

John Main

Una palabra  
hecha silencio

Guía para la práctica cristiana de la meditación

### **Cómo meditar**

Siéntate.

Colócate con la espalda erguida.

Cierra ligeramente tus ojos.

Siéntate relajado, pero alerta.

En silencio, en tu interior comienza a decir una única palabra.

Recomendamos la oración «Mara-natha».

Recítala como cuatro sílabas de idéntica longitud.

Escúchala mientras la pronuncias, suave pero incesantemente.

No pienses o imagines cosa alguna, ya sea espiritual o de otra naturaleza.

Si llegan los pensamientos o las imágenes, son distracciones en el momento de la meditación, de modo que vuelve simplemente a pronunciar la palabra.

Medita cada mañana y cada tarde entre veinte y treinta minutos.

NUEVA ALIANZA MINOR

29

JOHN MAIN

# **UNA PALABRA HECHA SILENCIO**

Guía para la práctica  
cristiana de la meditación

EDICIONES SÍGUEME  
SALAMANCA  
2008

# CONTENIDO

<i>Prefacio</i> .....	9
<i>Cómo meditar</i> .....	19
INTRODUCCIÓN .....	23
1. Ser restaurados en nuestro ser .....	23
2. Aprender a estar en silencio .....	30
3. La fuerza del mantra .....	37
4. Vida en plenitud .....	45
MEDITACIÓN. LA EXPERIENCIA CRISTIANA .....	53
1. El yo (1 Cor 2, 14) .....	53
2. El Hijo (2 Cor 5, 17) .....	60
3. El Espíritu (1 Cor 6, 19) .....	67
4. El Padre (Rom 8, 15) .....	75
DOCE PASOS PARA MEDITADORES .....	83
1. La tradición del mantra (I) .....	84
2. La tradición del mantra (II) .....	87
3. Recitar el mantra (I) .....	89
4. Recitar el mantra (II) .....	91
5. Renunciar a uno mismo .....	93
6. Juan Casiano .....	97

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín

Tradujo Francisco J. Molina sobre el original inglés  
*Word into Silence*.

© Canterbury Press, 2006  
13-17 Long Lane, London EC1A 9PN, Reino Unido  
© Ediciones Sígueme S.A.U., 2008  
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España  
Tlf.: (34) 923 218 203 - Fax: (34) 923 270 563  
ediciones@sigueme.es  
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1686-7  
Depósito legal: S. 1.181-2008  
Impreso en España / Unión Europea  
Imprime: Gráficas Varona S.A.  
Polígono El Montalvo, Salamanca 2008

7. Pon tu empeño en el Reino .....	101
8. Alcanzar nuestra armonía personal (I) .....	104
9. Alcanzar nuestra armonía personal (II) .....	107
10. Una realidad presente .....	110
11. La comunidad cristiana (I) .....	113
12. La comunidad cristiana (II) .....	116

#### APÉNDICES

Lecturas recomendadas .....	121
John Main, vida y obra .....	123

## PREFACIO

La belleza de la visión cristiana de la vida radica en su noción de unidad. Contempla a toda la humanidad unificada en Aquel que es uno con el Padre. Del mismo modo, toda la materia, toda la creación, es arrastrada en ese movimiento cósmico en dirección a la unidad en que consistirá el cumplimiento de la armonía divina. No se trata, pues, de una visión abstracta. Está imbuida de una profunda alegría personal, porque dentro de ella se afirma el valor de cada persona. Ninguna cosa bella se perderá en esta gran unificación, sino que cada una llegará a su plenitud en el todo. Unidos llegamos a ser aquello a lo que estamos llamados. Sólo unidos sabemos de una forma perfecta quiénes somos.

Ésta es la gran visión general que ha guiado a la tradición cristiana a lo largo de los siglos. Sin ella no podemos llamarnos discípulos suyos. Y sin embargo, a cada uno de nosotros nos corresponde avanzar en esta visión en nuestra experiencia personal, descubrirla por nosotros mismos o, más bien, verla con los ojos de nuestro Señor. La tarea fundamental de nuestra vida, según el planteamiento cristiano, es llegar a la unión, a la comunión. Expresándolo desde el punto de vista que

nos sirve de punto de partida a la mayoría de nosotros, significa trascender todo dualismo, todas las divisiones de nuestro interior y toda la alienación que nos separa de los demás. Era el dualismo lo que caracterizaba a las herejías que amenazaban el justo equilibrio, la ponderación de la perspectiva cristiana. A su vez, el dualismo es el que genera las disyuntivas imposibles e ilusorias que nos producen tanta angustia innecesaria: Dios o la humanidad, el amor propio o el amor al prójimo, el claustro o el mercado.

Para poder comunicar la experiencia cristiana de la unión, la experiencia de Dios en Jesús, hemos de terminar con esas falsas dicotomías que existen en primer lugar dentro de nosotros mismos. Hemos de ser unificados por Aquel que es uno.

Parece que la naturaleza de las dualidades consiste en propagarse, complicando la unidad y la simplicidad desde las que comenzamos y a las cuales nos llama la oración profunda. Una de las principales dicotomías es la polarización de la vida activa y la contemplativa, siendo su efecto más perjudicial alienar a la mayor parte de los cristianos de esa oración profunda que trasciende la complejidad y restaura la unidad.

Terminamos por considerarnos como contemplativos o como activos, y esta distinción es válida tanto para los religiosos como para los laicos. Como activos, nos hallábamos en el seno de una vasta mayoría cuya vida espiritual descansaba en lo devocional o en lo intelectual, sin pretender tener experiencia de Dios. Como contemplativos, formábamos parte de una pequeña minoría privilegiada, separada del cuerpo prin-

cipal no sólo por altos muros y extrañas costumbres, sino también por un léxico especializado o incluso por una incomunicación absoluta.

Como todas las herejías, ésta llegó a ser posible y duradera porque poseía un germen de verdad. *Existen* algunos que están llamados a vivir en el Espíritu, en los márgenes del ajetreo del mundo, y cuyos valores principales son el silencio, la quietud y la soledad. Los contemplativos tal vez no son predicadores, pero deben comunicar en último término su experiencia, porque ella se revela a sí misma. Su vivencia es la experiencia del amor, el cual se extiende para comunicar, compartir, ampliar el ámbito de su propia comunión. La conclusión derivada de una falsa comprensión de la dimensión contemplativa de la Iglesia distorsionó la enseñanza explícita del Nuevo Testamento, o sea, que la llamada a la santidad es universal. La llamada del Absoluto se dirige a cada uno de nosotros y es únicamente esta llamada la que nos da un sentido último; nuestro valor definitivo se encuentra en la libertad que se nos ha concedido para responder a ella. La exclusión de la mayoría de los cristianos de esta llamada ha tenido graves y profundas consecuencias, tanto en la Iglesia como en la sociedad. Si se niega nuestro sentido y valor definitivos, ¿cómo podemos esperar que el respeto mutuo sea el principio director de nuestras relaciones cotidianas?

Hoy día no existe una necesidad mayor en la Iglesia y en el mundo que la de comprender de una manera renovada que la llamada a la oración, a una oración profunda, es universal. La unidad entre los cristianos,

así como a largo plazo la unidad entre distintas razas y credos, dependen de que logremos descubrir en el interior de nuestros corazones el principio de unidad como experiencia personal. Si hemos de darnos cuenta de que, de hecho, Cristo es la paz entre nosotros, debemos descubrir que «Cristo es todo y está en todas las cosas»; y nosotros en él. La autoridad con que la Iglesia comunica esta experiencia será el grado al que nosotros, la comunidad de los creyentes y el cuerpo de Cristo, hayamos llegado personalmente. Nuestra autoridad ha de ser humilde, es decir, ha de estar arraigada en una experiencia que nos trasciende y nos lleva a la plenitud. Nuestra autoridad como discípulos radica en la cercanía al Autor, la cual se halla muy lejos del autoritarismo o de ese complejo de miedo y culpa por el que un ser humano emplea la fuerza contra otro. Con su oración, los cristianos renuncian a su propia fuerza, renuncian a sí mismos. Al hacerlo, ponen toda su fe en la fuerza de Cristo como la única que aumenta la unidad entre todos los seres humanos, porque es la fuerza del amor, la fuerza de la unión en sí. En la medida en que los hombres y mujeres de oración abren su corazón a esta fuerza, incrementan la posibilidad de que todo el mundo encuentre la paz que se halla más allá de su razonamiento ordinario.

