad es llegar a ser como Dios. El Obispo Kallistos en su capítulo sobre Clemente de Alejandría en 'Journey to the heart' (ver más abajo) cita a Ireneo, Padre de la Iglesia del siglo II, quien dijo: "Él (Jesús) llegó a ser lo que somos, para que lleguemos a ser lo que Él es."

La implicación es que Jesús a través de su enseñanza y su ejemplo de vida les recordó a sus seguidores su potencial, que es al mismo tiempo, su origen y la fuente presente de su ser. Nuestro "ego" y su preocupación por el mundo y la realidad material, causan confusión e ilusión y nos ciega a todos a esta verdad. Jesús nos anima a la libertad de la dominación del "yo" y nos lleva a nuestro "verdadero yo" en el centro de nuestro ser. "Si alguno quiere venir en pos de mí, tiene que dejar su yo detrás de sí... Pero si se deja perder por causa de mí, va a encontrar su verdadero yo." (Mateo 16:25-26)-

La enseñanza de Jesús tiene el propósito de despertar a la verdad de nuestro ser y esto sólo es posible a través de la experiencia inmediata que da la oración. De ahí el énfasis de John Main en dejar ir durante la meditación todos los pensamientos e imágenes que nos atan a este plano de existencia. La esencia de la misión de Jesús no nos libera del pecado, sino de la ignorancia de la verdad de nuestro ser verdadero que causa el pecado. Este es el verdadero significado de la salvación. El Obispo Kallistos continúa en su capítulo: "Del mismo modo, la salvación no sólo significa imitar a Cristo a través del esfuerzo moral. Por el contrario, la salvación significa que compartimos la vida y el poder de Dios. Este compartir resulta en una transformación interior total."

Laurence Freeman en "Jesús, el Maestro interior" lo resume diciendo: "Redención [la salvación] es saber con todo nuestro ser quiénes somos y de dónde venimos".

Kim Nataraja en "Journey to the heart", el libro recientemente publicado sobre la base de las "Raíces del Misticismo Cristiano". Curso de varios autores editado por Kim Nataraja.

LECCIÓN Nº 23 - EL VERDADERO SIGNIFICADO DE JESÚS

Aunque hemos escuchado tanto a John Main como a Laurence Freeman afirmar la importancia del Jesús histórico, ambos hacen hincapié en que también, por muy importante que sea este aspecto, él es mucho más que eso. Verlo sólo desde la perspectiva histórica puede dar lugar a no ver su verdadera naturaleza en absoluto - sólo vemos nuestra imagen de él, del color de nuestros propios filtros culturales, psicológicos y teológicos. No sólo eso, sino que estamos convencidos de que sólo nuestra imagen es la correcta. Todo lo que hace esto es causar conflictos, como podemos ver en los argumentos actuales y en los de aquellos en los primeros siglos del cristianismo acerca de quién era, a qué había venido, cuál era su significado. Cada interpretación y relato

sobre la vida de Jesús tiene un sesgo individual que dice más sobre quien habla o escribe que sobre la persona real de Jesús.

En general, realmente no pensamos mucho en quién es Jesús realmente. Laurence Freeman en "Jesús, el Maestro interior", dice: "Para muchos cristianos, esta es una pregunta que nunca han escuchado realmente en serio o tomado personalmente". La única manera que podemos descubrir su verdadero ser y su significado es entrar en el silencio a través de la oración en silencio profundo: "Descubrir la identidad de Jesús por nosotros no se logra a través de la investigación intelectual o histórica. Sucede en la apertura de nuestras profundidades intuitivas, de una manera más profunda y más sutil de conocer y ver de la que estamos acostumbrados. Esta es la oración... una entrada en un espacio interior de silencio, donde nos contentamos con estar sin respuestas, juicios e imágenes. ...

Es el silencio indescriptible en el corazón del misterio de Jesús, que en última instancia, comunica su verdadera identidad a aquellos que lo encuentran". Continúa diciendo que para los cristianos que siguen el camino de profunda oración en silencio, la meditación, "esto tendrá un efecto profundo en su comprensión de sí mismos, así como su sentido de quién es él."

Para Laurence Freeman y los primeros cristianos, el "entendimiento de que no podemos saber nada, por no hablar de Dios, sin conocernos a nosotros mismos" era de suma importancia. Este es uno de los aspectos importantes de la meditación que tan a menudo pasamos por alto: "En la meditación no me refiero sólo a la labor de la oración pura, sino de la totalidad del campo de conocimiento de uno mismo, que la impulsa." De la misma manera que ignoramos quién es Jesús en realidad, ignoramos lo que realmente somos. En ambos casos, sentimos que sabemos. ¿Por qué molestarnos en pensar más sobre ello?

Para aquellos de ustedes que han leído toda la serie de 'Enseñanzas semanales' de un año hasta ahora, sabemos que quienes pensamos que somos, es una imagen ilusoria, el "ego", nuestra propia superficie, construida a partir de nuestros propios pensamientos e imágenes y los de los demás. Hemos leído las palabras de John Main: "Ego es esencialmente la imagen que tenemos de nosotros mismos, la imagen de nosotros mismos que tratamos de proyectar" y como el filósofo Wittgenstein, irónicamente, señaló: "Nada es tan difícil como no engañarse a uno mismo".

No sólo quién es Jesús, sino también quiénes somos en realidad, sólo se puede descubrir en el silencio de la oración contemplativa profunda.

LECCIÓN N° 24: EN BUSCA DE LA JOYA PRECIOSA

Cité a Laurence Freeman diciendo en una de las enseñanzas de las últimas semanas que, según John Main, la importancia del Jesús de Nazaret histórico fue que "despertó a la conciencia de sí mismo dentro de las limitaciones mortales que todos conocemos." Laurence Freeman continuó para destacar la importancia de este despertar para todos nosotros, como el "despertar único e incluyente de la conciencia humana a su fuente en Dios."

Jesús nos demostró nuestro potencial, pero nos resulta difícil creer en la verdad que nos señalaba. De ahí la importancia cada vez mayor puesta en la enseñanza de John Main, de Laurence Freeman y de los primeros cristianos en el auto-conocimiento, tomando conciencia de este tesoro dentro de nosotros. La experiencia de la oración contemplativa, la meditación, es una gran ayuda en el camino de este descubrimiento.

La siguiente historia ilustra nuestra condición y necesaria búsqueda bellamente:

"En un remoto reino de la perfección, había un monarca justo que tenía una esposa y un hijo y una hija maravillosos. Todos ellos vivían juntos en gran felicidad. Un día el padre llamó a sus hijos ante él y les dijo: "Ha llegado el momento, como lo hacen todos, de ir hacia abajo, a una distancia infinita, a otra tierra. Ustedes deben buscar y encontrar y traer de vuelta una piedra preciosa..."

Los viajeros se fueron disfrazados a una tierra extraña, cuyos habitantes, casi todos, llevaban una existencia oscura. Tal fue el efecto de este lugar que los dos perdieron contacto entre sí, deambulando como si estuvieran dormidos. De vez en cuando veían fantasmas, similitudes de su país y la joya preciosa, pero tal era su condición que estas cosas sólo aumentaban la profundidad de sus sueños, que entonces comenzaron a tomar como una realidad.

Cuando la noticia de la difícil situación de sus hijos llegó hasta el rey, mandó un criado de confianza, un hombre sabio: "Acuérdense de su misión: despierten de su sueño, y permanezcan juntos." Con este mensaje, ellos despertaron, y con la ayuda de su guía se atrevieron a enfrentar los peligros monstruosos que rodeaban la joya, y con la ayuda de la mágica joya regresaron a su reino de la luz, para permanecer en una creciente felicidad para siempre".

Nuestra falta de conocimiento y aceptación de quienes somos realmente es a menudo descrita en los escritos de los primeros cristianos como la condición de estar dormido o borracho. Nuestra preocupación con la superficie de nuestro ser, nuestro ego, nos esconde no sólo la verdadera

realidad de nosotros mismos, sino también la de la realidad última detrás de nuestra realidad material ordinaria limitada.

El mismo sentimiento se expresa en el 'Evangelio de Tomás', un Evangelio inicial importante con una colección de dichos de Jesús en circulación por vía oral en aquel momento: Jesús dijo: "Tomé mi posición en medio del mundo, y en la carne Yo aparecí ante ellos. Los encontré a todos borrachos, y no he encontrado ninguno de ellos sediento. Mi alma se dolía de los hijos de la humanidad, porque son ciegos en sus corazones y no ven, pues vienen al mundo vacíos, y también buscan abandonar el mundo vacíos. Pero ahora están ebrios. Cuando se sacudan el vino, entonces se arrepentirán". (Logion 28).

LECCIÓN N° 25: LA VERDADERA PERCEPCIÓN

Laurence Freeman en "Jesús, el Maestro interior», subraya que "el trabajo esencial de un maestro espiritual es precisamente esto: No nos dice qué hacer, pero nos ayuda a ver lo que somos".

Esa es la misión de nuestro maestro espiritual, el Jesús histórico. Él nos señala a ir más allá, más allá de la conciencia de que somos conscientes todos los días, a la unidad en la que esta se inserta. El P. Laurence continúa: "Es un campo de conciencia similar a la indivisible conciencia que es el Dios de la revelación cósmica y bíblica por igual: el gran "YO SOY".

Esto es un pensamiento difícil inicialmente: los diferentes niveles de conciencia. C. G. Jung, el famoso psiquiatra suizo del siglo XX, dijo: "La suposición de que la psique humana posee capas que se encuentran debajo de la conciencia es probable que despierte una fuerte oposición, pero que podrían muy bien haber capas situadas por encima de la conciencia parece ser una conjetura que raya en la alta traición contra la naturaleza humana".

Sin embargo, ahora, en el siglo XXI, los neurocientíficos aceptan, basándose en sus investigaciones sobre el cerebro, que hay formas realmente distintas de ajuste a la realidad. Hay una forma del hemisferio derecho del cerebro y otra forma del hemisferio izquierdo del cerebro de percibir nuestra realidad y, además, una forma de ir más allá de ambos. Mi hija Shanida dice en su libro *The blissful brain* ('El cerebro dichoso'): "Nuestro cerebro contiene 'cableado físico' que nos permite experimentar los dos estados superiores de conciencia y una unidad omnipresente que puede equipararse a Dios".

Albert Einstein también era muy consciente de estas diferentes formas posibles de conocimiento, la racionalidad del cerebro izquierdo y la intuición del hemisferio derecho del cerebro. "La mente intuitiva es un

regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y se ha olvidado del regalo".

Nuestra preocupación con la mente racional nos ciega sobre la mente intuitiva y produce muchos de los problemas de nuestro mundo, como Iain McGilchrist ilustra maravillosamente en su libro '*The Master and his Emissary*' ('El maestro y su emisario').

Nuestro condicionamiento psicológico y emocional puede hacer que nosotros nos comportemos como autómatas que reaccionan simplemente por costumbre y reflejo, totalmente inconscientes de lo que nos impulsa, de ahí que podríamos ser llamados 'dormidos', 'borrachos'.

Sólo cuando nos damos cuenta de nuestro marco psicológico condicionado, ya no nos impide ir más allá de la realidad material ordinaria a la dimensión espiritual de nuestro ser. Este es el primer nivel de auto-conocimiento. Este es el nivel del "ego", que tenemos que entender, aceptar, integrar y trascender. Pero esta comprensión, y la posterior de quiénes somos en realidad no es algo que necesitamos, o incluso podemos alcanzar por nosotros mismos.

Sólo tenemos que estar abiertos a la llamada de nuestro modo intuitivo de conocimiento, la forma de comunicación con el Cristo que mora en nosotros. El P. Laurence en "Jesús, el Maestro interior" utiliza el ejemplo de María Magdalena. En el relato de la resurrección de San Juan, vemos que su estado emocional de inmensa pena y de pérdida le impide reconocer a Jesús en su verdadera realidad. Pero entonces Jesús la llama cariñosamente por su nombre, apelando a su verdadera esencia y su verdadera relación. Esto la ayuda a percibir su verdadera esencia, y ella entonces lo llama 'Rabuni', es decir, maestro.

LECCIÓN Nº 26: ACEPTAR EL DESAFÍO

Y sin embargo, lograr el auto-conocimiento es una tarea difícil.

"Incluso con el 'Rabbuni' (el Maestro) tan cerca - más cerca de nosotros que nosotros a nosotros mismos, de acuerdo a San Agustín -. El poder de auto-engaño y de ilusión puede ser abrumador. A menudo, el camino desaparece debajo de nosotros en nuestra lucha con los demonios de la ira, el orgullo, el miedo, la codicia y la ignorancia", nos recuerda Laurence Freeman en "Jesús, el Maestro interior".

Aquellos de ustedes que han seguido estas enseñanzas semanales de forma regular, recordarán la enseñanza sobre Evagrius, del siglo IV, el padre del desierto cristiano. Él, junto con todos los maestros de los primeros cristianos, era muy consciente de los engaños del "ego". Él vio

esto como una lucha con los 'demonios', las tendencias negativas que vienen de nuestros "egos" heridos.

Los heridos "yo" me recuerdan el comportamiento de los niños malcriados, que están decididos a conseguir lo que sienten que les fue negado en el pasado. Se trata en este caso, de algunas de esas necesidades de supervivencia que son esenciales para nuestra existencia - el amor, la seguridad, la autoestima, el poder, el control y el placer. Si en nuestra percepción alguna de estas necesidades no se cumple - total o parcialmente -, seguimos sintiendo esta falta durante toda nuestra vida. Laurence Freeman menciona en la cita anterior, a partir de esta intención de llegar a estos 'demonios'.

Evagrio y sus contemporáneos también vieron a los principales demonios que nos conducen como "avaricia" y "orgullo", con todos los otros `demonios' lógicamente situados después de estos dos. La necesidad aceptable, normal y corriente, de tener lo suficiente para la supervivencia, por ejemplo, se convierte en una necesidad inmensa, es decir en "codicia" de las cosas y las personas que poseen. A partir de esto vienen, inevitablemente, la "ira" (y la envidia) hacia aquellos que tienen lo que nos falta. A continuación, el «orgullo» le sigue rápidamente sobre sus talones: queremos mostrar nuestras posesiones y logros. No es difícil ver que estos 'demonios' están a la orden del día, no sólo en el siglo cuarto, sino también en nuestro tiempo.

Todo esto apunta a nuestra necesidad de escuchar los consejos de los maestros espirituales: tomar conciencia de nuestras motivaciones, por lo tanto, llegar a la comprensión de nuestro "yo". Si no aceptamos que llegar al conocimiento de uno mismo es parte del camino espiritual, podemos meditar durante muchos años y sin embargo no ser transformados por la meditación.

La transformación, convertirnos en lo que estamos destinados a ser, nos obliga a estar abiertos a la llamada de Cristo que mora en nosotros, nos obliga a aceptar los puntos de vista que vienen de allí, por muy doloroso que esto sea. De lo contrario, todavía podemos encontrarnos con las mismas ilusiones para los próximos años. La tentación en este caso es utilizar la meditación simplemente como una relajación y detenernos allí, cerrar nuestros oídos a todo tipo de ayuda que viene de dentro.

La meditación puede ser una manera de escapar de nuestros problemas y seguir suprimiendo partes de nuestra naturaleza que no nos gusta enfrentar. Por supuesto, escapar a un mundo de sueños y la fantasía es más agradable que enfrentarse a las cosas como realmente son. Pero el cambio y la transformación sólo se lograrán mediante la apertura de puntos de vista ofrecidos con amor y la voluntad de reconocer y aceptarnos a nosotros mismos, con fallas y todo. Cuán ciertas son las palabras de Sócrates: "La vida no examinada, no vale la pena vivirla".

LECCIÓN Nº 27: LA MEDITACIÓN Y LA LECTIO DIVINA

Nuestra tradición se basa en las enseñanzas de Jesús y la forma en que eran vividas por los Padres y Madres del Desierto del siglo IV. Para ellos, como es el caso de John Main y Laurence Freeman, las Escrituras constituyen la base de sus vidas. Cuando algunos monjes fueron a pedir a San Antonio, cómo debían vivir, se les dijo: "Ustedes han escuchado las Escrituras. Eso debería enseñarles cómo hacerlo".

La oración contemplativa va de la mano con la lectura de las Escrituras de una manera profunda, atenta, ya conocida en el siglo II como la lectio divina. Las cualidades necesarias para la meditación - la atención, el silencio, dejar detrás los propios pensamientos y opiniones, son las mismas que para la lectura contemplativa de las Escrituras. Por otra parte, ambas pueden llevar a una experiencia similar, en verdad mística.

En la meditación confiamos en nos reuniremos con el espíritu de Cristo en el silencio en nuestro corazón. El compromiso con un texto de la Escritura de esta manera profunda también lleva a tener un encuentro personal con Cristo resucitado, la Palabra.

Laurence Freeman en su libro "Jesús, el Maestro interior» hace hincapié en que la lectura de los evangelios de esta manera contemplativa conduce a la verdadera idea de quién era Jesús y a la esencia de su enseñanza, porque "En la lectio atravesamos el lenguaje y vamos más allá del pensamiento hacia el conocimiento profundo". No sólo llegamos a conocer de una manera profunda, quién era Jesús, sino también conocemos mejor nuestra propia naturaleza esencial: "nosotros leemos los evangelios y somos leídos por ellos... Esta relación con la Palabra permite que el texto del Evangelio se convierta en un camino que va desde la cabeza hasta el corazón... es un despertar de la inteligencia mística, que cuando despierta, beneficia toda la vida".

Por lo tanto, este encuentro con Cristo en el texto del evangelio, así como en la oración, se considera que tiene un profundo efecto en el individuo, cambiando su visión de la realidad y conduciendo a la transformación, a la comunión de nuestro verdadero Ser y el Cristo interior.

Esta forma de profunda lectura reflexiva de los Evangelios ha sido parte de la tradición cristiana desde el momento en que los evangelios fueron escritos. La oración, la lectura de la Escritura y la teología fueron de la mano, la teología surgió de la experiencia contemplativa, y era una manera de tratar de entender su significado, que reúne la experiencia mística y la comprensión de la misma, "pone la mente en el corazón".

Esto continuó así hasta el siglo XII, cuando la racionalidad por el redescubrimiento de la filosofía de Aristóteles comenzó a ser más apreciada que el pensamiento místico / espiritual, dando lugar a una separación entre la oración y la teología. Es interesante que en la actualidad hay movimientos por parte de algunos científicos para construir puentes entre el conocimiento científico y racional de la realidad y el camino espiritual, intuitivo, que la experimenta.

Lo que Laurence Freeman ha descrito como un despertar de la inteligencia mística en términos espirituales se puede explicar en términos racionales como el cambio que ha tenido lugar hacia el camino del cerebro derecho, modo intuitivo de percibir la realidad.

LECCIÓN Nº 28: EL DESIERTO Y EL ARROYO

El camino espiritual se mueve a través del auto-conocimiento para llegar al conocimiento de Dios, como ya lo hemos escuchado en las palabras de muchos maestros místicos o espirituales. Laurence Freeman en "Jesús el Maestro interior" afirma: "Cada persona se conoce en forma única, por lo que expresa su idea de lo no-dual, la simple naturaleza de Dios y del yo, también en forma única. Unión que transfigura pero no destruye la identidad personal".

La siguiente historia sufi describe bellamente lo que se requiere en este proceso: la historia comienza con una suave lluvia que cae sobre una alta montaña en una tierra lejana. La lluvia fue en un primer momento callada y tranquila, corriendo por las laderas de granito. Poco a poco iba cobrando fuerza, y como riachuelos de agua rodó por las rocas y los árboles nudosos y retorcidos que crecían allí. La lluvia caía como debe hacerlo el agua, sin cálculo: el agua nunca tiene tiempo para practicar la caída. Pronto estaba chorreando, ya que las corrientes rápidas de agua oscura fluían juntas en los inicios de un arroyo. El arroyo se abrió camino por la ladera de la montaña, a través de pequeños grupos de cipreses y campos de la punta verdolaga de lavanda, cayendo en forma de cascadas. Se movía sin esfuerzo, salpicando por todas partes las piedras - aprendiendo que una corriente interrumpida por las rocas es la que canta más noble. Finalmente, después de haber dejado su altura en la montaña lejana, la corriente se abrió paso hasta el borde de un gran desierto. La arena y la roca se extendían más allá de la vista.

Después de haber atravesado todos los otros obstáculos en su camino, la corriente tuvo plena confianza para cruzar este también. Pero tan pronto como sus olas salpicaban en el desierto, así de rápido desaparecían en la arena. En poco tiempo el flujo oyó un susurro de voz, como si viniera del mismo desierto, diciendo: "El viento cruza el desierto, también puede hacerlo el arroyo". "¡Sí, pero el viento puede volar!" gritó el arroyo, todavía arremetiendo en la arena del desierto. "Nunca vas a conseguirlo a través de esa manera", susurró el desierto,

"Tienes que dejar que el viento te lleve." "Pero, ¿cómo?", gritó la corriente. "Tienes que dejar que el viento te absorba". La corriente no podía aceptar esto, sin embargo, no queriendo perder su identidad o abandonar su propia individualidad. Después de todo, si se entregaba a los vientos, ¿podría alguna vez estar segura de convertirse en una corriente de nuevo? El desierto le respondió que la corriente podría continuar su flujo, tal vez un día, incluso producir un pantano en el borde del desierto. Pero nunca cruzaría el desierto si se mantenía como corriente de agua. "¿Por qué no me quedé siendo el mismo arroyo que soy?", exclamó el agua. Y respondió el desierto, siempre tan sabiamente, "Nunca se puede seguir siendo lo que eres. O te conviertes en un pantano o te entregas al viento". La corriente se quedó en silencio durante mucho tiempo, escuchando, escuchando ecos lejanos de la memoria, sabiendo que partes de ella habían sido antes llevadas en los brazos del viento. Desde ese lugar en el olvido, poco a poco recordó cómo el agua conquista sólo por ceder, por fluir alrededor de obstáculos, al convertirse en vapor cuando se ve amenazada por el fuego.

Desde las profundidades de ese silencio, poco a poco el río elevó sus vapores en los acogedores brazos del viento y nació hacia arriba, llevada fácilmente en grandes nubes blancas sobre el ancho desierto. Al acercarse a las montañas distantes en el otro lado del desierto, la corriente comenzó entonces una vez más a caer como una lluvia ligera. Al principio estaba en silencio y tranquilidad, corría por las laderas de granito. Poco a poco iba cobrando fuerza, como riachuelos rodó sobre las rocas y los árboles nudosos y retorcidos que crecían allí. Cayó la lluvia, como debe hacerlo el agua, sin cálculo. Y pronto estaba lloviendo, ya que las corrientes rápidas de agua oscura fluían juntas - una vez más - en el inicio de una nueva corriente.

LECCIÓN Nº 29: EL AMOR Y EL PERDÓN

Nos sentimos muy reacios para dejar de lado nuestra imagen de lo que pensamos que somos y nuestra propia idea acerca de nuestro papel en la vida, al igual que en la historia del arroyo de "El desierto y el arroyo". ¿Qué nos hace tan reacios? A un cierto nivel sabemos intuitivamente que si de verdad nos dejamos ir, nos transformamos, y nuestra individualidad se remodelará como le pasó al arroyo.

Lo que nos detiene es el miedo. Aceptamos que hay en la realidad más de lo que normalmente experimentamos, bien pudimos haber tenido atisbos de un sentido de ir más allá durante nuestra meditación. Sin embargo, al mismo tiempo, realmente no creemos que seamos dignos de entrar en esta realidad superior, para entrar en la presencia de Cristo dentro de nosotros.

Lo que nos detiene es nuestra creencia de que somos básicamente pecaminosos. Sin embargo, John Main hizo hincapié en que la chispa

divina está en cada uno de nosotros - somos esencialmente buenos: "Jesús ha enviado su Espíritu para morar dentro de nosotros, por lo que todos nosotros somos templos de la santidad: Dios habita en nosotros... Sabemos entonces que compartimos en la naturaleza de Dios". Si esa es nuestra esencia, ¿cómo podemos ser básicamente pecaminosos? John Main realmente lamentó que estuviéramos tan dominados por los pensamientos de nuestra propia insuficiencia y pecaminosidad que "hemos perdido el apoyo de una fe común en la bondad esencial de la razonabilidad y la integridad interna" y también hemos perdido la conciencia "del potencial del espíritu humano, en lugar de las limitaciones de la vida humana". Vio la meditación como el camino para realizar esto: "La meditación es un proceso de liberación: hay que establecer libremente estas verdades en nuestras vidas".

Nuestra conducta pecaminosa es el resultado de nuestro ego herido y de nuestra necesidad de poner su propia supervivencia delante de todas las consideraciones. Nuestra primera infancia, nuestro condicionamiento, han deformado nuestra propia imagen y nuestro comportamiento consecuente. Pero en lugar de rechazarnos a nosotros mismos debemos tener en cuenta que Jesús en su misión se centró en los débiles, los que sufren y los pecadores.

Como dice Laurence Freeman en "Jesús, el Maestro interior": "En la visión de Jesús, no somos criminales en relación a un juez. La buena noticia no es que la humanidad tiene un juez más indulgente, sino que la carga se ha caído por completo. El pecado se borra por la libertad del amor, lo que el pecado ignora, rechaza o se le olvida... La humanidad puede despertar de su pesadilla antigua de castigo auto-infligido". No estamos ante un juez, sino ante la compasión amorosa en el espíritu de perdón.

En la meditación podemos abrirnos al amor que habita en el centro de nuestro ser, si nos desprendemos de nuestros pensamientos e imágenes. Luego, en el silencio que nos gusta, el arroyo puede entregarse a 'los acogedores brazos del viento'. Esta entrega nos permite sentirnos amados, nos sentimos aceptados a pesar de todas nuestras faltas y errores. Con este conocimiento podemos hacernos responsables por las acciones que salieron de las heridas de nuestro ego. Lo que es importante tener en cuenta, dice Laurence Freeman en "Jesús, Maestro interior", es que "somos responsables de volvernos cada vez más conscientes, para así poder crear menos dolor a los demás y a nosotros mismos. Sin embargo, porque el pecado es el resultado de la ignorancia y la ilusión, no merece más pena que la que contiene en sí mismo". Esto a su vez nos permite perdonar a los demás.

LECCIÓN Nº 30: EL REINO DE DIOS

La cualidad esencial de la verdadera meditación, la oración contemplativa, es la entrega. Se trata de renunciar a los pensamientos, la imaginación y las imágenes. Al hacerlo, dejar ir el pasado y el futuro - los recuerdos que nos han moldeado a nosotros y a nuestras esperanzas, los deseos y miedos que dan forma a nuestro futuro. La meditación, la oración repitiendo la palabra fiel, construye el hábito de permanecer en el momento presente y esto influye en la vida ordinaria. Vemos a la gente y las situaciones tal como son y no a través de la matriz de nuestro condicionamiento y las necesidades de supervivencia. Cuanto más se medita, más somos capaces de hacer esto y más el énfasis de nuestra atención se desplazará de nuestras necesidades de supervivencia propias a las preocupaciones sobre la supervivencia de los demás y de nuestro entorno. Somos capaces de dejar de lado nuestro ego centrado en la voluntad y entregarnos verdaderamente al 'Hágase tu voluntad'.