La idea de que los cristianos deben orar no es nueva. Hoy en día, el verdadero desafío se halla en la recuperación de un modo de oración profunda que nos conduzca a la experiencia de la unión, lejos de las distracciones superficiales y de la autocompasión. Los interrogantes actuales siempre han existido: ¿Cómo ora-

mos a ese nivel? ¿Cómo aprendemos la disciplina que conlleva? ¿Cómo nos concentramos, de una manera plenamente natural, en la más profunda realidad de nuestra fe? ¿Cómo damos el importante paso que conduce de la imaginación a la realidad, de lo conceptual a lo concreto, del asentimiento teórico a la experiencia personal? No vale sencillamente con plantearse estas cuestiones como problemas intelectuales. Son mucho más urgentes que eso. Se trata de desafíos existenciales, por lo que sólo pueden responderse tanto mediante las ideas, sino con la vida.

La forma más simple de responder a la pregunta «¿cómo oramos?» puede encontrarse en la afirmación de san Pablo: «No sabemos cómo orar, pero el Espíritu viene en nuestra ayuda». Al cristiano se le ha concedido estar libre de todas las cuestiones problemáticas acerca de la oración; esto ocurre en virtud de la revelación de que lo que él llama «su oración» no es más que una incursión en la experiencia de oración de Jesús mismo, el Espíritu, el vínculo de unión con el Padre. Es esta vivencia de Jesús lo que constituye el presente, la realidad eternamente presente en el núcleo de cada conciencia humana. Todas nuestras búsquedas de conocimientos esotéricos, métodos o doctrinas ocultas resultan innecesarias, porque el secreto definitivo ya ha sido revelado: «El secreto es éste: Cristo está en ti». Por lo tanto, en la oración no tratamos de que ocurra algo. Ya ha sucedido. Simplemente descubrimos lo que ya existe, adentrándonos cada vez más en la conciencia unificada de Jesús, en la maravilla de nuestra propia creación. La prisión de la fi-

jación en uno mismo, que nos impide realizar este camino, ya no puede encerrar a quienes logran entender que poseen «la mente de Cristo».

Cuando descubrimos que el centro de la oración se halla en Cristo y no en nosotros, podemos preguntar: «¿Cómo?». Recibimos entonces una respuesta útil. El camino que hacemos hasta este punto de partida supone un primer estadio, y quizás más adelante será un camino difícil y solitario. Pero en ese momento de nuestra vida despertamos a nosotros mismos, y lo hacemos en el interior de la comunidad de todos aquellos que han llegado al mismo punto y han continuado. Nuestra propia experiencia nos lleva a la tradición; aceptando la tradición, la dotamos de vida y la transmitimos a aquellos que nos siguen. Lo importante es que reconocamos y aceptemos la posibilidad de hacer plenamente real nuestra propia experiencia.

La tradición de la meditación cristiana es una respuesta simple y, sobre todo, práctica a esta cuestión; sin embargo, en su seno se concentra la rica y profunda experiencia de los santos conocidos y desconocidos. Se trata de una tradición enraizada en la doctrina de Jesús, la tradición religiosa en la que él vivió y enseñó, la Iglesia apostólica y los Padres. Muy tempranamente, en la Iglesia cristiana se convirtió en una tradición asociada a los monjes y el monacato, y desde entonces ése ha sido el principal canal a través del cual se ha difundido por todo el Cuerpo y lo ha alimentado. No creo que exista nada misterioso al respecto. Los monjes y las monjas son esencialmente personas cuya prioridad es la praxis y no la teoría, cu-

ya pobreza interior y exterior está destinada a facilitar la «experiencia en sí» más que la reflexión sobre la experiencia. Por ello resulta plenamente natural —en realidad, inevitable— que la meditación se encuentre en el centro del monacato. Y porque se halla allí, es importante para la Iglesia y para el mundo.

Dicho monacato, por lo que se refiere a su prioridad, será un movimiento inclusivo y no exclusivo en la Iglesia. Descubrirá que la experiencia sólo puede ser realmente vivida para ser comunicada. Muchos serán arrastrados allá donde el sendero es seguido por unos pocos. Habrá algo que decir, escribir y debatir. Pero la enseñanza más profunda y última de todas las palabras consistirá en la participación en el momento creativo de la oración. Es el silencio de los monjes el que constituye su verdadera elocuencia.

En ocasiones la gente manifiesta cierta inquietud respecto a la disponibilidad de la tradición monástica de la meditación. Al comunicarla —se preguntan—, ¿no están sugiriendo los monjes que el suyo es el único camino? Con demasiada frecuencia tras ello se encuentra el miedo de que se exija demasiado a los «cristianos ordinarios», a los «no contemplativos». Sin embargo, ésa es la exigencia, la posibilidad ofrecida por el evangelio a hombres y mujeres de toda época y cultura. Fue a «todos» a quienes Jesús reveló las condiciones de su seguimiento. La ironía es que miles de personas «ordinarias» han estado buscando este camino fuera de la Iglesia. Personas que no encontraron esta enseñanza espiritual en la Iglesia cuando fueron a buscarla, se han dirigido a Oriente o a formas de oración oriental im-

portadas a Occidente. Cuando tales personas oyen hablar de su propia tradición de meditación occidental y cristiana manifiestan su asombro, preguntando: «¿Por qué no se nos ha hecho a nosotros partícipes de esto?». El encuentro entre Oriente y Occidente en el Espíritu, que constituye uno de los grandes rasgos de nuestro tiempo, sólo será fecundo si se lleva a cabo en un nivel profundo de oración. A decir verdad, lo mismo es cierto de la unión entre las diferentes denominaciones cristianas. El requisito previo consiste en que redescubramos la riqueza de nuestra propia tradición y tengamos el valor de acogerla.

¿Son todas estas cosas nada más que utopías religiosas? Las siguientes páginas se fundamentan en la convicción de que no lo son. Y dicha convicción se basa en la experiencia que hemos tenido en un monasterio al comunicar y compartir esta tradición como una realidad viva. En nuestra comunidad tenemos como prioridad cuatro momentos de meditación diaria, los cuales están integrados en nuestra liturgia de las horas y nuestra eucaristía. Más allá de esto, nuestra labor es comunicar y compartir nuestra tradición con quien desee abrirse a ella. La mayoría de los que se acercan semanalmente a nuestros grupos de meditación o de aquellos que vienen para quedarse como huéspedes o para meditar con nosotros en los momentos de oración comunitaria, son personas que tienen una familia, una carrera, las exigentes responsabilidades cotidianas de la vida... En cualquier caso, la meditación les ha dicho algo, facilitando un espacio de silencio en sus vidas cada mañana y cada tarde, y proporcionán-

doles una estructura y una disciplina en su búsqueda de las raíces profundas en Cristo. Es erróneo etiquetarlos como meramente «activos» o «contemplativos». Se trata de personas que han escuchado el evangelio y tratan de responder en el nivel más profundo de su ser al don que han recibido en el amor de Dios que nos llega en Jesús. Saben que esta respuesta es un camino hacia las profundidades insondables del amor de Dios. Simplemente, han iniciado esa ruta.

Este libro ha nacido de la respuesta que estas personas han dado a la meditación. La esencia se encuentra en una serie de cintas que grabamos hace años en Inglaterra a modo de introducción a la meditación y de estímulo para quienes habían comenzado a meditar, especialmente para aquellos que no podían visitarnos o permanecer mucho tiempo con nosotros. Comenzó, pues, con la palabra hablada, y creo que ella sigue siendo el medio ideal para comunicar esta tradición. El misterio en el que nos sumerge la meditación es un misterio personal, el misterio de nuestra propia persona, la cual alcanza su plenitud en la persona de Cristo. Así, cuanto más personal sea el modo en que se comunica, más cerca estará de su fuente y su objetivo.

Por todo ello, ruego al lector que no olvide que las palabras aquí impresas surgieron originariamente como palabras habladas. Espero que, al tenerlo en cuenta, le hablen de una tradición que siempre debe cobrar vida en nuestra propia experiencia.

## CÓMO MEDITAR

Siéntate.

Colócate con la espalda erguida.

Cierra ligeramente tus ojos.

Siéntate relajado, pero alerta.

En silencio, en tu interior comienza a decir una única palabra. Recomendamos la oración «Maranatha».

Recítala como cuatro sílabas de idéntica longitud.

Escúchala mientras la pronuncias suave pero incessantemente.

No pienses o imagines cosa alguna, ya sea espiritual o de otra naturaleza.

Si llegan los pensamientos o las imágenes, son distracciones en el momento de la meditación, de modo que vuelve simplemente a pronunciar la palabra.

Medita cada mañana y cada tarde entre veinte y treinta minutos.

UNA PALABRA  
HECHA SILENCIO

## INTRODUCCIÓN

Aprender a meditar no consiste simplemente en alcanzar el dominio de una técnica, sino más bien en lograr valorar y responder directamente a lo más profundo de nuestra naturaleza. Pero no de la naturaleza humana en general, sino cada uno de la suya en particular. Este pequeño libro puede servir de ayuda en este cometido, aunque lo ideal sería encontrar un maestro que nos guíe en nuestro peregrinar.