También tendremos más a menudo destellos de otra realidad, una realidad de paz y amor, que nos anima a perseverar a pesar de todas las dificultades de nuestros pensamientos dominantes. En la Escritura esa otra realidad es descrita por Jesús como "El Reino". Entrar en "El Reino" era el fin último de los Padres y Madres del Desierto, en cuyo ejemplo basamos nuestra forma de oración. Su meta intermedia era la "pureza de corazón". Thomas Merton expresa este estado de la siguiente manera: "Lo que los Padres intentaron, sobre todo, era su propio verdadero ser en Cristo. Y para ello, tuvieron que rechazar por completo el falso yo, formal, fabricado por obligación social en el "mundo". Su lema fue el consejo de San Pablo: "No tomen como modelo este mundo. Por el contrario, transfórmense interiormente renovando su mentalidad" (Romanos 12:2). Cada vez que nos desprendemos de nuestros pensamientos e imágenes, cada vez que no cumplimos con uno de nuestros deseos egocéntricos, nosotros, como los Padres y Madres del desierto, nos movemos a lo largo del camino de "El Reino".

¿Pero qué es "El Reino"? En las Escrituras Jesús nos trata de mostrar en muchas parábolas las múltiples capas del verdadero significado de 'El Reino'. Él no nos da una respuesta: es difícil de expresar un sentido, vivido de verdad, en palabras. Él solamente alude a esta realidad: tenemos que descubrirla por nosotros mismos. No podemos hacer una búsqueda intelectual - un doctorado en el significado del Reino - sino que a través de la experiencia en el silencio de la oración pura, descubrimos que todos los relatos que él ofrece son diferentes facetas de un diamante: la energía del amor, la compasión y el perdón, que todo lo penetra. Laurence Freeman describe los efectos de 'El Reino' en nosotros de la siguiente manera en *Jesús, el Maestro interior* (edición en castellano: editorial Bonum, Bs. As.): "Cuando el Reino está entre

nosotros, no hay ni odio ni competitividad egoísta ni ninguna fuente de división. Cuando el Reino está dentro de nosotros, nuestra verdadera naturaleza ha disipado toda la ignorancia sobre nosotros mismos y establece la armonía y la integración entre el consciente y el inconsciente. Estamos en libertad para actuar de acuerdo con nuestra bondad esencial: como la imagen y semejanza de Dios que somos".

LECCIÓN Nº 31: INTEGRACIÓN DE DOS FORMAS DE SER

La semana pasada vimos el significado del Reino. Laurence Freeman en su libro "Jesús, el Maestro interior" afirma: "El Reino es la libertad de toda dominación interna y externa: `la libertad gloriosa de los hijos de Dios´. Es el poder de Dios que fluye libremente en cada dimensión humana, tanto social como personal. Es la realización del individuo, como un individuo único tanto como parte de un todo inseparable de todas las demás personas. Es el final de las tragedias de la alienación y el aislamiento, las dos causas más poderosas de sufrimiento y de inhumanidad del ser humano".

Es muy posible que se sienta en esta lectura, que se trata de un estado que sólo los santos pueden experimentar, no accesible para ti ni para mí. Y, sin embargo, como veremos más adelante, cuando éramos muy jóvenes vivíamos en ese estado.

Dios nos ha dado todo lo que necesitamos para nuestra existencia en esta tierra, no sólo para sobrevivir sino también para conectarnos de nuevo a lo Divino de donde procedemos. Nuestro cerebro es un instrumento precioso para hacer esto, para sintonizar con los diferentes niveles de conciencia, las diversas realidades que nos rodean. Mi hija, la Dra. Shanida Nataraja en su libro 'El cerebro dichoso' explica que hay dos mitades de nuestro cerebro y describe sus funciones de la siguiente manera: El lado izquierdo del cerebro tiene un centro - el ego - que interpreta las impresiones de los sentidos, los estímulos emocionales e intelectuales, procedentes del mundo exterior, y usa el lenguaje, la lógica y la capacidad de análisis para darles un sentido. Su objetivo principal es protegernos de cualquier cosa que pueda interferir con nuestra capacidad para sobrevivir en este mundo como un solo individuo. Ignorará totalmente cualquier cosa que no encaje en esta matriz de supervivencia. El hemisferio derecho del cerebro también tiene un centro - el sí mismo - que ve el panorama de conjunto, ya que es la conciencia global que incluye el ego. Ve al individuo en el contexto de la totalidad, totalmente interconectado, incluyendo a toda la humanidad y la creación - todo ello abrazado por lo Divino. También tiene los sentidos interiores de la intuición y la imaginación creativa. Debido a su punto de vista que todo lo abarca, que incluye las emociones, el cerebro derecho suma a la imagen que el ego diseña, la empatía, la compasión, el cuidado de la supervivencia de los demás y de

la creación - que es la fuente de nuestro ser espiritual y nuestra conexión con lo Divino.

Que tenemos la capacidad innata de vincularnos de nuevo a nuestra fuente está probado por la investigación de las ondas cerebrales que realiza la neurociencia. Se ha demostrado que los niños menores de dos años de edad aún viven principalmente en el hemisferio derecho del cerebro, como se muestra por la presencia dominante de las ondas alfa, por lo que caracterizan a un niño la empatía, el amor, la compasión y la imaginación creativa. Por lo tanto un niño muy pequeño en contacto con el todo, aún no está dividido, está conectado a Dios, aún vive en el Reino.

En los adultos, predominan las ondas beta de conciencia, propias de la actividad del cerebro izquierdo, que todos experimentamos como el torbellino constante de pensamientos que ocupan nuestra mente. El cambio de la percepción del mundo que pasa del cerebro derecho al hemisferio izquierdo del cerebro acontece gradualmente entre las edades de dos a cinco años; a partir de entonces la sociedad y la educación enfatizan la forma de ser del lado izquierdo del cerebro y no se recomienda el punto de vista del hemisferio derecho del cerebro.

Esta conexión, sin embargo, nunca se corta sino que solamente se desconecta en diversos grados. Sin embargo, tenemos la posibilidad de volver a encenderla, ya que es una parte natural dada por Dios a nuestra naturaleza humana. De hecho, es algo que Jesús nos anima a hacer: "A menos que cambien y se vuelvan como niños, no entraréis en el reino de los cielos" (Mateo 18,3).

Shanida también destaca el papel que juega la meditación en esta re-conexión con nuestra conciencia más amplia: la meditación a través de su focalización de la atención en el mantra nos cambia de una manera de ser del hemisferio izquierdo del cerebro a la manera de ser del hemisferio derecho. Para algunos de nosotros el interruptor del cambio se ha oxidado con el tiempo, pero para los niños el acceso sigue siendo fácil, por lo que los llevará a la meditación como patos al agua.

Por supuesto tenemos que ser capaces de cuidar de nuestra propia supervivencia, así como de la de los demás. Necesitamos las dos partes de nuestro cerebro, que pueden ser diferentes, pero son sin duda complementarias. Su cooperación es esencial para nuestro bienestar, para el sentido de la armonía y el equilibrio. Se añade significado a la vida, que a menudo es muy deficiente cuando se vive por completo de acuerdo con nuestro cerebro izquierdo.

También en este caso la meditación ayuda: fomenta un aumento de la conectividad entre las dos mitades del cerebro. De este modo se facilita el cambio de un modo de ser al otro. Sólo mediante la repetición de la palabra con amor y fidelidad, ponemos fin a "las tragedias de la alienación y el aislamiento" y permitimos nuestra entrada en el Reino.

LECCIÓN 32: LA CONDICIÓN HUMANA ESENCIAL

El estado de estar en la presencia de Dios, en el Reino, es una capacidad humana innata. Todo el mundo puede pasar por la puerta estrecha de la atención y la fe - la fe en el vínculo esencial que existe entre la humanidad y la Realidad Divina.

Los padres de la Iglesia no tenía la menor duda de que la unión con la Divinidad es posible para todos, sin importar quién te crees que eres: "Dios es la vida de todos los seres libres. Él es la salvación de todos, creyentes y no creyentes, del justo o del injusto, del piadoso o el impío, de los liberados de las pasiones o los que están atrapados en ellas, de los monjes o los que viven en el mundo, de los educados y los analfabetos, de los sanos y los enfermos, de los jóvenes y los viejos. Es como el torrente de luz, la visión del sol o los cambios del clima que son los mismos para todos. "(Gregorio de Nisa)

La razón de esto se encuentra en su teología. Los filósofos griegos, especialmente Platón, fueron los primeros en formular la idea de que tengamos algo esencial en común con lo Divino. Lo llamaron el 'nous', pura inteligencia intuitiva, a diferencia de la inteligencia racional. Tener algo como lo Divino dentro de nosotros nos permite conocer lo Divino, ya que la idea predominante en el pensamiento inicial fue que sólo "lo semejante puede conocer lo semejante". Nuestra experiencia cotidiana también lo confirma. Sabemos que para que la unión sea posible tiene que haber algún parecido, sólo cuando tenemos algo importante en común con otra persona podemos realmente relacionarnos con ellos, podemos ser uno en mente y alma.

El Padre de la Iglesia temprana, Clemente de Alejandría, vio la correspondencia entre el concepto de 'nous' y el expresado en el Génesis de ser creados "a imagen de Dios". Tras él Orígenes, los Padres Capadocios, Evagrio y aún más tarde Meister Eckhart, todos ellos vieron esta "imagen de Dios" como eterna y en un principio con Dios.

Para acceder a este nivel superior de realidad necesitamos la oración contemplativa, a la que conduce la meditación. "Puede ser cierto que el principio divino está presente en cada ser, pero no todos los seres están presentes en él. Nosotros mismos viviremos en él si le invocamos con oraciones muy santas y una mente tranquila". (Dionisio el Areopagita).

Todos sabemos que el viaje al silencio no es fácil, pero no estamos solos en esta aventura, como señala Evagrio, el Padre del Desierto del siglo IV: "El Espíritu Santo tiene compasión de nuestra debilidad, y aunque somos impuros, a menudo viene a visitarnos. Si él encuentra nuestro espíritu orando a él por amor a la verdad, entonces desciende y disipa todo el ejército de los pensamientos y razonamientos que lo afligen. "

Todo lo que tenemos que hacer es perseverar y, al hacerlo, Cristo, el Espíritu vivificante, nos ayudará a acceder al "mayor poder de la conciencia humana... su capacidad de trascender sus operaciones mentales, para ir más allá de sus pensamientos más grandes, y así ser espíritu" (Laurence Freeman). El resultado de esto es, como Evagrio dijo: "Si oras con toda verdad, llegarás a un profundo sentido de confianza. Entonces los ángeles caminarán contigo y te iluminarán sobre el significado de las cosas creadas".

LECCIÓN 33: LA MEDITACIÓN EN LA TRADICIÓN CRISTIANA

Al tratarse de una calidad humana el poder cambiar a diferentes modos de ser, muchas de las cosas que he dicho se aplican no sólo a la meditación en la tradición cristiana, sino también a las formas de oración en silencio y atención, que se encuentran en otras tradiciones religiosas principales. Tomémonos por lo tanto un momento para recordar lo que hace cristiana a la meditación.

En su enseñanza, Jesús se preocupa por ayudarnos a ser más conscientes del Reino, la Presencia de Dios, y él recomienda la oración silenciosa, interior. Nos encontramos con la esencia de la meditación / oración contemplativa: el silencio, la soledad y la interioridad, según sus propias palabras en el Sermón de la Montaña: "Pero cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre que está allí en lo secreto, y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará" (Mateo 6,6). Casiano explica esto de la siguiente manera: "Oramos en nuestro cuarto cuando nos retiramos completamente del ruido de cada pensamiento y preocupación a nuestros corazones y desplegamos nuestras oraciones al Señor en secreto, por así decirlo, íntimamente. Oramos con la puerta cerrada cuando, con los labios cerrados y en silencio total, rogamos a quien busca no nuestras voces, sino nuestros corazones".

Blaise Pascal, científico francés del siglo XVII, escritor, filósofo y teólogo católico, era de la opinión de que todas nuestras miserias derivan de una causa única: nuestra incapacidad para permanecer sentados a solas en una habitación en silencio, y sintió que esto podía conducirnos a la ruina. Como dijo John Main: a menos que pongamos el reflector de la conciencia fuera del ego, y entremos en el silencio interior, no podemos ver la luz de nuestro verdadero ser ni tomar conciencia de nuestra relación con la realidad última para "tener vida en toda su plenitud". Laurence Freeman al tratar sobre la meditación en "Jesús, el Maestro Interior" destaca este cambio necesario: "La oración debe basarse en la sinceridad del verdadero Ser y no en la conciencia de sí del ego." Esto se basa en el dicho de Jesús: "Tengan cuidado de no hacer una demostración de su religión delante de los hombres, para ser vistos por ellos, si lo hacen, no hay recompensa de su Padre en los cielos" (Mt 6,1) Laurence Freeman sigue: "Cada vez que nos

encontramos con la seguridad o el placer de la aprobación de los demás, la autenticidad de la oración está en peligro". Jesús extiende esta separación de las necesidades y deseos del ego a la vida ordinaria. "No se preocupen por su vida, qué comerán, ni por sus cuerpos, con qué se vestirán" (Mateo 6, 25).

Sobre el uso de una palabra o frase corta también se hizo hincapié en esta enseñanza: «En sus oraciones no vayan parlotando como los paganos, que se imaginan que cuanto más dicen, más probabilidades hay de que sean escuchados" (Mateo 6:7-8). Más tarde, en la parábola del fariseo y el recaudador de impuestos, Jesús recomienda la manera de orar del recaudador de impuestos, que sólo repite constantemente la frase: "¡Oh Dios, ten piedad de mí, pecador" (Lucas 18: 10-14).

Nuestra meditación es cristiana, en cuanto se basa en la fe y la creencia en las enseñanzas de Jesús.

LECCIÓN 34: LA IMPORTANCIA DE ESTAR ENRAIZADOS EN UNA TRADICIÓN

Vivimos en una época emocionante, cuando las enseñanzas de las grandes religiones del mundo y las tradiciones de sabiduría están a disposición de todos en los libros, a través de los profesores o de Internet. Esto permite una apertura de nuestra conciencia a una espiritualidad humana más amplia. Todas las religiones principales tienen muchas correspondencias, de hecho hay un núcleo común en el seno de sus tradiciones particulares. Gottfried Leibniz, el filósofo alemán del siglo XVII y más tarde Aldous Huxley en el siglo XX se refieren a esto como la "filosofía perenne". Debido a esto, muchos elementos en la literatura o en las palabras de los maestros en otras tradiciones resonarán con nosotros. Esto puede tener dos efectos: se puede profundizar y enriquecer la comprensión de nuestra propia tradición, pero también conlleva el peligro de que cada uno de nosotros nos volvamos mariposas espirituales, tomando néctar de muchas fuentes diferentes y sin embargo no ser realmente capaces de digerir las muchas ricas ideas para nutrir nuestro ser espiritual.

Su Santidad el Dalai Lama hizo hincapié en una de sus grandes reuniones en Bodh Gaya, a las que Laurence Freeman y algunos de nosotros asistimos como parte de un programa conjunto del "Camino de la Paz" en diálogo interreligioso de nuestra Comunidad con Su Santidad, que era importante volver a las raíces propias, así como todas las tradiciones religiosas comparten el mismo núcleo de verdad. Para ilustrar esto, invitó a Laurence Freeman a compartir la plataforma con él como un ejemplo de que esta verdad la comparte con el cristianismo. Él ha destacado desde entonces muchas veces este mismo punto en muchas de sus charlas internacionales. A pesar de que podemos

rechazar la estructura de creencias de la religión de nuestros padres, estamos todavía arraigados en la cultura y las ideas que han surgido de la misma.

La meditación, como Laurence Freeman dice en *Jesús, el Maestro Interior*, "es una forma de silencio y de autotrascendencia, una forma de relación y de soledad, una manera de leer sin palabras, de saber sin pensamientos." Trascender el yo no depende de una estructura de creencias sino de la fe. Esta amorosa y confiada fe / relación nos permite dejar nuestra conciencia del ego atrás y conectarnos en nuestro caso a la conciencia de Cristo, ya que "la meditación, a la luz de la fe cristiana, es un encuentro profundo con la mente de Cristo." La primera declaración se aplicará a todas las diferentes formas de meditación, pero el elemento de relación / fe será diferente para cada uno. Nos conectamos con nuestro verdadero ser en Cristo y el budista se conectará con su naturaleza de Buda.

John Main, citado por Laurence Freeman en *First Sigh* - su exploración de la experiencia de fe -, dice que la meditación es un "camino de fe", ya que "Tenemos que dejarnos atrás antes que el otro aparezca y sin la pre-ensavada garantía de que el otro va a aparecer" (*De la palabra al silencio*). Es nuestra fe en que Cristo está ahí para guiarnos, la que nos permite asumir el riesgo de entrar en el silencio de nuestra conciencia más amplia. Sin una relación con Cristo o un ser iluminado como el Buda, podríamos entrar bien en el silencio, pero podríamos estar a la deriva de nuestro propio inconsciente, con todo el peligro que eso implica.

LECCIÓN 35: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO COMO UN PRIMER PASO HACIA LO DIVINO

La importancia de tener una guía espiritual cuando nos aventuramos en el silencio no puede ser sobrestimada. En la tradición cristiana, Jesús es nuestra ancla, así como nuestra puerta en el reino espiritual. En la conciencia cósmica más amplia su energía y conciencia todavía están allí para nosotros para conectarnos. Ese es el verdadero significado de "Voy a estar allí siempre". El segundo advenimiento no se ve es para muchos místicos como un acontecimiento histórico futuro, sino como uno personal interior, que puede suceder en cualquier momento. Meister Eckhart, como San Agustín antes que él, lo vio como "el nacimiento de Cristo en el alma".

Ver a Jesús en este camino espiritual es para muchos difícil en nuestro tiempo por muchos condicionamientos religiosos negativos, pero como Laurence Freeman dice en *Jesús, el Maestro Interior*: "Ignorar a Jesús a causa de las imperfecciones de las iglesias es una locura de dimensiones trágicas... El cristianismo por otro lado debe ser

transformado”. No sólo el cristianismo tiene que ser transformado, sino también nosotros.

La experiencia enseñó a Meister Eckhart que el avance desde el conocimiento de la realidad ordinaria a una realidad mayor viene antes de la transformación de nuestro ego-conciencia. Muchos meditadores en nuestra tradición han tenido la misma experiencia, a menudo, incluso en el inicio de la jornada. "Al principio, su presencia sólo puede ser vislumbrada, algo que simplemente hay que esperar". (*Jesús, el Maestro Interior*). Sin embargo, esta mirada es suficiente para despertar, como dirían los primeros cristianos, y todo lo que pensamos y hacemos se ve en una luz diferente. Este es el regalo del amor, la gracia del Espíritu, el Cristo interno, llegando a nosotros. Una vez que hemos tenido una visión del amor viviendo en nuestro centro y saber que somos aceptados tal como somos, tenemos el coraje de enfrentar nuestras propias limitaciones, podemos aceptar nuestro lado oscuro e integrarlo en la totalidad de nuestro ser, que nos capacita para aceptar el lado oscuro de los demás con compasión.

Con esta perspectiva nos damos cuenta de cuán deformada ha sido nuestra percepción de la realidad debido a las múltiples formas de condicionamientos, y esto poco a poco nos transforma. Ya no estamos gobernados y encarcelados por el pasado, sino que podemos permanecer en el momento presente, donde la realidad divina es. A continuación, el proceso de purificación de nuestro corazón comienza, lo que a menudo se llama la etapa de purificación en el camino espiritual. Poco a poco, con el tiempo, el amor nos hace más y más conscientes de las limitaciones de nuestro ego-centrismo y nos permite entrar en la libertad de trascender el ego, cada vez más centrados en los demás, más centrados en Cristo. Mientras que antes veíamos 'a través de un cristal oscuro ', nuestra percepción se aclara, vemos y conocemos a Cristo como realmente es y nos vemos como realmente somos.

Todo lo que tenemos que hacer es prestar atención a nuestra palabra, escuchar profundamente a nuestra palabra y estar abierto a las tomas de conciencia que se nos dan. “En el silencio, comenzamos a volvernos hacia otro, a dejar el yo atrás, y eso es amor” (*Jesús el Maestro interior*).

LECCIÓN 36: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y CURACIÓN

Pedirle a la gente ser más conscientes de lo que les bloquea en la senda del verdadero conocimiento de sí mismo a menudo encuentra resistencia. La respuesta puede ser: 'Ciertamente yo sé lo que soy en esta etapa de mi vida'. O "Hay muchas cosas en mi pasado que realmente no quiero hacerles frente; no hay necesidad de eso; lo he enfrentado. Estoy bien así”.

Por supuesto, sabemos quiénes somos en un cierto nivel. Pero estamos hablando de nuestro yo superficial, atrapado y condicionado por las experiencias pasadas. Incluso podemos aceptar en el nivel intelectual que quizás somos más de lo que pensamos que somos. Tomamos en cuenta que el ego no es la totalidad de nuestro ser, nosotros creemos al decir que el Reino está también dentro de nosotros. Pero hacer más que aceptar esto en la confianza y la esperanza y trabajar para experimentar esta verdad por nosotros mismos, a menudo es demasiado difícil.

John Main era muy consciente de ello. En "Fully Alive", explica que "La mayoría de nosotros gastamos un buen montón de nuestras energías en la supresión de emociones como la culpa, miedos, lo que sean. Cuando comienzas a meditar, después de algún tiempo las supresiones se quitan y así el temor o el sentimiento de culpa que estás tratando de enterrar, poco a poco brota a la superficie y es posible, después de la meditación, que en lugar de sentirte más profundamente relajado, te puedas sentir vagamente inquieto, vagamente preocupado, no estás seguro por qué".

En este momento muchos de nosotros no lo aceptan y piensan: "La meditación no es para mí, tengo que estar haciendo algo mal, no me está ayudando en absoluto".

El malentendido de la meditación simplemente como una forma de relajación, una forma de olvidar nuestros problemas y de suprimir partes de nuestra naturaleza con las que no nos gusta enfrentarnos, puede significar que practiquemos por años sin ningún crecimiento de la conciencia de nuestro potencial. En lugar de llegar al conocimiento de nosotros mismos y a la plenitud integrada permanecemos fragmentados.

Y sin embargo, escuchamos a Jesús decir en el Evangelio de Tomás: "Cuando ustedes se conocen a sí mismos, entonces serán conocidos, y entenderán que son hijos del Padre viviente. Pero si no se conocen a ustedes mismos, entonces vivirán en la pobreza, y serán la pobreza" (Evangelio de Tomás, 3).

Por supuesto que no queremos "vivir en la pobreza"; queremos experimentar este sentido de totalidad, integración y armonía.

La razón por la que pensamos que no podemos hacer esto es que suponemos que es una tarea que tenemos que conseguir por nuestra cuenta. Pero John Main continúa: "El poder de la meditación es el siguiente: a medida que perseveramos en el camino, las cosas que estamos suprimiendo o el temor que no se puede enfrentar o la culpa que no queremos admitir son, por así decirlo, quemados en el fuego del Amor Divino. Muy a menudo, nunca sabrás conscientemente qué era, pero se ha ido y se ha ido para siempre. "

Por lo tanto, no hay nada por lo cual luchar, y no es un 'logro': 'logro', 'objetivo' son palabras del 'ego' y por lo tanto no son relevantes en este camino. Sólo tenemos que recordar la chispa divina inherente a nuestra naturaleza humana. La esperanza y la confianza que viene del conocimiento de este potencial innato hace que nuestra práctica de meditación sea significativa y la levanta sobre el terreno de la mera relajación.

LECCIÓN 37: EL PROBLEMA CON EL SILENCIO

En nuestra cultura occidental no se reconoce la necesidad del silencio y la quietud. Muchos incluso se sienten incómodos con el silencio, incluso temerosos de él, como dice John Main en *De la palabra al silencio*: "[Silencio] es todo un desafío para los hombres de nuestro tiempo, porque la mayoría de nosotros tenemos muy poca experiencia del silencio, y el silencio puede ser terriblemente amenazante para la gente en la cultura en que vivimos".

Trata de decirle a alguien que tú anhelas un período de silencio y soledad, y fíjate en su expresión de sorpresa e incredulidad. Incluso se puede tomar como prueba de que eres un poco excéntrica o excéntrico, por decir lo menos, o posiblemente como un signo de una depresión latente. Puede que incluso te acusen de ser egoísta, de rayar en lo anti-social. Los únicos que entienden son los que meditan.

Desear la soledad y el silencio es contracultural. Lo que se valora en nuestra sociedad es la actitud de logro, el entusiasmo, la sociabilidad, el cambio y la actividad. El resultado de esto es que a menudo se nos sobreestimula y tan estamos tan acostumbrados a la actividad frenética que nuestra característica básica es la inquietud. No hay que olvidar que la inquietud nos parece que es una condición natural de ser de todos modos, ya que está en nuestros genes: nuestros antepasados eran todos miembros de tribus migratorias. Aunque la inquietud es en realidad un problema humano, es aún más pronunciado en el Occidente. Estamos siempre en movimiento, siempre ocupados en algún proyecto u otro y más a menudo en una multitarea. Especialmente aquellos de nosotros que vivimos en las grandes ciudades realmente parecemos ser un pueblo en constante movimiento, viajando al trabajo, al ocio, a los amigos. Nuestra inquietud se extiende también a la necesidad de variedad y cambio, incluso con respecto a nuestros puestos de trabajo, los restaurantes y bares que frecuentamos e incluso los amigos que tenemos.

Pero estamos perdiendo algo precioso ignorando el valor del silencio. A pesar de toda la actividad en el mundo, esta forma de vida era considerada por los primeros cristianos como una señal de estar dormido, incluso borracho.

Estar despierto, lleno de vida era y es, paradójicamente, sólo posible de alcanzar a través del silencio y la quietud. El camino es la meditación, la oración en silencio profundo.

En la meditación, al permitir que nuestro cuerpo esté quieto, que le demos el permiso para no hacer nada, damos el primer paso para contrarrestar esta tendencia inquieta. Es sólo por la perseverancia que las ganas de moverse y hacer cosas disminuyen y nos damos cuenta de la quietud y el silencio.