### 1. *Ser restaurados en nuestro ser*

En primer lugar, debemos comprender el contexto cristiano de la meditación. Empleo en este caso el término meditación como sinónimo de expresiones tales como contemplación, oración contemplativa, etc. El contexto esencial de la meditación ha de encontrarse en la relación fundamental de nuestra vida, la relación que como criaturas tenemos con Dios, nuestro Creador. De todos modos, la mayoría de nosotros hemos de dar un paso preliminar antes de poder valorar la gran maravilla y el extraordinario misterio de esta relación básica. En efecto, muchos tenemos que en-

trar primero en contacto con nosotros mismos, adentrarnos en una relación íntima con nosotros mismos, antes de poder ocuparnos abiertamente de nuestra relación con Dios. En otras palabras, podemos decir que, en primer lugar, debemos descubrir, ampliar y experimentar la capacidad que cada uno tenemos de lograr la paz, la serenidad y la armonía, antes de ser capaces de valorar a nuestro Dios y Creador, que es el autor de toda armonía y serenidad.

La meditación es el mero proceso mediante el cual nos preparamos, en primer lugar, para encontrarnos en paz con nosotros mismos, de manera que nos volvamos capaces de valorar la paz de la divinidad en nuestro interior. La idea de meditación que a muchas personas se les propone como una técnica de relajación o de conservación de la serenidad interior en medio de las presiones de la vida en las ciudades modernas, no es errónea en sí. Pero si se reduce a eso, nos encontramos con una idea demasiado limitada, puesto que, en la medida en que alcanzamos una relajación cada vez mayor en nuestro interior y cuanto más tiempo meditamos, más conscientes nos volvemos de que la fuente de la calma que acabamos de descubrir en nuestras vidas cotidianas es precisamente la vida de Dios que fluye dentro de nosotros.

El grado de paz que poseemos es directamente proporcional a nuestro conocimiento de ese dato vital, ese dato de la conciencia humana, común a todo hombre y mujer de este mundo. Sin embargo, para descubrir este hecho como realidad presente en nuestras vidas, tenemos que decidir si deseamos estar en paz. Ésta es

la razón por la que el salmista dice: «Rendíos, reconoced que yo soy Dios» (Sal 46, 11).

Dicha profunda serenidad interior actualmente se encuentra a nuestra disposición de una forma más accesible, en cierto sentido, que lo estuvo para el poeta hebreo que compuso el salmo que acabamos de citar, aun cuando nuestros problemas sean más complejos y nuestro ritmo de vida sea más acelerado que el suyo. Y ello se debe al gran acontecimiento que representa Jesús de Nazaret.

La convicción fundamental del Nuevo Testamento es que Jesús, al entregarnos como un regalo el Espíritu Santo, ha transformado drásticamente el tejido de la conciencia humana. La redención que por nosotros obró Jesucristo nos ha abierto nuevas posibilidades de percepción que Pablo tan sólo puede describir en términos de una creación totalmente nueva. Como consecuencia de todo aquello que Jesús ha conseguido para la humanidad al haberse integrado por completo en su ser, hemos sido literalmente recreados. En el capítulo 5 de la Carta a los romanos, el apóstol escribe las siguientes palabras acerca de lo que Dios ha realizado en la persona de su Hijo, Jesús:

Quienes mediante la fe hemos sido puestos en camino de salvación, estamos en paz con Dios a través de nuestro Señor Jesucristo. Por la fe en Cristo hemos llegado a obtener esta situación de gracia en la que vivimos y de la que nos sentimos orgullosos, esperando participar de la gloria de Dios. Y no sólo esto, sino que hasta de las tribulaciones nos sentimos orgullosos... porque, al darnos el Espíritu Santo, Dios ha derramado su amor en nuestros corazones (Rom 5, 1-5).

Reflexiona sobre estas palabras durante un instante y considera la prodigiosa afirmación que realizan. «Por la fe en Cristo hemos llegado a obtener esta situación de gracia en la que vivimos... Al darnos el Espíritu Santo, Dios ha derramado su amor en nuestros corazones». El apóstol Pablo no era un simple teorizador, sino el apasionado heraldo de un acontecimiento cierto que trataba de comunicar a todos; sus palabras indicaban con urgencia que este hecho era algo real que todos compartimos. Él se encuentra firmemente persuadido de que la realidad fundamental de nuestra fe cristiana es el envío del Espíritu de Jesús; de hecho, nuestra fe está viva precisamente porque el Espíritu vivo de Dios reside en nosotros, vivificando nuestros cuerpos mortales.

El principal objetivo de la meditación cristiana no es otro que permitir que la misteriosa y silenciosa presencia de Dios en nosotros sea cada vez más no sólo *una* realidad, sino *la* realidad de nuestra vida, dejando que se convierta en aquello que dota de sentido, forma y propósito a todo aquello que hacemos y todo aquello que somos.

La meditación implica un aprendizaje. De hecho, puede describirse como un proceso cuya finalidad es aprender a prestar atención, a concentrarse, a atender. W. H. Auden se halla en lo cierto cuando propone que en los colegios se enseñe el espíritu de oración en un contexto secular. Esta sugerencia debería llevarse a cabo, según él, enseñando a las personas a concentrarse plena y exclusivamente en aquello que se encuentra delante de ellas, ya sea un poema, un cuadro, un pro-

blema de matemáticas o una muestra cualquiera bajo el microscopio, concentrándose en esas realidades por sí mismas. Por «espíritu de oración» él entiende una atención desinteresada<sup>1</sup>.

Al aprender a meditar, por consiguiente, debemos prestar atención, en primer lugar, a nosotros mismos. Hemos de llegar a adquirir plena conciencia de quiénes somos realmente. Si por un momento pudiésemos comprender la verdad que encierra el hecho de que cada uno de nosotros ha sido creado por Dios, seríamos capaces de comenzar a percibir en cierta medida nuestras potencialidades.

Tenemos un origen divino. Dios es nuestro creador. Además, de acuerdo con el punto de vista cristiano, Dios no es un creador que actúa de una vez para siempre trayéndonos a la existencia y luego dejándonos solos, sino que también es nuestro Padre amoroso. Ésta es la verdad que recordamos y que constantemente tenemos presente durante la meditación. Sólo porque olvidamos esta verdad fundamental, nos tratamos a nosotros mismos con tanta trivialidad la mayor parte del tiempo, de modo que nuestra vida se nos escapa entre los dedos mientras estamos demasiado ocupados o demasiado aburridos como para recordar quiénes somos. En efecto, la razón por la que llegamos a ser tan banales y por la que podemos considerarnos a nosotros mismos o nuestra vida tan aburridos, es que no prestamos la suficiente atención a nuestro origen divino, a la redención obrada por Jesús, el cual nos ha liberado de la trivialidad y del aburrimiento. Además, tampoco

1. W. H. Auden, *A Commonplace Book*, New York 1970, 306.

pensamos en nuestra propia santidad como templos del Espíritu Santo.

La meditación es el proceso mediante el cual dedicamos un tiempo a descubrir nuestro infinito potencial en el contexto del acontecimiento-Cristo. Tal como señala el apóstol Pablo en el capítulo 8 de la Carta a los romanos: «A los que llamó, los puso en camino de salvación; y a quienes puso en camino de salvación, les comunicó su gloria» (Rom 8, 30).

A través de la meditación nos abrimos a dicho esplendor. En otras palabras, ello significa que en la meditación descubrimos quiénes somos y por qué somos así. Durante la meditación no huimos de nosotros mismos, sino que nos encontramos. No nos rechazamos, sino que afirmamos nuestro ser. San Agustín lo expresó de una forma muy sucinta y hermosa: «El hombre debe, en primer lugar, ser restaurado en su ser, para que, convirtiéndose en un trampolín, se eleve y sea alzado hasta Dios».

Es probable que la mayoría de los lectores de esta obra estén ya familiarizados en alguna medida con lo expuesto hasta ahora. En efecto, todos sabemos que Dios es nuestro creador. Sabemos que Jesús es nuestro redentor. También sabemos que Jesús ha enviado su Espíritu para que more en nosotros y tenemos ciertas nociones sobre nuestro destino eterno. Sin embargo, la mayor debilidad de muchos cristianos es que, aunque conocen estas verdades al nivel de la teoría teológica, ellas no habitan verdaderamente en su corazón. Es decir, dichas verdades no son sino ideas no llevadas a la práctica. Se conocen como afirmaciones

propuestas por la Iglesia, por los teólogos o por los sacerdotes en sus publicaciones o en las celebraciones litúrgicas, pero no han pasado a convertirse en las verdades que cimientan nuestra vida, en la base firme que nos aporta convicción y autoridad.

Conviene recordar, por lo tanto, que no hay nada esencialmente nuevo o moderno en el modelo cristiano de meditación. Su meta consiste en volvernos hacia nuestra propia naturaleza con total concentración, en experimentar de primera mano nuestra propia creación y, sobre todo, en hacer experiencia y volvernos hacia el Espíritu de Dios que habita en nuestro corazón. La vida de dicho Espíritu en nuestro interior es indestructible y eterna, y en ese sentido, las verdades que constituyen el contexto cristiano de la meditación son siempre nuevas y permanentemente actuales.