Mediante la repetición de la palabra fiel y amorosamente, nos adentramos en el silencio. Nosotros no creamos el silencio. "El silencio está ahí dentro de nosotros. Lo que tenemos que hacer es entrar en él, para llegar a ser silenciosos, para convertirnos en el silencio. El propósito de la meditación y el desafío de la meditación es permitirnos convertirnos en silenciosos lo suficiente como para permitir que este silencio interior pueda emerger. El silencio es el lenguaje del Espíritu" (*De la palabra al silencio*). La meditación es el descubrimiento de tu verdadera naturaleza: es parte de la red de interconexión global, de la vida, de lo divino que está en nosotros y entre nosotros, si sólo nos volvemos lo suficientemente silenciosos como para escuchar el sonido del Silencio, el nombre de lo Sin Nombre.

LECCIÓN 38.1: LA TRADICIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (I)

Volver a conectarnos con el silencio interior no sólo es importante para los adultos, sino más aún para niños y jóvenes en nuestro mundo ruidoso. La semana pasada hubo un seminario Meditatio sobre la enseñanza de la meditación con niños en Dublín, Irlanda. La mayoría de los asistentes eran profesores y directores de escuelas y muchos estaban allí desde los Consejos Diocesanos de Educación. Las presentaciones fueron muy entusiastamente recibidas - ya 20 escuelas han solicitado ser parte del proyecto piloto para introducir la meditación en ellas.

Me gustaría compartir con ustedes la charla introductoria que Laurence Freeman OSB dio sobre la tradición de nuestra práctica de la meditación: "Cada vez que meditamos entramos en una gran tradición. Este sentido de la tradición es esencialmente lo que define la meditación cristiana - porque la meditación en sí, por supuesto, es uno de los elementos más antiguos y universales de la sabiduría humana. El significado y el propósito de la meditación es descrito de manera diferente, pero se encuentra en todas las grandes tradiciones religiosas - el núcleo contemplativo de la religión misma. Desde un punto de vista religioso, la conciencia humana ha evolucionado y continúa expandiéndose en esta experiencia de lo trascendente, el misterio

infinitamente lejano e infinitamente cercano de nuestra fuente y plenitud del ser, Dios.

El cardenal Newman dijo que "la mejor evidencia de Dios está dentro de nosotros". En los tiempos modernos la existencia de Dios como Dios se puso en cuestión. A nivel filosófico y teológico Dios es a menudo desestimado, utilizando el método científico, como un producto de la imaginación humana o una proyección de las necesidades humanas. Este reto de la idea convencional de Dios defendida y asegurada por las instituciones religiosas ha perturbado profundamente la complacencia religiosa. Las personas religiosas han tenido que reconsiderar significados fundamentales de lo que durante mucho tiempo han dado por sentado y que ha sido incorporado a las estructuras sociales de poder. El advenimiento de la era secular ha cambiado las reglas de juego en las que la religión se encuentra con respecto a otras instituciones importantes. La religión ya no puede pretender automáticos privilegios sociales o políticos. Debe abogar por sí misma y ser juzgada por sus resultados. El Dalai Lama dice que la prueba de toda religión es "¿qué hace a la gente más amable?" Que es una prueba justa pero también difícil.

En respuesta a este cambio radical de la modernidad, el desafío de la fe cristiana ha sido volver a su propia tradición de manera radical - es decir, se ve obligada a volver a sus raíces. Las palabras del cardenal Martini antes de su muerte de que la Iglesia no está actualizada y tiene que volver a conectarse a las necesidades espirituales del mundo moderno se limitan a establecer una verdad obvia, pero, a partir del Concilio de todos modos, no es expresada a menudo por su liderazgo. Sin embargo, no hay nada tan nuevo en esta necesidad de una renovación de la Iglesia desde sus raíces. Otros grandes períodos de renovación como las reformas del siglo XI que abordaron las estructuras de la iglesia o del siglo XX que se dirigió a la liturgia y la relación teológica con la modernidad también volvieron a sus raíces como una forma de renovación. Si ocurre un Concilio Ecuménico III, tal vez se dirigirá a la vida espiritual de la Iglesia y a su comprensión y su práctica de la oración. Ya estamos en una época que ha recuperado aspectos profundos y por largo tiempo descuidados de nuestra tradición espiritual (Laurence Freeman OSB).

(Continúa)

LECCIÓN 38,2: LA TRADICIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (II)

Laurence Freeman continúa: "Las grandes mentes teológicas y maestros espirituales de la era moderna - Rahner, Balthasar, Lonergan, Merton, Main, Griffiths - han adoptado un enfoque decididamente místico ante la crisis del cristianismo en un mundo secular. Papas sucesivos - durante y desde el Concilio - han colocado a la recuperación de la dimensión contemplativa de la fe en el corazón de su agenda pastoral.

La contemplación ha llegado a ser considerada como una vocación especializada en la iglesia. Fue vista como un llamado especial de Dios a una pequeña élite, y fue vivida por lo general en un claustro - a pesar de grandes luminarias como Francisco de Asís, Catalina de Siena o las beguinas del norte de Europa quienes se negaron a ser monjes convencionales y vivieron su visión mística cerca de la gente y en contacto diario con el mundo.

Hoy nos encontramos en un punto culminante en la recuperación de esta tradición contemplativa de la fe cristiana, que está restaurándola a su lugar apropiado en la vocación cristiana - la llamada universal a la santidad como el Concilio pidió, ella atañe por igual a la vida monástica, a los laicos y laicas y al estado secular. En la enseñanza de la meditación cristiana a los niños vemos un hermoso y lógico desarrollo de este proceso, así como un signo de esperanza radical para la Iglesia del futuro.

Me gustaría ofrecer una visión general de esta tradición y describir una determinada práctica sencilla de oración contemplativa, enraizada en la tradición, que se encarna en una forma que demuestra cuán universal es.

No es irrelevante que la meditación es tan antigua como los registros de la humanidad. Las primeras referencias provienen de la India alrededor de 2500 A.C. Es fundamental para la enseñanza del Buda. El judaísmo tuvo su tradición de la oración mística. Caracteriza a la revolución espiritual de la era axial - la época de Confucio, Lao Tse, Buda, los profetas hebreos. Jesús aparece como la culminación de este gran avance en la evolución de la conciencia humana. Pero comencemos donde la tradición cristiana comienza con la enseñanza de Jesús. Lo que dice acerca de la oración indica qué tipo de maestro era.

Jesús era claramente un maestro de la contemplación. Él era un hombre profundamente religioso pero llamó la atención sobre la

diferencia entre las reglas hechas por el hombre y la ley de Dios. Hizo un resumen de la moralidad en el mandamiento del amor y habló de la oración en términos de interioridad y presencia. Colocó esta enseñanza contemplativa al lado del mandamiento de amar a nuestros enemigos – así lo moral y espiritual, lo místico y político fueron unidos en su enseñanza.

Cada cultura ha desarrollado alguna forma de vida monástica. El surgimiento del movimiento monástico cristiano ocurrió temprano, pero llegó a ser prominente en el Cercano Oriente - en Egipto y Siria, desde el siglo cuarto D.C.. Los dichos de los padres del desierto, su sabiduría espiritual destilada, todavía constituyen una base radical para una espiritualidad aplicada de gran atractivo contemporáneo especialmente para los jóvenes. Se abstuvieron del clericalismo y el intelectualismo y esto modela para nosotros una iglesia que da significación a los laicos y la contemplación. La influencia del desierto cristiano fue canalizada a la iglesia occidental a través de las Conferencias de Juan Casiano en el siglo V D.C.. Se trata de uno de los fundamentos de la espiritualidad cristiana y Santo Tomás de Aquino las guardaba en su escritorio mientras escribía la Summa. San Benito las hacía leer todos los días en el monasterio durante las comidas.

(Continúa)

LECCIÓN 38,3: LA TRADICIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (III)

Laurence Freeman continúa: "En la segunda mitad del siglo pasado, las Conferencias de Juan Casiano llevaron de nuevo a John Main a la práctica de la meditación en la tradición cristiana, que había descubierto por primera vez como un hombre joven en el Este. Las dos conferencias de Casiano sobre la oración pasan de una visión general de la teología de la oración a una recomendación específica de cómo vivirla en su profundidad más radical. En la Conferencia IX describe el espectro de la oración - sus múltiples expresiones - y muestra cómo todas estas formas convergen en la "oración de fuego", la experiencia mística de unión con la oración del mismo Jesús. Esta teología se encuentra en el corazón de la meditación cristiana. John Main vio que en la meditación vamos más allá de un egocéntrico centrarse en "mi oración" a una comprensión vivida que la oración cristiana está centrada en la oración de Jesús. "No sabemos cómo orar, pero el Espíritu ora en nosotros".

La Conferencia X de Casiano describe la oración monológica - la oración de una palabra o frase breve - que se convirtió en la base de la Oración de Jesús de la Iglesia Ortodoxa. Por razones demasiado largas para explorar aquí, la Iglesia de Occidente ha perdido el contacto con este sencillo método que, para los ortodoxos, fue y sigue siendo su piedra de toque de la fe vivida. Casiano - reconocido como santo por ambas Iglesias - describe la fórmula o mantra como una forma de la primera bienaventuranza. Por la "renuncia de toda la riqueza del pensamiento y la imaginación" llegamos directamente a esa pobreza de espíritu que es la condición para la entrada en el Reino de Dios - el Reino de Dios o la experiencia de Dios que Jesús dice que hay dentro de nosotros y entre nosotros. Casiano pasa a describir los diferentes estados de ánimo a través de los cuales vamos pasando y con los que a veces tenemos que luchar mientras seguimos regresando a la palabra con fe y amor. Toda la tradición mística cristiana, con sus muchas escuelas y grandes maestros, puede decirse que es una elaboración de esta idea fundamental. Casiano termina diciendo que su propia práctica de la meditación no era tan fácil como había pensado que sería pero que lo llevó a leer la Biblia con otros ojos y como si la hubiera escrito él mismo. Por último, afirma que la simplicidad misma de esta oración del corazón hace que sea universal. No es una oración sólo para las personas cultas sino para todos. Podemos añadir ahora - y esta conferencia dará testimonio de ello - que es también para todas las edades.

Mil años más tarde esta misma tradición se manifiesta en el florecimiento de la tradición mística inglesa del siglo XIV. *La nube del no saber* fue escrita para un público selecto, pero desde entonces se ha convertido en una de las obras más influyentes y populares de la oración contemplativa en esta tradición. Su enseñanza sobre "una sola palabra" y "dejar a un lado los pensamientos" 'está en línea directa con la espiritualidad del desierto y las enseñanzas de John Main. La tradición, como la doctrina, se desarrollan - y podemos ver cómo esta tradición de la oración se ha mantenido prácticamente constante, pero mantuvo el ritmo de la evolución de la mente de la Iglesia. La meditación se ha convertido hoy en democrática. Nadie está excluido de ella y en su práctica afirmamos la universalidad del Evangelio y de la fe en Jesús.

(Continúa)

LECCIÓN 38,4: LA TRADICIÓN Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (IV)

Lo que hace cristiana a la meditación es la fe en Jesús. Es cristiana también porque es una tradición histórica y teológica que conduce directamente a la mente de Cristo. Es cristiana porque meditamos en todo el contexto de la oración cristiana y su práctica. Porque meditamos con otros cristianos y porque nos da el poder con el fuego de la fe y el amor que nos capacita para evangelizar. La enseñanza de la meditación en el mundo moderno, por lo tanto, es una forma de evangelización.

La meditación es una práctica sencilla de "oración pura". No sustituye a otras formas de oración. Muy al contrario, estas formas se cargan con un nuevo significado y vitalidad. No reemplaza la necesidad de la vida eclesial o el discurso teológico. Se renueva la autocomprensión de la Iglesia y la teología lleva a una nueva agudeza y confianza en sí misma que se relaciona con el mundo secular y científico. En este mundo secular la meditación está bien situada a través de la investigación científica y médica como beneficiosa para nuestra salud física y para el bienestar mental. La puerta está abierta para que reconozcamos esto y apuntar a significados más profundos - a los frutos espirituales que activa la meditación y al significado y la verdad como experiencias, no en conceptos. En la meditación descubrimos el significado de la existencia humana en el proceso de nuestra propia transformación y divinización.

Es simple. Por eso estamos aquí para hablar acerca de los niños y la meditación. Pero son más que los niños quienes se benefician cuando enseñamos a los niños a meditar en esta tradición. Somos nosotros mismos los que recuerdan el poder y la maravilla de la tradición que nos ha formado y a la que pertenecemos. Pero es radical. La meditación cambia la vida de la persona que la practica y de la comunidad en la que se practica. Lo hace a través del silencio en lugar del conflicto, ya que trae el proceso de transformación en el alma y no proyecta hacia el exterior el conflicto. Como resultado de ello, cambia las relaciones entre las personas y redistribuye el poder y el sentido de autoridad. En este sentido la meditación es tan peligrosa y tan liberadora del potencial humano como el evangelio mismo.

He tratado de mostrar brevemente cómo esta simple práctica pertenece a la tradición cristiana y nos ofrece hoy en día una forma de radical sencillez para que esta tradición una vez más sea capaz de hacer frente el mundo en su más profunda crisis con la esperanza, la visión y el amor de Cristo.

Laurence Freeman OSB

Dublin, 2 de octubre 2012

LECCIÓN 39: DIÁLOGO INTERRELIGIOSO

El elemento interreligioso, respetando la verdad en todas las religiones, que forma parte muy importante de la ética de la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana, también ha sido un elemento importante en la tradición cristiana desde el principio.

En tiempos de Jesús Alejandría en Egipto ya era un importante centro cultural. Como menciono en la introducción al capítulo tercero sobre Clemente de Alejandría en 'Journey to the Heart' (*Viaje al corazón*): "Había sido fundada por Alejandro Magno unos siglos antes, una ciudad vibrante y cosmopolita con una Academia Pagana rival Atenas, una biblioteca maravillosa que contenía toda la sabiduría de la humanidad hasta ese momento y la primera escuela catequética importante ". Según el obispo Kallistos Ware," era Alejandría, en ese momento, el principal centro intelectual del imperio romano, más vivo en lo filosófico y espiritual, que la misma ciudad de Roma. "

Uno de los factores que contribuyen fue que Alejandría era el punto final de la ruta de la seda que se extendía desde China hasta Alejandría. A lo largo de este camino viajaban no sólo los comerciantes sino también los filósofos griegos y judíos, monjes budistas y profesionales de otras tradiciones religiosas. Es inevitable que ellos hayan estado al tanto de los demás prácticas religiosas en el viaje, visto los efectos de estas creencias en el comportamiento y el carácter de los individuos y, sin duda, han utilizado el tiempo de la tarde alrededor de las fogatas, en las conversaciones, para llegar a conocerse y entenderse unos a otros. Estos debates también se produjeron en los mercados y los centros académicos y filosóficos de Alejandría, uno de las cuales era la "Escuela de Catequesis".

La Iglesia cristiana fue prosperando en Alejandría. Allí no había ocurrido realmente ninguna persecución en los primeros siglos, ya que Alejandría era demasiado importante para Roma desde las perspectivas comerciales. En vez de iglesias en las casas dispersas ya habían construido lugares de culto. En este ambiente cultural parecía apropiada la creación de una Escuela de Catequesis. Pero la enseñanza de los catecúmenos - los que querían ser bautizados en la fe cristiana - no se limitaba estrictamente a la fe cristiana, sino que se llevó a cabo en un contexto predominante griego en ese momento, de una educación

general en la filosofía y la ciencia de entonces, con estudiantes de todas las principales culturas mezclándose y en diálogo. El cristianismo tenía que ser presentado de una manera tal que el mundo griego educado de Alejandría encontrara aceptable. Como había más judíos que vivían en Alejandría que en la misma Jerusalén, Filón, filósofo judío contemporáneo de Jesús, ya había preparado el terreno, dialogando entre la filosofía griega y judía.

El resultado de este diálogo entre las filosofías judía, griega y cristiana es muy obvio por la enseñanza de los dos Padres de la Iglesia, Clemente de Alejandría en la Escuela de Catequesis y Orígenes, su sucesor. Lo que también es importante desde nuestro punto de vista es que su enseñanza tuvo en sus raíces experiencias místicas personales. Esto se resume más tarde en Evagrio, el Padre del Desierto del siglo IV, de esta manera: "El que ora es un teólogo y un teólogo es aquel que ora".

Es importante recordar que el diálogo no es una invitación a la imitación. T. S. Eliot, que a menudo utiliza frases de otros místicos en su poema "Los Cuatro Cuartetos", dice en sus "Reflexiones sobre la poesía contemporánea": "No imitamos; somos cambiados, y nuestro trabajo es el trabajo del hombre nuevo; no nos han prestado, hemos sido vivificados, y nos convertimos en portadores de una tradición".

Kim Nataraja

* *Journey to the heart. Christian contemplation through centuries.* (Viaje al corazón - La contemplación cristiana a través de los siglos) - Editado por Kim Nataraja. Publicado en 2011 por Canterbury Press en el Reino Unido, Orbis en los EE.UU. y en Novalis en Canadá.

LECCIÓN 40: JESÚS COMO UN MAESTRO DE LA CONTEMPLACIÓN

En los tramos siguientes de la 'Enseñanza Semanal' me gustaría compartir con ustedes algunos extractos de '*Journey to the Heart*' (*Viaje al corazón*). Este libro se basa en charlas dadas por los autores individuales del Curso 'Raíces del Misticismo Cristiano' que tuvo una duración de cuatro años como un curso de un año de 30 sesiones semanales por Shankar y yo con el auspicio de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana en el Centro de Meditación Cristiana en Londres. El objetivo de '*Journey to the Heart*', como el del Curso, es la introducción de meditadores de nuestra tradición cristiana y otros interesados en el misticismo cristiano a esta corriente rica que fluye a través del tiempo mediante el uso de ciertos maestros espirituales fundamentales como escalones a lo largo del camino. Leer el libro es

como un viaje espiritual de descubrimiento, no se considera que es principalmente la recolección de información, sino un proceso de crecimiento al exponernos a la sabiduría de los maestros. Espero que estos extractos te abrirán el apetito por el libro entero.

Laurence Freeman comienza el libro llevándonos a la fundación de la oración contemplativa cristiana: Jesús. Él no lo hace explorando citas específicas de las Escrituras, como se ha hecho en el pasado, sino señalando que es la enseñanza y la forma de ser de Jesús las que lo muestran como un maestro de la contemplación.

Laurence comienza sus reflexiones con la historia de Marta y María: "Jesús viene a visitar a Marta y María, dos hermanas, dos amigas tuyas. Marta, que representa la vida activa, le da la bienvenida a la casa, mientras que María, símbolo de la vida contemplativa, se sienta a sus pies escuchando sus palabras. El texto dice que ella se sienta y se queda allí. Marta no obstante se distrae por sus muchas tareas y se perfila como una especie de terrorista doméstica por quejarse a Jesús: "Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje todo el trabajo a mí? ¡Dile que me eche una mano!"

Marta es claramente la anti-heroína de esta historia. El lector común se identifica y simpatiza con ella. ¿Quién no se ha sentido a veces como ella? Ella no está en un estado de ánimo placentero, pero ella no es condenada por Jesús - o el narrador o el lector - porque ella está claramente en un estado de sufrimiento, aislada, paranoica, enojada, abrumada, se siente abandonada. Su ego se infla dolorosamente y ella ve que todo gira a su alrededor. Si tuviéramos que dar a la Marta multitarea un trabajo más en su reposo celestial, sería ser la santa patrona del estrés, del que ella está mostrando todos los síntomas clásicos. Sin embargo, detrás de la auto-dramatización, ella sólo está tratando de conseguir preparar una buena comida, ser hospitalaria. ¿Por qué no le pidió a María que la ayudara directamente? ¿Por qué culpa a Jesús y se convierte en el único discípulo en los Evangelios que le dice lo que debe hacer? Estas son preguntas que hacen la historia instructiva para nosotros en un nivel de lectura de las escrituras que nos trae su "sentido moral". ¿De qué manera la historia nos ayuda a entender nuestro propio comportamiento? Sin embargo, en un nivel espiritual más profundo no se trata de la psicología, sino de la constitución misma de nuestra humanidad. Las dos hermanas no representan sólo dos tipos de personalidad, sino las dos mitades del alma humana. Esto está implícito en la manera en que Jesús responde a Marta.

Con calma y de manera amistosa, explica a Marta, en primer lugar, que ella está fuera de contacto con ella misma. Él dice su nombre dos veces para traerla de vuelta. Ella ahora, esperamos, aprenderá a escucharlo a él como María lo estaba haciendo. "Marta, Marta, te estás quejando y preocupándose por tantas cosas", le dice. Jesús no culpa, sino que diagnostica su problema al señalar cómo se ha alienado de su otra mitad, su hermana. Él le dice a Marta que ella se ha vuelto inmanejablemente estresada por sus muchas tareas, mientras que "sólo una cosa es necesaria". Él no define esa cosa. Pero, sin duda, esa "única cosa" es ser uno, para volver a integrar el yo dividido, cuya fractura interna la ha llevado a la ira y la violencia.

En sus siguientes palabras defiende la dimensión contemplativa de la vida rutinaria, que es atacada desde el lado activista del yo dividido por ser inútil, improductivo y egoísta. Esta unidad primaria del alma, el equilibrio y la armonía entre acción y contemplación decide toda la pauta y el tono de la vida. Sin ella todos los aspectos de la vida están fragmentados. En términos religiosos, la teología, la oración, la adoración, están todos paralizados por esta división interna. La fe misma, finalmente degenera en ideología y en conformidad social, sin la dimensión contemplativa. En términos más generales, la psique humana se derrumba en la unilateralidad, el desequilibrio y la falta de armonía. Por eso Jesús dice algo que podría ser malinterpretado como algo descalificador hacia Marta: "María ha escogido la mejor parte, que no le será quitada." De hecho, él está diciendo que se trata de ser antes que de hacer y que la calidad de nuestro ser determina la calidad y la eficacia de todas nuestras acciones.

No escuchamos cómo responde Marta. ¿Ella levanta sus manos en desesperación y sale golpeando la puerta, o de repente se calma y hace lo que debería haber hecho en un principio que consiste en pedir a María que la ayude? Sería la prueba del trabajo de María. Si hubiera dicho 'No; estoy contemplando, déjame en paz', se habría mostrado su trabajo como inauténtico. Si hubiera dado un salto y para ayudar, su otro lado habría estado en armonía. El error de Marta, hecho por las culturas y las religiones, así como por los individuos, es no haber recordado que María estaba también trabajando.

Todos somos Marta y María. El desequilibrio, que se muestra como un problema universal, está representado aquí por Marta. Lo único necesario es conseguir que las dos mitades del alma estén en amistad y equilibrio. Hay muchas formas en que esto se puede hacer. Lo más importante es, por supuesto, recuperar el trabajo que María está haciendo - Marta había olvidado el valor de la no-acción de María: a

pesar de que María parece no estar haciendo nada, ella está trabajando: escuchando, prestando atención y permaneciendo en quietud.

La historia nos muestra a Jesús como un maestro de contemplación que entiende y comunica la plenitud que es el equilibrio sagrado y la integración. Jesús enseñó esto, no sólo con palabras, sino con el ejemplo. En particular, en el Evangelio de Lucas lo vemos frecuentemente detener su ritmo acelerado de vida, su predicación, sus curaciones y viajes, retirándose a lugares tranquilos para orar solo o con algunos de sus discípulos (Lucas 6:12, 9:18, 22.: 39). Si no hubiera una armonía entre lo que enseñaba y lo que hizo, su enseñanza carecería de autoridad. La identidad cristiana depende directamente de esta clase de autoridad".

(Extracto de *Journey to the heart. Christian contemplation through centuries*. ("Viaje al corazón - La contemplación cristiana a través de los siglos - una guía ilustrada" Editora Kim Nataraja)

LECCIÓN 41: LA INTEGRACIÓN DE LO HUMANO Y LO DIVINO

La integración de los dos lados de nuestro ser, el activo y el contemplativo, se ve en el Evangelio de San Juan como la integración de nuestros recursos humanos y nuestra parte divina, como se ejemplifica por Jesús. En el siguiente extracto de "Journey to the Heart ' Laurence Freeman explica:

"Juan es el más místico de los evangelios, pero al mismo tiempo nos ofrece emotivos atisbos de la humanidad de Jesús - su estar cansado en un día caluroso y que necesitaba un poco de agua, su llanto por un amigo que ha fallecido - que no se encuentran en los otros tres relatos. Es un texto de gran profundidad y potencia, al mismo tiempo sencillo y fácil de leer... Bede Griffiths sintió que su vida tomó un nuevo rumbo después de leer este evangelio en un momento intenso en su búsqueda de profundidad y significado. Estaba claro que se trata de una de las obras más significativas del genio humano. Cualquiera que fuese su significado preciso, era el registro de una experiencia de una profundidad insondable. Tanto la persona y la doctrina retratadas eran de una belleza más allá de toda imaginación humana. No había nada en Platón que se podría comparar con ello. "Me di cuenta que rechazar esto sería rechazar lo más grande en toda experiencia humana. Por otra parte, aceptarlo sería cambiar de punto de vista en conjunto. Sería pasar de la razón y la filosofía a la fe" (Bede Griffiths, *The golden string*).

El misticismo de Juan es nuevo en la historia del mundo, y no sólo filosóficamente, sino por su visión de la realidad más elevada integrada con los aspectos más generales de nuestro mundo sensorial humano. Esto es evidente no sólo en el Evangelio que lleva su nombre, sino en las cartas que se le atribuyen y declarar que se trata de un misticismo del amor - humanamente divino o divinamente humano de acuerdo con el punto de partida: "Lo que existía desde el principio, lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros ojos, lo que hemos contemplado y lo que palpamos con nuestras propias manos, acerca de la Palabra de vida, pues la Vida se manifestó, y nosotros la hemos visto y damos testimonio y les anunciamos la Vida eterna, que estaba junto al Padre y se nos manifestó, lo que hemos visto y oído, se lo anunciamos, para que también ustedes estén en comunión con nosotros..." (1 Jn 1:1-3; *Biblia de Jerusalén*).

Pero a pesar de esta mundanalidad, la "alta cristología" de John se presenta audazmente en el Prólogo del Evangelio donde se compara a Jesús hombre con el Logos eterno. El Verbo y la carne unidos son la paradoja central del evangelio de Juan. Como era de esperar de la oposición núcleo entre la palabra y carne, todo el evangelio se basa en la paradoja. A lo largo de la tradición mística cristiana la expresión de la más profunda experiencia por lo general emplea la paradoja para decir lo indecible... La persona de Jesús es el centro unificador de estas aparentes contradicciones y el discipulado personal es la forma en que este enfoque se convierte en una fuerza en la propia vida...

La visión mística de Juan explora el más alto estado de unión con Dios. Esto es explícito en la afirmación teológica de la Palabra hecha carne en el prólogo. Existencialmente, se ilustra en todo lo que Jesús dice y hace y sufre en su humanidad, incluyendo su muerte. Él no hace y no dice nada que no refleje explícitamente su (no dualista) relación con el Padre" (Extracto de *Journey to the heart – Christian contemplation through the centuries – An illustrated guide* - Editora Kim Nataraja).