En la meditación no pretendemos reflexionar sobre Dios, ni pensar sobre su Hijo, Jesús, ni considerar al Espíritu Santo. Más bien tratamos de hacer algo inmensamente más grande. Dejando a un lado todo lo que es pasajero, todo aquello contingente, buscamos no sólo reflexionar sobre Dios, sino estar con él, experimentarlo como los cimientos de nuestro ser. Una cosa es saber que Jesús es la revelación del Padre, que Jesús es nuestro camino hacia él, y otra muy distinta sentir la presencia de Jesús en nuestro interior, experimentar la verdadera fuerza de su Espíritu en nosotros y, en esa vivencia, ser conducidos a la presencia de «mi Padre y vuestro Padre».

Hoy en día muchas personas se encuentran con que han de enfrentarse al hecho de que existe una diferen-

cia trascendental entre reflexionar sobre esas verdades de la fe cristiana y experimentarlas, entre creer en ellas de oídas y crearlas a partir de la comprobación personal. Experimentar y comprobar estas verdades no es simplemente un trabajo exclusivo de los especialistas en la oración. Las cartas del apóstol Pablo, exultantes y desbordantes de inspiración, no estaban dirigidas a miembros selectos de una orden religiosa enclaustrada, sino a panaderos y carniceros normales y corrientes de Roma, Éfeso y Corinto.

Se trata de verdades que cada uno de nosotros está llamado a conocer por sí mismo y que, a través de la meditación, tratamos de conocer.

## 2. *Aprender a estar en silencio*

Ahora conviene que expliquemos con mayor detenimiento el tipo de silencio que se requiere para meditar. La meditación no es tiempo de palabras, por muy bella y sinceramente que podamos formularlas. De hecho, todas nuestras palabras resultan del todo ineficaces cuando nos adentramos en esta misteriosa y profunda comunión con Dios, cuya Palabra en nuestro interior existe antes y después de todas las palabras. «Yo soy el alfa y la omega», dice el Señor.

Para entrar en esta santa y mística comunión con la Palabra de Dios que mora en nosotros, primero debemos tener la valentía de ser cada vez más silenciosos. Pues con Dios nos encontramos en un profundo silencio creativo de una manera que trasciende todas nuestras facultades intelectuales y lingüísticas. Somos ple-

namente conscientes de que no podemos captar a Dios por medio del pensamiento. Lo que el filósofo Alfred Whitehead dijo acerca de la investigación humana sobre el tiempo podría aplicarse también al pensamiento humano sobre Dios. Escribió: «Resulta imposible meditar sobre el tiempo y el misterio del paso creativo de la naturaleza sin que la emoción nos abrume a causa de los límites de la inteligencia humana»<sup>2</sup>.

La experiencia de esta emoción que nos abrume por nuestras propias limitaciones nos conduce a un silencio en el que tenemos que escuchar, concentrarnos y atender en vez de pensar. El misterio de nuestra relación con Dios encierra un lienzo tan vasto que solamente desarrollando nuestra capacidad de permanecer en un silencio asombrado y reverente podremos valorar una mínima fracción de su maravilla. Sabemos que Dios está con nosotros íntimamente y al mismo tiempo nos trasciende infinitamente. Tan sólo a través de un profundo y liberador silencio podremos reconciliar los polos de esta misteriosa paradoja. Y la liberación que experimentamos en la oración silenciosa es precisamente la independencia de los efectos que inevitablemente distorsionan el lenguaje, justo cuando empezamos a sentir el señorío íntimo y trascendente de Dios en nuestro interior. Quienquiera que haya experimentado la obra liberadora del Espíritu sabe exactamente a lo que se refería Pablo cuando recuerda a los cristianos de Roma: «Por tanto, hermanos, estamos en deuda, pero no con nuestros apetitos para vivir según ellos» (Rom 8, 12).

2. G. H. Whitrow, *The Nature of Time*, London 1975, 144.

Lo expresa con la misma maravillosa confianza al principio de su Carta a los colosenses: «Él es quien nos arrancó del poder de las tinieblas, y el que nos ha trasladado al reino de su Hijo amado» (Col 1, 13).

Gracias a que el Reino ha sido constituido y está presente en medio de nosotros, podemos librarnos de las limitaciones del lenguaje y el pensamiento.

Nuestros intentos por alcanzar dicho silencio deberán afrontar variadas dificultades. Ciertamente se prolongarán durante cierto tiempo. No se trata tan sólo de contener nuestra lengua, sino más bien de alcanzar un estado de calma atenta en nuestra mente y en nuestro corazón, lo cual supone un estado de conciencia con el que muchos occidentales no están familiarizados. Solemos estar atentos o relajados; rara vez en la mayoría de nosotros se combinan ambos estados. Mas en la meditación terminamos por experimentar a nosotros mismos, a la vez, completamente atentos y completamente en calma. Esta serenidad no es la calma del sueño, sino la de una concentración plenamente despierta.

Si contemplas a un relojero a punto de realizar una hábil maniobra con sus pinzas, te darás cuenta de lo tranquilo y sereno que se mantiene mientras escruta el interior del reloj ayudado con su lupa. Su calma, no obstante, se caracteriza por la concentración absoluta, por estar plenamente atento a lo que está realizando. Del mismo modo, en la meditación nuestra calma no consiste en un estado de mera pasividad, sino en una situación de total apertura, de absoluta atención a la maravilla de nuestro ser, al esplendor de Dios, autor y

sustento de nuestro ser, siendo plenamente conscientes de que somos uno con él.

He aquí algunas pistas sencillas y prácticas. Para poder meditar bien, debemos sentarnos en una postura cómoda y relajada, pero no descuidada. Pondremos la espalda lo más recta posible, con la columna en posición vertical. Quienes posean una buena flexibilidad y agilidad pueden sentarse en el suelo con las piernas cruzadas. Quienes prefieran sentarse en una silla, deberán asegurarse de que es recta y de que cuenta con brazos cómodos. La respiración ha de ser serena y regular. Es preciso relajar todos los músculos del cuerpo. Después hay que sintonizar el alma con el cuerpo. Las disposiciones interiores que se necesitan son una mente en calma y un espíritu en paz; aquí se encuentra el gran reto de la meditación. Resulta bastante fácil sentarse quieto, y hemos de aprender a hacerlo, pero la verdadera tarea de la meditación consiste en alcanzar la armonía de cuerpo, alma y espíritu. A ello nos referimos cuando hablamos de la paz de Dios, una paz que trasciende todo conocimiento.

Un místico indio llamado Sri Ramakrishna, que vivió en Bengala durante el siglo XIX, solía describir la mente como un gran árbol lleno de monos que se columpian entre las ramas en medio de un constante bullicio de chillidos y movimientos. Cuando comenzamos a meditar descubrimos que se trata de una descripción muy acertada del persistente torbellino que campa por nuestra mente. La oración no supone aumentar esa confusión intentando acallarla y envolverla con más palabras. La meditación busca más bien

conducir esa mente dispersa y distraída hacia la calma, el silencio y la concentración, es decir, llevarla en la dirección de su verdadera función. Se trata del objetivo que nos plantea el salmista: «Rendíos, reconoced que yo soy Dios». Para ello empleamos un recurso muy sencillo, hacia el que san Benito dirigió la atención de sus monjes ya en el siglo VI, cuando les exhortó a leer las *Colaciones* de Juan Casiano (*Regla de los monjes* 42, 6.13; 73, 14).

Casiano recomendaba a todo aquel que quisiera aprender a orar, y a orar sin cesar, que tomara un versículo y lo repitiera una y otra vez. En su décima *colación* plantea este sencillo método de la repetición constante como la mejor manera de deshacernos de las distracciones y del bullicio que existe en nuestra mente, a fin de que ésta pueda descansar en Dios (Casiano, *Conl.* 10, 10).

Cuando leo a Casiano a propósito de este tema, recuerdo inmediatamente la oración por la que abogó Jesús en su parábola del pecador que se quedó en la parte de atrás del templo, rezando con una única frase: «Señor, ten compasión de mí, porque soy un pecador». Este hombre volvió a casa «justificado», a diferencia del fariseo que oró permaneciendo de pie en el interior del templo (Lc 18, 9-14). Toda la doctrina de Casiano acerca de la oración se basa en las enseñanzas de los evangelios: «Al orar, no os perdáis en palabras como hacen los paganos, creyendo que Dios los va a escuchar por hablar mucho. No seáis como ellos. Pues ya sabe vuestro Padre lo que necesitáis antes de que vosotros se lo pidáis» (Mt 6, 7-8).