LECCIÓN 42: NACIMIENTO DE CRISTO EN EL ALMA

En esta semana previa a la Navidad, es muy conveniente buscar en Meister Eckhart la idea del «nacimiento de Cristo en el alma».

Meister Eckhart apoya la opinión de los Padres de la Iglesia que podemos "conocer" a Dios porque tenemos algo esencial en común con lo divino, que él llama "la chispa", "el castillo" o, a veces la "tierra" de nuestro ser. Él siente que estamos en condiciones de "descender" a esta

"tierra" de nuestro ser puro, tomar conciencia de su verdadera naturaleza divina y por lo tanto transformarnos en Cristo, ascendiendo con Él a Dios en esta vida. Llama al momento de la realización de nuestro potencial para conocer a Dios "el nacimiento de Cristo en el alma". Él comparte con san Agustín la primacía de esta experiencia, que dijo: "¿Qué me aprovecha que este nacimiento de Cristo siempre pasa si esto no sucede en mí? Eso debe suceder en mí, es lo que importa". Un aspecto importante de esta potencialidad es el profundo anhelo de Dios de la humanidad, implantado por la divinidad en la "chispa", en el centro de nuestro ser.

Él ve este "nacimiento" como una revelación. Esto ocurrirá, si "mantenemos la mente fija en Dios". No es el resultado de ningún esfuerzo de nuestra parte, sino un puro don, una gracia: "Dios solo tiene que hacerlo ... y hay que experimentarlo".

Como Orígenes y San Agustín, habla de esta forma de conocimiento intuitivo, el camino "por el cual Dios puede ser visto", como "el ojo del corazón". Él habla de "conocimiento puramente espiritual, el alma está en él extasiada, lejos de todas las cosas corporales. Oímos sin ningún ruido y vemos, sin nada material... "

La capacidad intuitiva del intelecto para conocer a Dios, nuestra manera de ser capaz de tener contacto directo con la Realidad Divina, es nuestra esencia divina, pero al mismo tiempo también es el elemento que nos hace verdaderamente humanos. También nos da la capacidad de ver más allá del mundo ordinario creado y al mismo tiempo, de apreciar verdaderamente la creación como una manifestación de lo Divino.

Meister Eckhart no niega en absoluto la importancia de la inteligencia racional, lo que dada su formación académica altamente intelectual y profesional es muy comprensible. A pesar de que siente que Dios no puede ser alcanzado por la razón, considera nuestras facultades racionales como esenciales para el esclarecimiento de nuestra experiencia intuitiva. Él ve la contemplación como un matrimonio de mente y corazón.

La urgencia de su enseñanza es ocasionada por su convicción de la necesidad de que todo el mundo tome conciencia de esta potencialidad.

La actitud que Meister Eckhart expresa aquí es muy similar a la enseñanza de John Main. Repetir con fidelidad y nostalgia nuestro mantra nos lleva al silencio, donde se nos da el regalo, la gracia de este

profundo conocimiento de la verdadera naturaleza divina en la base de nuestro ser. "Nada describe a Dios tan bien como el silencio."

(Véase también el capítulo sobre Meister Eckhart en "Journey to the Heart. Christian contemplation through centuries. An illustrated guide" Editora Kim Nataraja)

LECCIÓN 43: SAN PABLO

Las enseñanzas de Jesús, San Juan y el Maestro Eckhart que hemos visto en las últimas lecciones de las Enseñanzas Semanales nos ponen de manifiesto la importancia de reconocer los dos lados de nuestra naturaleza humana.

El momento en que nos damos cuenta de que somos Marta y María, que más allá del activo 'ego' está nuestro ser espiritual, es visto por el Maestro Eckhart como el "nacimiento de Cristo en el alma". Nuestro trabajo de meditación / contemplación facilita esta visión y permite la necesaria integración de estos dos aspectos de nuestro ser. No dejamos de "hacer", con el "yo" que se necesita para hacer lo que estamos llamados a hacer, pero nuestro verdadero "ser" espiritual infunde nuestro "hacer". San Juan tiene a Jesús como ejemplo de la perfecta integración de lo humano y lo divino.

Esta toma de conciencia repentina de la más profunda, la más importante parte de nuestro ser fue llamada 'metanoia' por los primeros cristianos: un cambio total de perspectiva sobre la realidad. El momento de San Pablo fue muy dramático, como todos sabemos, pero como explica Laurence Freeman:

"Su conversión fue sólo el comienzo... hay otras descripciones de sentido místico... En el capítulo 12 de la segunda Carta a los Corintios, Pablo se refiere a la experiencia de ser "arrebatao al paraíso" ("si en el cuerpo o fuera del cuerpo, no lo sé - Dios sabe") en la que escuchó "palabras tan secretas que los labios humanos no pueden repetir las". Tiene similitudes con la expresión del misticismo apocalíptico judío, pero es algo único también, sobre todo al ser tan claramente autobiográfico. La importancia de este relato, sin embargo, no es "jactarse", que según él no es bueno, pero insiste en que la gente se forma una estimación de él sobre la base de lo que ven, es decir, su debilidad humana. ¿Cómo es él, este individuo apóstol que había recibido una gran gracia mística? Sorprendentemente, pero significativamente, es igual que nosotros. Él va a decir inmediatamente que se le dio un "aguijón en la carne" para mantenerlo humilde, una aflicción, la cual, a pesar de sus oraciones, Dios no le quitó. Así se mantuvo débil y humilde al ser habilitado con una gran gracia orientadora, para cumplir su misión. Y es de la debilidad que se siente

orgullosa, no de las experiencias místicas, porque el "poder de Cristo descansa en lo débil y el poder divino se manifiesta la debilidad el poder divino débil se manifiesta completamente en la debilidad humana.

"Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte" (2 Corintios 12:10). Aquí vemos la renuncia esencial al poder que está en el corazón del misterio de Cristo y en la vida centrada en Cristo. La mística cristiana no sólo se centra en la experiencia subjetiva, que tan fácilmente puede insuflar el ego, sino aún más en la obra de Dios en el contexto más amplio del mundo y al servicio de los demás. Así, Juliana de Norwich se encuentra dentro de una gran tradición cuando comprendió sus "revelaciones del amor divino", como dadas para el beneficio de los demás".

Pablo nunca perdió su lado humano, el lado 'Martha' de su naturaleza, pero era el lado humano iluminado por la parte más profunda, la parte espiritual de su ser, que infundía todo lo que hizo. "Ya no soy yo quien vive, sino que Cristo vive en mí". Esa visión le dio la fuerza y la perseverancia para guiar a los demás y señalar el "más allá" de nuestro ser y de la realidad en su conjunto.

LECCIÓN 44: CLEMENTE DE ALEJANDRÍA

Cómo los Padres de la Iglesia ven esta conexión entre nuestra Marta y nuestra María, entre el "ego" y el "yo" - nuestra chispa divina -, se ilustra mejor en la enseñanza de Clemente de Alejandría (150-215).

Nosotros sabemos realmente muy poco acerca de Clemente de Alejandría, como es el caso de la mayoría de las figuras destacadas de estos primeros siglos del cristianismo. Nació en algún lugar alrededor de 150 d C probablemente en Atenas, ya que estaba muy familiarizado con la cultura griega y su literatura. Sabemos que sus padres eran paganos y que estudió filosofía en Atenas. Clemente era una persona que llegó a la fe posteriormente. Él era un converso. Al igual que muchos buscadores jóvenes de su tiempo, él viajó mucho y exploró varias escuelas. En algún momento antes de su llegada a Alejandría descubrió el cristianismo. Su desafío era entender el cristianismo en el contexto de su propia educación griega. De esta manera se convirtió en el primer filósofo / teólogo cristiano que trató de expresar la experiencia mística y la relación entre el alma humana y la divina.

Como el reverendo profesor Andrew Louth explica en su capítulo de 'Journey to the Heart', la idea central de Clemente es un sentido de la interioridad humana, la sensación de lo que realmente está oculto dentro de nosotros y que por lo tanto hay que buscar. El primer paso hacia el conocimiento de algo es, por tanto, conócete a ti mismo, por lo que comienza un viaje de auto-descubrimiento. El 'yo' es el 'alma', aunque en Platón y Clemente una palabra más específica se utiliza, es decir a saber: «psique» «fuerza vital». Ellos fueron tan lejos como afirmar

que somos almas que habitan cuerpos. No negaban que somos almas y cuerpos, pero la esencia de lo que realmente somos se encuentra en el alma".

Los griegos creían que el punto más alto de nuestra alma era el 'nous', nuestra manera intuitiva de entender la realidad. Clemente interpreta esto en términos cristianos como la "imagen de Dios dentro de nosotros, donde somos semejantes a Dios" y por lo tanto podemos relacionarnos con él. Como Andrew Louth continúa explicando:

"La palabra 'nous' es difícil de traducir. La traducción normal es "intelecto", pero el problema con "intelecto" es que no transmite lo que significaba para los griegos. Para Platón el 'nous' o el alma estaba justo en el centro de lo que significa ser humano. 'Nous' sí incluye una capacidad intelectual, pero era más que eso, tenía un sentido del valor real de las cosas, de conocer la Verdad. De hecho, nuestro 'nous' es nuestro punto de contacto con Dios. Platón tenía la idea de que el alma o el 'nous' puede ocuparse del mundo de la realidad cambiante en el que vivimos, o puede tratar de ver qué hay detrás de esta realidad y tratar de averiguar la naturaleza de la Verdad misma... Y, al hacerlo, suceden dos cosas.

En primer lugar, entra en esa realidad misma, lo que nos permite juzgar las cosas directa y correctamente. En segundo lugar, descubrimos quiénes somos en realidad. Descubrimos en nosotros un centro que es capaz de relacionarse con la realidad misma, que no se distrae con las cosas de este mundo. No siente la tentación de construir una imagen del mundo que es en realidad simplemente nuestra propia construcción, la forma en que nos gustaría que las cosas sean... Ahí es un ser puramente espiritual, totalmente libre, y esto lo ve como reflejos de Dios.

El 'nous' también es visto como "el órgano de la oración", subrayando que la oración / meditación que conduce a la oración silenciosa, profunda es la manera de "un compromiso con la realidad genuina, que es Dios".

LECCIÓN 45: LA NATURALEZA DE LO DIVINO

Los primeros padres de la Iglesia insistieron en que no podemos conocer a Dios con nuestra mente racional. No hay imagen, concepto o nombre que le pudieran hacer justicia. De hecho, ellos vieron como blasfemia asociar un nombre a Dios, porque eso sería limitar lo ilimitado o nombrar lo innombrable. Podemos, sin embargo, experimentar la Presencia Divina, ya que tenemos algo en común, como vimos la semana pasada. Podemos conocer a Dios intuitivamente, a través de nuestro 'nous', el punto más alto de nuestra alma, que también es

nuestro órgano de la oración. Podemos ver claramente cuánto se encuentra en línea con este pensamiento cristiano primitivo la teología de John Main y entender con mayor claridad su énfasis en la importancia de dejar atrás los pensamientos y las imágenes para entrar en el silencio de Dios. Es interesante ver cómo Clemente de Alejandría se ocupó de la imposibilidad de conocer a Dios a través de imágenes y pensamientos. El Obispo Kallistos Ware explica en su capítulo de 'Journey to the Heart':

"En su teología mística, la idea dominante de Clemente, su escenario principal, es el misterio divino. Él es un teólogo apofático, el primer gran pensador cristiano en usar la teología apofática negativa... es básicamente una gran palabra para lo negativo y catafática es una gran palabra para lo afirmativo. Para ilustrar el significado de catafática y apofática, aquí hay ejemplos de avisos públicos.

He aquí una muestra de catafática: ves en un paso a nivel sobre una línea de ferrocarril, un palo con una caja unida y, evidentemente, un timbre eléctrico en la caja, y un aviso que dice:

¡Peligro! Pare, mire y escuche. Cuando la campana suena, no cruce la línea. Si la campana no suena, aún pare, mire y escuche por si el timbre no funciona.

Así, en un enfoque catafático todas las posibilidades se expresan y se permiten.

Este es un aviso apofático de Australia:

Este camino no conduce ni a Townsville ni a Cairns.

Ese es exactamente el método utilizado por los teólogos místicos apofáticos. Ellos no dicen qué es Dios, porque él es el misterio más allá de nuestra comprensión. Dicen sólo lo que no lo es. "

Si tú continúas en este enfoque lógico y restas todas las cualidades posibles de la idea de Dios podemos tener que: "te quedas con la idea de ser puro y eso es lo más cerca que puedes llegar a Dios... Dios no está en el espacio, sino por encima del espacio y el tiempo y el nombre y el pensamiento. Dios no tiene límites, ni forma, ni nombre" (Clemente).

LECCIÓN 46: LA VIDA ACTIVA Y LA VIDA CONTEMPLATIVA EN LA TEOLOGÍA MÍSTICA DE ORÍGENES

Como explico en mi introducción al capítulo sobre Orígenes en *Journey to the Heart*: "Orígenes era oriundo de Alejandría, muy educado en la sabiduría griega, judía y cristiana. A la temprana edad de 17 años, el obispo Demetrio de Alejandría lo nombró jefe de la escuela catequética

como sucesor de Clemente. Él era un erudito de gran talento, un maestro talentoso, y el primero en presentar, en su *"Sobre los primeros principios"*, una teoría cristiana sistemática y profunda del cosmos en respuesta a la teología y la cosmología gnóstica. Se basó totalmente en una interpretación alegórica y mística de las Escrituras. Probablemente el texto fue escrito en respuesta a las preguntas de los estudiantes reflexivos de la Escuela de Catequesis, que estaban tratando de entender la enseñanza cristiana en el contexto de Platón, la filosofía estoica y gnóstica".