Como he apuntado, la oración no consiste en hablar a Dios, sino en escucharle y estar con él. Esta sencilla noción sobre la oración se encuentra detrás del consejo de Casiano de que, si deseamos orar y escuchar, es preciso llegar a estar en calma y quietos, recitando sin cesar un versículo. Casiano recibió este método como algo que constituía ya una antigua y firme tradición en su tiempo, convirtiéndose en una duradera tradición universal. Mil años después de Casiano, el autor inglés de *La nube del no-saber* recomienda la repetición de una palabra: «Debemos rezar en la altura, profundidad, extensión y amplitud de nuestros espíritus. No con muchas palabras, sino con una pequeña palabra de una sílaba» (*La nube del no-saber*, 39).

Puesto que esta idea a más de uno le puede resultar novedosa, e incluso sonar bastante extraña, será conveniente que recordemos aquí la técnica básica de la meditación. Siéntate cómodamente y relájate. Asegúrate de que tu espalda se mantiene en posición erguida. Respira calmadamente y con regularidad. Cierra los ojos y comienza a repetir en tu mente la palabra que has elegido para meditar.

El nombre de esta palabra, denominada *formula* en latín, es *mantra* en la tradición oriental. Por ello, a partir de ahora emplearé la expresión «recitar el mantra». Elegir esa palabra o mantra tiene cierta importancia. Lo ideal —como he señalado más arriba— sería escogerla tras consultarlo con el propio maestro. En cualquier caso, existen varios mantras que alguien que está comenzando puede utilizar. Si no cuentas con un maestro que te ayude, deberías optar por una palabra

que ha sido aceptada durante siglos por nuestra tradición cristiana. Algunas de ellas fueron asumidas por la Iglesia como mantras para la meditación ya desde los primeros tiempos. Una es la expresión «maranatha». Se trata del mantra que yo suelo recomendar a la mayor parte de quienes comienzan, pues el término arameo «maranatha» significa «ven, Señor (Jesús)».

Es la palabra empleada por Pablo para concluir su Carta a los corintios (1 Cor 16, 22) y el término con el que Juan cierra el libro del Apocalipsis (Ap 22, 20). Asimismo desempeña una función importante en algunas de las primeras liturgias cristianas (*Did.* 10, 6). Prefiero la fórmula aramea porque no tiene connotación alguna para la mayoría de nosotros y nos ayuda a realizar una meditación bastante libre de imágenes. También el nombre «Jesús» sería otra posibilidad, así como la palabra que el mismo Jesús empleaba en su oración: «Abba». Se trata nuevamente de un término arameo que significa «padre». Lo que debemos recordar es que hemos de elegir un mantra –a ser posible tras consultarlo con el maestro– y conservarlo. Si continuamente lo cambiamos, retrasamos cualquier progreso en la meditación.

Juan Casiano enseña que el propósito de la meditación consiste en limitar la mente a la pobreza de un único versículo. Poco después explica lo que significa realmente esto con una frase esclarecedora. Habla de llegar a la «pobreza eminente» (*Conl.* 10, 11). Sin ninguna duda, la meditación ofrecerá nuevas intuiciones acerca de la pobreza. Perseverando en la recitación del mantra, empezarás a comprender con una profundidad

cada vez mayor y por experiencia propia lo que Jesús quería decir cuando afirmó: «Dichosos los pobres de espíritu» (Mt 5, 3). Igualmente, mediante la perseverancia en la repetición del mantra, aprenderás de una forma muy concreta lo que significa la fidelidad.

Por consiguiente, a través de la meditación proclamamos nuestra pobreza personal. Renunciamos a palabras, pensamientos, imaginaciones, y lo hacemos limitando la mente a la pobreza de una palabra, de modo que el proceso de meditación es la simplicidad en sí. A fin de gozar de sus beneficios, es preciso meditar dos veces al día todos los días, sin fallar. Veinte minutos es el tiempo mínimo de meditación; veinticinco o treinta minutos es la media. También resulta útil meditar normalmente en el mismo lugar y a la misma hora, porque ello permite que se desarrolle en nuestra vida un ritmo creativo, siendo la meditación una especie de latido que marca el ritmo. No obstante, y una vez dicho todo esto, lo más importante es ser fiel en la repetición del mantra durante todo el tiempo asignado, a lo largo del tiempo que el autor de *La nube del no-saber* denominaba «tiempo de trabajar» (4-7; 36-40).

### 3. *La fuerza del mantra*

Toda oración cristiana consiste básicamente en la experiencia de ser inundados por el Espíritu Santo, de modo que al hablar o reflexionar sobre la oración debemos centrarnos firmemente en el Espíritu, no en nosotros. El apóstol Pablo lo expresa con las siguientes

palabras: «Nosotros no sabemos orar como es debido, y es el mismo Espíritu el que intercede por nosotros con gemidos inefables. Por su parte, Dios, que examina los corazones, conoce el sentir de ese Espíritu» (Rom 8, 26-27).

La experiencia de la oración, de ser inundados por el Espíritu Santo, aumenta la capacidad de admirarnos y de comprender el inmenso potencial de nuestro ser. En cierto sentido podemos decir que, antes de orar, la principal idea acerca de la realidad es la de sus límites. Contemplamos todo en su dimensión efímera, pasando a nuestro lado. Nos descubrimos atrapados en el *samsara* budista, el inevitable círculo de nacimiento y muerte. Pero después de orar, la principal convicción sobre nosotros mismos y la creación entera es la capacidad infinita que tienen todas las cosas para ser mediaciones de los prodigios y el esplendor de Dios.

Entonces sucede algo maravilloso. Junto a esta creciente sensación de asombro ante la fuerza de Dios en nuestro interior, descubrimos una armonía cada vez más profunda, la plenitud creadora que poseemos, sintiendo que nos conocemos por vez primera. En cualquier caso, la naturaleza auténticamente trascendente de este descubrimiento consiste en que no sólo comenzamos a valorar nuestra armonía personal, sino que empezamos a experimentarla como una capacidad para mostrar verdadera empatía, una posibilidad de estar en paz con los demás y con la creación entera.

A través de la meditación, nuestro progreso en esta percepción cada vez más intensa de que el Espíritu ora en nosotros depende simplemente de una mayor fide-

dad al recitado del mantra. La repetición constante de esa palabra integra todo nuestro ser. Es así porque nos conduce hacia el silencio y la concentración, hacia ese nivel de conciencia necesario que nos permite abrir nuestra mente y nuestro corazón a la obra del amor de Dios en lo profundo de nuestro ser.

Para comprender el proceso una vez más, empieza por sentarte cómodamente y en calma, y después comienza a recitar tu mantra en el silencio de la mente: Maranatha... Ma-ra-na-tha... Repite esta palabra sin prisas, tranquilo y, sobre todo, constantemente durante los veinte o treinta minutos que dure tu meditación. Empezamos diciendo el mantra en nuestra mente. Para la persona occidental, que se ha visto limitada a esta modalidad mental, no existe otra manera de comenzar. Pero al progresar, el mantra empieza a sonar no tanto en la cabeza como en el corazón. Es decir, parece arraigarse en lo más hondo de nuestro ser.

Los maestros espirituales de la Iglesia ortodoxa siempre han insistido en la importancia fundamental de lo que ellos denominan la «oración del corazón». Consideran que la consecuencia más relevante de la caída primigenia es la separación de la mente y el corazón en la persona, y ciertamente esa sensación de disgregación interior impregna toda la concepción antropológica de Occidente. La palabra que usamos hoy para referirnos al pecado es alienación. Si reflexionamos sobre la enorme variedad de sentidos que la palabra tiene para nosotros –el sentido marxista, la sensación de impotencia y absurdo, la alienación personal, la incapacidad de encontrar normas válidas que

regulen las relaciones sociales o personales—, y si meditamos sobre la idea que tenemos de nosotros mismos, caeremos en la cuenta de cuán profundamente divididos nos encontramos. En el contexto de la meditación, todas esas alienaciones coinciden en una ruptura fundamental entre mente y corazón. La mente es el órgano que usamos para conocer la verdad; el corazón, el que utilizamos para amar. Pero no pueden actuar independientemente sin dejarnos una sensación de fracaso, deshonestidad, tedio o evasión de nosotros mismos a través de una acción frenética.

La comprensión verdaderamente religiosa de nuestra naturaleza humana no se cifra en términos de premios y castigos, sino de plenitud y división. La intuición religiosa más importante de Oriente y Occidente es que nuestras alienaciones quedan superadas, y en el corazón se unen la capacidad de pensar y la de sentir. Uno de los *Upanishads* señala que la mente ha de ser conservada en el corazón (*Maitri Upanishad* 6, 24). San Pablo proclama la misma idea de la unidad de la persona cuando concede al amor la supremacía sobre las demás dimensiones y actividades (1 Cor 13, 13). Los santos de la Iglesia ortodoxa consideran que la tarea esencial de la vida cristiana consiste en restaurar dicha unidad, logrando que la mente y el corazón se integren por medio de la plegaria. El mantra proporciona esa fuerza integradora. Se parece a un instrumento musical que suena en lo más íntimo de nuestro espíritu, conduciéndonos a una sensación cada vez más profunda de nuestra unidad y armonía esenciales. Nos lleva a la fuente de dicha armonía, a nuestro cen-

tro, de manera similar a como el pitido del radar guía a un avión que vuela entre densas nieblas. También nos estructura, en el sentido de que sintoniza nuestras potencias y capacidades, como un imán que pasa sobre limaduras de hierro y las atrae a sus polos.

Cuando se comienza la meditación, tres son los objetivos que se plantean. El primero consiste sencillamente en repetir el mantra con constancia durante el rato que nos ocupa la meditación. Probablemente nos lleve cierto tiempo alcanzar este primer paso y tendremos que ejercitar la paciencia entretanto. Meditar es un proceso completamente natural para todos nosotros, pues del mismo modo en que nuestro crecimiento físico se desarrolla siguiendo un ritmo natural, que es diferente en cada individuo, también nuestra vida de oración se desenvuelve de manera natural. No podemos forzar las cosas, sino que simplemente debemos recitar el mantra sin prisas y sin esperar nada.

El segundo objetivo consiste en repetir el mantra a lo largo de la meditación sin interrupciones, permaneciendo serenos ante las distracciones. En esta fase, el mantra se asemeja a un arado que prosigue decidido a través del duro terreno de nuestra mente, sin desviarse a causa de los obstáculos o las distracciones.

El tercero y último de los objetivos preliminares consiste en decir el mantra durante el tiempo de la meditación sin distracciones. Las áreas superficiales de la mente se hallan así en sintonía con la profunda paz que existe en el centro mismo de nuestro ser. La misma armonía resuena en toda nuestra persona. En este estado hemos trascendido el pensamiento, la imagina-

ción, las imágenes. Sencillamente descansamos con la Realidad, con la presencia consciente de Dios que habita en nuestro corazón.

Al leer todo lo anterior, puedes pensar que se trata de una empresa muy ambiciosa. Sin embargo, es una empresa que llevamos a cabo respondiendo a la invitación de Jesús de renunciar a todas las cosas para seguirle (Lc 9, 23). Dejando a un lado todo pensamiento e imaginación, tratamos de seguir sus huellas en la pureza de nuestro corazón. En ese sentido, la meditación es un proceso de purificación. William Blake ha expresado bellamente esta misma idea: «Si las puertas de la percepción están limpias, todo aparecerá ante el hombre tal como es, infinito» (*A Memorable Fancy: The Ancient Tradition*). Por medio del mantra abandonamos toda imagen pasajera y aprendemos a descansar en la infinitud de Dios en persona. El apóstol Pablo nos invita a hacer esto cuando exhorta:

Os pido, hermanos, por la misericordia de Dios, que os ofrezcáis como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. Este ha de ser vuestro auténtico culto. No os acomodéis a los criterios de este mundo; al contrario, transformaos, renovad vuestro interior (Rom 12, 1-2).

Dicha transformación de nuestra naturaleza se nos presenta como una posibilidad real e inmediata. Se trata asimismo de la experiencia cristiana fundamental, la experiencia de renacer en el Espíritu Santo, de reverdecer al descubrir la fuerza del Espíritu de Dios vivo en nuestro interior. Al tomar conciencia de dicha presencia la liberamos, por así decirlo, para que actúe

con plena libertad en nuestro ser y nos transforme. El mantra es simplemente el instrumento que nos conduce hasta esa fundamental experiencia cristiana, permitiéndonos descubrir, gracias a nuestra experiencia personal, que realmente el amor de Dios ha inundado nuestros corazones por el Espíritu Santo que se nos ha dado (Rom 5, 5).

Resulta frecuente que un cristiano de hoy lea palabras como las de Pablo con un velo en el corazón y con la mente embotada, sin conocer de forma personal aquello que el apóstol experimentaba íntimamente con tanto entusiasmo y trataba de comunicarnos. Podemos aceptarlo a nivel conceptual. Podemos incluso predicarlo. Pero si nos falta autoridad, confianza y atrevimiento, se debe a que no hemos experimentado personalmente esa realidad inmediata y permanente. Se trata —dice Pablo— de «un amor que supera todo conocimiento» (Ef 3, 18). Hemos de preparar nuestro corazón para recibir el asombroso mensaje del evangelio en su plenitud. Y hasta que no hayamos expandido nuestra percepción, nos resultará imposible asimilar la grandeza del mensaje de nuestra redención y seremos incapaces de saber lo que verdaderamente significa el lenguaje religioso tradicional que empleamos. Hasta que se expanda nuestra percepción, nuestra mente y nuestro corazón estarán limitados en exceso, demasiado absorbidos por las trivialidades cotidianas. La meditación es precisamente el modo que necesitamos para expandir nuestro corazón, ensanchar nuestra visión y, en palabras de Blake, «limpiar las puertas de nuestra percepción».

Con ello deberíamos hacernos cierta idea del horizonte que puede abrirnos la meditación practicada regularmente. Por supuesto, hay etapas que atravesar en el camino hacia la plena realización del reino de Dios en nuestro interior. Pero no deberíamos perder el tiempo ni gastar energías preocupándonos por el nivel al que hemos llegado. «Os aseguro que el que no reciba el reino de Dios como un niño, no entrará en él» (Mc 10, 15). Lo que debemos hacer es comenzar a meditar, empezar a abrirnos al amor de Dios y su fuerza. Para ello, lo único que necesitamos es recitar el mantra de forma entrañable y con profundo espíritu de fe.

Los estadios de nuestro progreso en la meditación llegarán a su debido tiempo, cuando Dios decida. En realidad, obstaculizamos el progreso si nos preocupamos demasiado por el nivel de desarrollo que hemos alcanzado. Aquí es donde un maestro supone una ayuda inmensa para mantenernos en el camino recto. Pero el maestro básicamente sólo tiene que dar una directriz: recita el mantra. Lo demás es meramente ánimo y consuelo hasta que el mantra quede arraigado en la conciencia. El camino hacia la luz lo seguimos a solas. Cada persona alcanza la sabiduría por sí misma. El maestro está ahí para que se progrese constantemente. La misma palabra «gurú» (el que disipa las tinieblas) significa aquel que es constante.

La mayor de todas las tentaciones es complicarnos. «Quien no reciba el reino de Dios como un niño...». La meditación nos simplifica, hasta poder recibir la verdad y el amor plenos. Nos prepara y permite escuchar con una atención como la de los niños al Espíritu

de Jesús que vive en nosotros. Al perseverar en la meditación, nos adentramos cada vez más en una relación con ese Espíritu, con Dios que es amor y que habita en nuestro corazón, iluminándonos y revitalizándonos.

#### 4. *Vida en plenitud*

Cuando la gente contempla desde fuera la meditación por vez primera, a menudo la toman por una forma más de introversión egocéntrica que se ha puesto de moda. Al profano le parece que quienes meditan se adentran tanto y tan a menudo en sí mismos que manifiestan un acusado y malsano narcisismo.

Es comprensible que produzca tal impresión, porque, como hemos visto en la fórmula de san Agustín, primero debemos «ser restaurados a nuestro ser para poder elevarnos hacia Dios». Al meditar afirmamos la fe en el don de nuestra propia creación. Reconocemos la maravilla de nuestro propio ser, y estamos dispuestos a dedicar tiempo y a perseverar a fin de aceptarlo. Jesús nos ha explicado que su misión consiste en traernos vida en abundancia: «Yo he venido para dar vida a los hombres y para que la tengan en plenitud» (Jn 10, 10). Y también el evangelio de san Juan nos asegura que el propio Jesús es el Camino que conduce a dicha plenitud de vida. Nos declara que es la Luz del mundo y que quien «me siga no caminará a oscuras, sino que tendrá la luz de la vida» (Jn 8, 12). Al comenzar a meditar expresamos nuestra valiente aceptación de esa invitación de Jesús, y cada vez que nos

adentramos en la meditación, iniciamos un doble proceso de revitalización e iluminación.

Lo que aparece con toda claridad en la enseñanza de Jesús, así como en la interpretación de dicha enseñanza por parte de la Iglesia primitiva, es que esa Vida y esa Luz se encuentran literalmente en nuestro interior. San Pablo escribe no a especialistas, no a una comunidad de cartujos o carmelitas, sino a ciudadanos corrientes de Roma en estos términos: «Si el Espíritu de Dios que resucitó a Jesús de entre los muertos habita en vosotros, el mismo que resucitó a Jesús de entre los muertos hará revivir vuestros cuerpos mortales por medio de ese Espíritu suyo que habita en vosotros» (Rom 8, 11).