La semana que viene me gustaría explorar la manera de usar las Escrituras, pero esta semana me gustaría seguir con la discusión de los dos lados de nuestra naturaleza: uno en contacto con la realidad material y otro en contacto con la realidad espiritual, como es visto en la tradición ortodoxa. El Obispo Kallistos Ware explica: "Orígenes nos brinda un mapa de la vida cristiana, que sigue siendo clásico en el Oriente cristiano. Hizo un doble contraste entre la "praxis" y la "theoria", entre la vida activa y la vida contemplativa. Esta distinción se remonta al menos a Aristóteles y sin duda se encuentra en Filón y en Clemente. Es importante darse cuenta de la manera en que estos términos se utilizan en fuentes cristianas orientales. En el Occidente moderno, cuando hablamos de la vida activa o contemplativa, por lo general estamos pensando en el estado externo de la gente. La vida activa: la vida en el mundo, la vida de un trabajador social o un misionero o un maestro, significa que las personas pertenecen a una orden religiosa activa. En el uso moderno de la vida contemplativa, por lo general significa la vida en una comunidad religiosa cerrada, entregarse a la oración, en lugar de al servicio exterior.

En los Padres griegos, sin embargo, estos términos no se refieren a situaciones externas, sino al desarrollo interior. La vida activa es la lucha por adquirir las virtudes y desarraigar los vicios, mientras que la vida contemplativa es la visión de Dios. Por lo que a menudo puede ser que alguien que vive en una comunidad religiosa cerrada, aunque sea un ermitaño, se encuentre todavía en la primera etapa de la vida activa. Mientras que es posible que un laico comprometido a una vida de servicio en el mundo podría estar en la segunda etapa, podría ser un verdadero contemplativo.

Por ejemplo, en los dichos de los Padres del Desierto, nos enteramos de que hubo una voz que decía al Abba Antonio: "En la ciudad, hay alguien tan santo como tú, un laico, un médico, quien le da todo el dinero que él ahorra a los pobres y todo el día canta el himno tres veces santo con los ángeles". Si canta un himno durante todo el día, es sin duda un

contemplativo, pero aquí lo decimos de alguien en el medio de una ciudad siguiendo una profesión muy exigente. Y sin embargo, se dice que es igual al gran Antonio, el padre de los ermitaños.

Orígenes une estas dos etapas con las figuras de Marta y María en Lucas 10: Marta es la vida activa, ocupada en muchas cosas, y María es la que se concentra en la única cosa que es necesaria".

LECCIÓN 47: ORÍGENES Y LA ESCRITURA

La lectura cuidadosa y contemplativa de un breve pasaje de la Escritura es una parte muy importante de la tradición benedictina. Muchos de nosotros en la Comunidad podemos terminar nuestro período de meditación de esta manera. El origen de este tipo de lectura se encuentra en los primeros siglos del cristianismo, primero, cuando los seguidores de Jesús estaban tratando de entender quién era y cuál era el significado de su enseñanza. Orígenes fue el primero en expresar claramente la relación entre la Escritura y la experiencia y la comprensión espiritual.

El Reverendo Profesor Andrew Louth, en su capítulo sobre Orígenes en 'Journey to the Heart', explica: "Todo lo que Orígenes escribió, y escribió prolíficamente, se refiere a la interpretación de la Escritura y tomó la forma de comentarios y sermones. Era el corazón de su erudición y su teología mística, de hecho este fue el fundamento de su enseñanza. Probablemente escribió comentarios sobre cada libro de la Biblia, la mayoría de los cuales están ahora lamentablemente perdidos, ya que algunas de sus enseñanzas fueron consideradas como "heréticas" después de su vida.

Su obra más importante existente *'Sobre los primeros principios'* contiene una explicación sistemática de cómo leer las Escrituras. Gran parte de la erudición bíblica moderna se ocupa de un análisis crítico de las palabras individuales. A pesar de que Orígenes aceptó esto hasta cierto punto, destacó la importancia de ir más allá del primer nivel de lectura, de concentrarse únicamente en el significado superficial del texto. El verdadero punto al leer la Escritura, para Orígenes, era llevarnos a un encuentro con Cristo, era esencialmente una experiencia espiritual. La voz que escuchamos en las Escrituras es Cristo que nos habla y la comprensión de las Escrituras es una forma de unión con él.

La tradición de la lectio divina, la lectura lenta meditativa de las Escrituras, que a la larga conduce a la médula del texto, se puede atribuir a él. Él expresa la experiencia de descubrir el significado

espiritual y teológico de la Escritura a través de la alegoría, a menudo en el lenguaje místico; habla de un "despertar súbito", de "inspiración", y de "iluminación". Está bastante claro que la mística de Orígenes se centra en el Verbo, y que el Verbo eterno se aprehende en la Escritura.

El cristianismo, en su opinión, era el cumplimiento del Antiguo Testamento. Vislumbres de la verdad vista a través de Moisés y los profetas realmente se encarnaron en Cristo. El Antiguo Testamento es la historia del trato de Dios con su pueblo, pero Cristo es la verdad y la clave para entender las Escrituras. Si escuchamos con atención al Antiguo Testamento, vamos a escuchar allí el Evangelio de Cristo: por ejemplo, Orígenes habla del amor de Cristo por su Iglesia, en su introducción a su comentario del "Cantar de los Cantares": Cristo es el novio que nos busca a nosotros en el amor. Sin embargo, el contexto litúrgico nunca está lejos, porque la Escritura principalmente se habría escuchado en la Iglesia y la mayor parte de la obra de Orígenes consistía en sermones. En el siglo IV Basilio de Cesárea y Gregorio Nacianceno hicieron una selección de los escritos de Orígenes, la 'Filocalia'. Hacia el principio (en el capítulo 6) se selecciona un pasaje en el que Orígenes sugiere que la escucha de las Escrituras es como tratar de escuchar una sinfonía, no serás capaz de entenderla si no has comprendido los principios de la armonía. ¿Cómo aprendemos estos principios? Desde nuestra vida como cristianos y por medio de la regla de fe. Con este entendimiento, podemos escuchar la armonía”.

LECCIÓN 48.1: ORÍGENES Y LAS ETAPAS DEL VIAJE

Vimos cómo Orígenes vinculó nuestras dos formas de ser, activa y contemplativa, con María y Marta, pero después afina esto y distingue tres etapas, que él llama 'ética', 'física' y 'enóptica'. El Obispo Kallistos Ware en 'Journey to the Heart ', lo explica de la siguiente manera:

"Ética", la primera etapa corresponde a la vida activa, la adquisición de las virtudes. Las otras dos son formas de contemplación, pero Orígenes distingue entre lo que llama "física", que significa la contemplación de la naturaleza, viendo a Dios en su creación, viendo a Dios en todas las cosas y todas las cosas en Dios y 'enóptica', lo que significa la visión de Dios...

Encontramos este esquema triple en particular en Evagrio Póntico, a finales del siglo IV, Padre del desierto egipcio y en Máximo el Confesor en el siglo VII.

Es evidente cuando observamos cuidadosamente la manera en que Orígenes o Evagrio o Máximo hablan del triple esquema, que no es una cuestión de etapas sucesivas, donde al final de una comienza la próxima. Es más bien una cuestión de profundización de los niveles que podrían solaparse, que puede ser simultáneos en lugar de sucesivos. En otras palabras, es posible pasar de la vida activa a la contemplación de la naturaleza, pero todavía tener que llevar una lucha para seguir una vida moral. Y es posible ir más allá y tener experiencias de la visión directa de Dios, y sin embargo a pesar de ello practicar la contemplación de Dios en la naturaleza.

El punto de partida de la "praxis", la vida activa de la "ética", especialmente según Evagrio, es la "metanoia". Esto literalmente significa un cambio de mente, es decir, el arrepentimiento. El arrepentimiento no es un paroxismo de culpa y odio a sí mismo, el arrepentimiento significa cambiar la mente, una nueva manera de mirarte a ti mismo, a tu prójimo y a Dios.

Así que ahí es donde inicias la vida activa, a continuación, buscas la purificación de los actos pecaminosos, la eliminación de los malos pensamientos. Y al final de la vida activa - y esto es un punto señalado por Evagrio más que por Orígenes - llegar a lo que él llama 'apatheia', lo que no significa apatía. Significa desapasionamiento, ser desapasionado. En un sentido negativo, esto es la eliminación de los deseos, en un sentido positivo es la afirmación de deseos purificados y transfigurados. Esto no significa la inmunidad respecto de la tentación, porque esperamos tener que enfrentar la tentación hasta el final de nuestra vida terrenal.

En Evagrio está estrechamente vinculado con la calidad del amor; después de haber dejado la lujuria, comenzamos a ser capaces de amar. 'Apatheia' no es por lo tanto sólo negativamente la eliminación de los deseos pecaminosos, sino positivamente la sustitución de nuestros impulsos desordenados por una energía nueva y mejor procedente de Dios. Por lo tanto, significa la salud del alma, la reintegración, la libertad espiritual.

San Juan Casiano, en la presentación de la enseñanza de Evagrio en el oeste latino, usa la expresión 'Puritas Cordis', pureza de corazón, en lugar de la palabra 'apatheia'. Esto tiene la gran ventaja de ser positivo en lugar de negativo en su forma, y también de ser bíblico.

LECCIÓN 48,2: ORÍGENES Y LAS ETAPAS DEL VIAJE

El Obispo Kalistos Ware continúa su exploración de las etapas del camino de la siguiente manera:

"Así que después de haber avanzado un poco de camino por la senda de la "praxis" o "ética", habiendo llegado cerca de la 'pureza de corazón', podemos con la ayuda de Dios y la gracia pasar a la segunda etapa, que Evagrio llamaba "contemplación natural": ver a Dios en todo, para tratar a la naturaleza como el libro de Dios, para ver cada cosa creada como sacramento de la presencia divina.

Puedes recordar el poema del siglo XVII de George Herbert que se utiliza a menudo como un himno 'Enséñame, mi Dios y Rey, a verte en todas las cosas, y lo que hago en cualquier cosa, a hacerlo para tí'. Eso es exactamente lo que Orígenes y Evagrio quieren decir con la contemplación de la naturaleza. Como se dice en el texto del siglo II, el Evangelio de Tomás: 'Levanta la piedra y me encontrarás. Corta la madera en dos y allí estoy yo'.

En el contexto cristiano no se trata de panteísmo, de la identificación de Dios y el mundo, sino de panenteísmo. Los panteístas dicen: "Dios es el mundo y el mundo es Dios". El panenteísta dice: "Dios está en el mundo y el mundo está en Dios". Pero el panenteísta, si él o ella son cristianos, añadirá: «Dios es en el mundo, y también está por encima y más allá del mundo; absolutamente inmanente, es también absolutamente trascendente". Pero antes de que podamos experimentar, tal vez, la trascendencia de Dios, tenemos que tener una idea de su inmanencia. Necesitamos sentir la cercanía antes de que podamos disfrutar de la alteridad.

Esto es lo que se quiere decir con la segunda etapa, contemplar a Dios en la naturaleza y a la naturaleza en Dios. Hay una historia agradable que habla de San Antonio de Egipto y un filósofo:

"Vino al justo Antonio uno de los sabios de esa época y le dijo: '¿Pero cómo te las arreglas para seguir adelante, Padre, privado como tú de todo el consuelo de los libros?' Antonio respondió: "Mi libro, filósofo, es la naturaleza de las cosas creadas y está a la mano cada vez que desee leer las palabras de Dios".

Esto es lo que se entiende por "física", la contemplación de la naturaleza – el libro de lectura de Dios. Hay una historia de un ermitaño de nuestro tiempo en la montaña de Athos. Vivía en la cima de un

precipicio, a unos 500 metros sobre el mar con vistas hacia el oeste. Tenía la costumbre de sentarse en su terraza cada día viendo la puesta de sol, viendo la puesta de sol en el mar. Era una vista maravillosa.

Un día un joven monje se unió a él como su discípulo y el anciano le hizo venir y sentarse cada día a ver el atardecer. El monje joven era una persona de carácter enérgico y práctico. Después de haber hecho esto durante varios días, le dijo al viejo monje "¿Por qué tenemos que sentarnos y mirar la puesta del sol todos los días? Es una vista muy bonita, pero lo vimos ayer. Y esto lo hubiera hecho justo antes de ir a la capilla para el oficio nocturno, para la vigilia.

"¿Qué haces cuando te sientas mirando esta vista?", dijo el joven monje. Y el anciano respondió: "Estoy reuniendo material. Estoy recogiendo combustible. Estoy acopiando leña". En otras palabras, antes de ir a la oscuridad de la capilla para buscar a Dios presente en su corazón a través de la oración interior, a través de la oración de Jesús, él miró hacia el mundo que Dios ha hecho y afirmó la Presencia Divina en la totalidad de la creación.

Esto es lo que se entiende por la contemplación de la naturaleza, pero muchos de los Padres, incluyendo Orígenes, la ven de una manera ligeramente negativo. No es sólo la contemplación de las maravillas de Dios en la creación, sino también la percepción de la fugacidad del mundo y el deseo de ir más allá de ella. El orden de la creación está previsto, no como un fin en sí mismo, sino como una escalera de ascenso".