La meditación nos exige abrir nuestro corazón a esa luz y a esa vida simplemente prestando atención, o sea, atendiendo a su presencia dentro de nosotros. Nos fijamos en nuestra verdadera naturaleza y, al alcanzar plena conciencia de la unión de nuestra naturaleza con Cristo, llegamos a ser realmente nosotros mismos. De esta manera nos acercamos a la plenitud de vida que Jesús nos ha traído. En el silencio de nuestra oración, apreciamos que somos infinitamente santos en cuanto templos del mismo Espíritu de Dios. Aprendemos a recordar quiénes somos y que nuestra vocación consiste en mirar y contemplar la divinidad en sí, para ser de este modo divinizados. Como dice la plegaria eucarística III: «Al contemplarte como tú eres, Señor, Dios nuestro, seremos para siempre semejantes a ti». En este sentido, los grandes maestros de la espiritualidad cristiana han entendido la oración como un descubri-

miento del yo que nos lleva mucho más allá de nosotros, un descubrimiento que se alcanza al hacer de cada uno de nosotros un trampolín. El teólogo y místico escocés del siglo XII Ricardo de San Víctor lo expresa de forma clara y sencilla:

El alma racional encuentra en sí misma el mejor y más importante espejo para contemplar a Dios. Es preciso que quien desee ver a Dios limpie este espejo y purifique su corazón. Cuando el espejo está limpio y se examina detenidamente durante cierto tiempo, comienza a brillar en él el resplandor de la luz divina, y aparece ante nuestros ojos un rayo de claridad desconocido hasta entonces<sup>3</sup>.

Recitar el mantra supone, pues, un proceso consistente en pulir el espejo existente en nuestro interior, para que nuestro corazón se abra por completo a la obra del amor de Dios en nuestro favor, reflejando totalmente la luz de dicho amor. Hemos de comprender perfectamente que el primer paso de ese proceso consiste en ordenar la casa. En este sentido, la meditación es un proceso de autodescubrimiento. Siendo fieles a la meditación dos veces al día, entendemos que en la tradición cristiana el descubrimiento y la afirmación personales suponen el hallazgo de nuestra verdadera grandeza y esplendor en Cristo. Santa Catalina de Génova lo expresa así: «Mi yo es Dios y no conozco mi ser a no ser en él»<sup>4</sup>. En la tradición india ese mismo

3. Ricardo de San Víctor, *Selected Writings on Contemplation*, London 1957, 102.

4. Cf. E. Underhill, *The Mystics of the Church*, Harrisburg 1975, 51.

pensamiento se pone de manifiesto al afirmar que la primera tarea consiste en descubrir nuestro interior, el Atman; tal es la manera de percibir la unión con el yo universal definitivo, que es el Brahman, que es Dios.

Asimismo, desde la perspectiva cristiana concebimos la enorme tarea de la oración como el descubrimiento de nuestra unión íntima con Dios, nuestro Padre, por Cristo en el Espíritu. San Gregorio afirmaba de san Benito que «siempre guardaba en su interior la presencia de su Creador, no dejando que sus ojos se distrajesen» (*Dial.* 2, 3). Hay algo enormemente atractivo en esa descripción. Manifiesta una comprensión del padre del monacato occidental como un hombre de oración por encima de todo: «guardaba en su interior». Para Gregorio, Benito había alcanzado una plenitud y una armonía que habían eliminado cualquier idea falsa, cualquier ilusión acerca de sí, ilusiones que necesariamente se hallan fuera de nosotros.

La tarea que tenemos por delante consiste en regresar a nuestro núcleo creativo, allí donde se llega a la plenitud y la armonía, en morar en nuestro interior, abandonando todas las imágenes equivocadas de nosotros mismos, como puede ser aquello que creemos ser o haber sido, porque tales cosas poseen una existencia irreal. Si permanecemos en nosotros con esa honestidad y sencillez que acaba con las ilusiones, llegaremos a estar siempre en presencia de nuestro Creador. Aquí es donde el mantra tiene tanta importancia. Al aprender a enraizarnos en nuestra conciencia, el mantra se convierte en una especie de llave que abre la puerta hacia la alcoba secreta de nuestro corazón.

Al comienzo, en los tiempos señalados de meditación, tanto por la mañana como al anochecer, recitar el mantra resulta arduo. Tenemos que aprender a familiarizarnos enteramente con él. En la medida en que progresamos, al comenzar a hacerlo resonar y escucharlo, cada vez que lo recitamos entramos y habitamos en nuestro corazón. De esta manera, simplemente recordando el mantra en otros momentos del día, nos adentramos directamente en la presencia del Creador que vive en nosotros: «Yo estaré siempre con vosotros», dice el Señor (Mt 28, 20).

Aprender a orar supone aprender a vivir lo más plenamente posible en el momento presente. Mediante la meditación pretendemos penetrar tanto como podamos en dicho momento, para que, de ese modo, vivamos lo más plenamente posible con el Señor Jesús que ha resucitado y nos ama siempre. Comprometerse así con el momento presente significa encontrarnos, entrar dentro de nosotros mismos, morar en nosotros mismos; esto lo hacemos renunciando a los pensamientos y las imágenes. En la meditación no pensamos en el pasado, ni en el nuestro ni en el de los demás; tampoco pensamos en el futuro, ya sea el nuestro o el de los otros. En la meditación nos insertamos por completo en el presente, y lo vivimos en plenitud expandiendo nuestras facultades y nuestra conciencia, en la medida en que dialogamos con el Señor de la vida. La experiencia de esta percepción constituye una vivencia de unidad y simplicidad.

En primer lugar, percibimos nuestra plenitud y unidad, y en tal estado de conciencia experimentamos una

creciente sensación de unión con todas las personas, con la creación entera y con el Creador. Al encontrarnos en tal estado de percepción intensificada, empezamos a comprender con mayor claridad lo que Pablo quería decir cuando escribió las palabras que dirigió a los cristianos de Éfeso: «Un amor que supera todo conocimiento y que os llena de la plenitud misma de Dios» (Ef 3, 19). Comenzamos a entender que ser significa estar aquí y ahora.

Se trata de un camino que debemos recorrer, una peregrinación que nos conduce a nuestro propio corazón. Y como cualquier peregrinación, exige cierto valor. En este mismo sentido se expresa T. S. Eliot en sus *Cuatro cuartetos*: «No pueden los humanos soportar demasiada realidad» (Burnt Norton I)<sup>5</sup>. La meditación es nuestra forma de abandonar las ilusiones acerca de nosotros mismos, de los demás y de Dios, las cuales hemos creado nosotros mismos o las hemos ido recibiendo en el pasado.

Al avanzar hacia el silencio, comenzamos a descubrir el significado cierto de las palabras de Jesús: «Si alguno quiere venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo»; y más adelante: «El que pierda su vida por mí y por la buena noticia, la salvará» (Mc 9, 34-36). Se requiere valor para estar en verdad calmado. Aprender a simplemente recitar el mantra y renunciar a todos los pensamientos exige valentía. Pero, en la medida en que perseveramos, descubrimos que la pobreza del mantra nos conduce a una sencillez radical que posibilita dicha valentía, pues podemos ser más audaces de lo que

5. T. S. Eliot, *Cuatro cuartetos*, Madrid 1987, 85.

solemos creer. No obstante, la meditación es la oración de la fe, porque debemos renunciar a nosotros mismos antes de que se haga presente el Otro y sin tener garantizado que aparecerá. La esencia de la pobreza consiste en el riesgo de la aniquilación. Se trata del salto de la fe desde nosotros hacia el Otro. Expresa el riesgo que todo amor comporta.

Uno de los momentos delicados en nuestro proceso llega cuando empezamos a tomar conciencia de la enormidad del compromiso implicado en la oración de renuncia personal, cuando descubrimos la pobreza total que conlleva el mantra. En dicho momento sin duda puede resultar fundamental la ayuda de un maestro. Con todo, en esencia, la invitación a meditar es simple. Meditamos para prepararnos a recibir esa plenitud de vida y luz para la que fuimos creados.

## MEDITACIÓN. LA EXPERIENCIA CRISTIANA

### 1. *El yo (1 Cor 2, 14)*

«Conócete, pues, a ti mismo. No te atrevas a escudriñar a Dios. El estudio propio de la humanidad es el hombre». Cuando Alexander Pope escribió estas líneas en su *Essay on Man* («Ensayo sobre el hombre»), poseía una confianza mucho mayor en el carácter razonable de los seres humanos que la que prevalece hoy en día, y su confianza en la humanidad era algo más que un simple humanismo racional. Aceptó la fe compartida en la bondad humana fundamental y en el sentido positivo de vida, así como la noción común de que existía un orden en los asuntos humanos y una armonía en las energías que se despliegan en el cosmos. En la actualidad, nuestra confianza en nosotros mismos es mucho más insegura. Tendemos más bien a creer que hemos desatado fuerzas que ya no controlamos y hemos explotado los recursos naturales de la tierra tan desenfrenadamente que corremos el peligro de agotarlos cuando crezcan nuestros nietos.

Sin embargo, la causa principal de nuestra confusión y alienación radica en que hemos perdido el apo-

yo de una fe común en la bondad fundamental, en el carácter razonable y la integridad personal de la humanidad; de hecho, hemos perdido el apoyo de toda fe. Lo que de verdad compartimos, nuestro acervo común de ideas, probablemente sean los reproches y profecías de calamidades; o bien la protesta, la cual normalmente es una queja contra algo y rara vez un testimonio a favor de algo. Ahora bien, tal vez esto forme parte de nuestra naturaleza caída con la cual debemos convivir, a saber, que gran parte de la simpatía que existe entre las personas brota de esa participación negativa en los mismos miedos y prejuicios. No obstante, resulta posible disfrutar de una unidad más profunda y valiosa, enraizada en la percepción común del potencial del espíritu humano, más que en las limitaciones de la vida. La tarea específicamente cristiana consiste en que esta intuición arraigue profundamente en la comprensión moderna del yo y en nuestra percepción del mundo.

Si nuestro cristianismo es algo más que una mera ideología dentro de un curso de religiones comparadas, si es una vida que recibimos y administramos, debemos plantearnos: «¿Por qué la fuerza de la vida resucitada de Jesús no está siendo mediada a través de nosotros, para convertir las energías negativas del rechazo personal actual en la conciencia positiva de la hondura y riqueza de nuestro espíritu?».

En el antiguo mito del Rey pescador, la tierra sufre una maldición que congela sus aguas, quedando petrificada. Ninguna fuerza terrenal puede contrarrestar la maldición y el rey se sienta en silencio a pescar por un

agujero en el hielo, desanimado, a la espera. Hasta que un día un extraño se acerca y le formula al rey la pregunta que trae la redención. Al punto se funden las aguas y se ablanda la tierra.

A menudo la gente religiosa ha pretendido poseer todas las respuestas. Consideran que su misión consiste en persuadir, en obligar, en eliminar las diferencias y quizás incluso en imponer la uniformidad. Hay algo de Gran Inquisidor en la mayor parte de la gente religiosa. Sin embargo, cuando la religión comienza a abusar o a hacer insinuaciones, ha dejado de ser espiritual, porque el primer don del Espíritu, que se mueve creativamente en la naturaleza humana, es la libertad y la franqueza; en lenguaje bíblico: libertad y verdad. La misión cristiana actual consiste en volver a sensibilizar a nuestros coetáneos acerca de la presencia de un espíritu dentro de ellos mismos. No somos maestros en el sentido de que ofrezcamos respuestas que hemos consultado en la parte de atrás del libro. Somos verdaderamente maestros cuando, una vez descubierto nuestro propio espíritu, podemos inspirar a otros para que acepten la responsabilidad de su propia existencia, para que asuman el reto de su anhelo innato por el Absoluto, para que descubran su propio espíritu.

Para ser capaces de llevar a cabo esta labor alentadora, no basta con ser valientes, aunque ciertamente se necesita coraje. Temeroso, Moisés respondió a Dios: «No me creerán, ni me escucharán; dirán que no se me ha aparecido el Señor» (Ex 4, 1). Tampoco basta con ser elocuente, aunque recibiremos la elocuencia. Ninguna cualidad humana por sí misma es capaz de plan-

tear la cuestión que porta la redención. Cuando nos percibimos como instrumentos de la Palabra, entonces sabemos que el Espíritu nos guía. Conocer esto significa haber contemplado nuestro propio espíritu; supone haber percibido un destello de la profundidad de nuestro espíritu, sabiendo que éste pertenece a Dios.

En cualquier caso, conocer esta realidad trasciende todo conocimiento; significa renacer en el Espíritu y sentir la experiencia cristiana primigenia que inflamó a la Iglesia primitiva y ardió en la predicación de san Pablo y de los santos a lo largo de los siglos. Se trata de la experiencia que comienza con un encuentro silencioso en nuestro interior. Para ello, sólo es preciso cumplir una condición, a saber, que lo sometamos todo a ella: las posesiones, el mismo ansia de poseer, los deseos, el honor, el cuerpo y la mente. Renunciamos a todo a fin de alcanzar esa simplicidad absoluta que lo exige todo, que abre nuestros ojos a la presencia viva del Señor Jesús dentro de nosotros y de su Espíritu, y que nos devuelve a la comunión con el Padre. «Si alguno no tiene el Espíritu de Cristo, es que no pertenece a Cristo» (Rom 8, 9), nos dice san Pablo. La pregunta redentora que han de plantearse los cristianos para liberar a sus coetáneos surge de lo profundo de su experiencia del espíritu e inspira a la persona poco espiritual a descubrir esa misma hondura en su interior. Solamente podemos hablar de aquello que hemos visto. El evangelio de Juan nos recuerda que sólo el espíritu puede engendrar al espíritu (Jn 3, 6).

Pocas generaciones han estado tan volcadas sobre sí y se han estudiado tanto como la nuestra, y sin em-

bargo, el autoanálisis moderno puede ser notablemente infecundo. La razón de ello, como hemos venido sugiriendo, se encuentra en que ha estado radicalmente desespiritualizada; es decir, no ha sido guiada por la luz del Espíritu ni se ha dado cuenta de la dimensión verdadera y fundamental de nuestra naturaleza. Sin espíritu no hay fecundidad, ni creatividad, ni posibilidad de crecer. El deber del cristiano consiste en señalar esto y en ser capaz de hacerlo con la autoridad de aquel que verdaderamente conoce lo que es el espíritu, pero porque conoce su propio espíritu y la expansión infinita de éste que se produce cuando responde a la presencia del Espíritu de Dios, del cual deriva su ser.

Ese cristiano posee una fuerza, el poder del Señor resucitado, que consiste en la liberación del espíritu; ésta se consigue a través del ciclo de muerte y resurrección, a través de nuestra participación en la muerte y resurrección de Jesús. Lo que muere cuando perseveramos en nuestro intento de abrirnos al Espíritu es nuestro estrecho y limitado ego, así como todas las ridículas preocupaciones y ambiciones con las que aquél inunda lo más hondo de nuestro ser; lo que muere es el temor que sentimos al ver la luz emerger de este pozo; lo que muere es todo aquello que nos impide vivir la vida, la vida en toda su plenitud. El descubrimiento de nuestro propio espíritu, de nuestra verdadera identidad, es una experiencia que causa un gozo indescriptible, la alegría de la liberación. Pero la pérdida del yo que lo posibilita, la eliminación y supresión de aquellas ilusiones conocidas desde hace tiempo, exige esas cualidades que ocupan un lugar tan destacado en

la enseñanza del apóstol san Pablo: audacia, coraje, fe, compromiso y perseverancia. Estas cualidades, mundanas más que heroicas, son las que nos permiten perseverar en el compromiso cotidiano con nuestra peregrinación, en la fidelidad a la meditación dos veces al día y en la «pobreza eminente» hacia la que nos conduce el mantra. No son cualidades que podamos cultivar por nosotros mismos, sino que nos son dadas con amor, dones del Espíritu que nos llevan a Dios, a un amor más profundo. No existe camino alguno hacia la verdad o hacia el Espíritu que no sea el camino del amor. Dios es amor.

Al descubrir nuestro propio espíritu, se nos conduce a nuestro centro creativo, de donde brota nuestra esencia y donde ésta se renueva gracias al flujo amoroso de la vida de la Trinidad. Encontramos nuestro espíritu solamente a la luz del Espíritu uno, del mismo modo que el amor mutuo nos sostiene y nos hace crecer, y del mismo modo que nos conocemos en la medida en que nos dejamos conocer por los demás. Para vernos a nosotros mismos, hemos de mirar a los demás, pues el sendero hacia uno mismo es el camino de la alteridad.

No es suficiente estar de acuerdo con estas afirmaciones como realidades meramente conceptuales. Por supuesto, nuestro raciocinio puede, en virtud de la luz del Espíritu, comenzar el proceso de renacer en el Espíritu. Es capaz de llevarnos a descubrir y expandir nuestro propio espíritu, pero ninguna expresión meramente conceptual es en sí misma la experiencia de nuestra verdadera identidad. Ningún análisis intelec-

tual de nuestro ser puede reemplazar al verdadero autoconocimiento en lo más profundo de nuestra existencia. Hay muchas palabras y expresiones de distintas tradiciones con las que podemos intentar explicar el propósito de la meditación, de la oración. Aquí simplemente sugiero este propósito preliminar: en el silencio de nuestra meditación, en la atención que prestamos al Otro, en nuestra espera paciente, descubrimos nuestro propio espíritu.

El fruto de este hallazgo es muy rico. Nos percatamos de que participamos de la naturaleza de Dios, de que estamos llamados a adentrarnos cada vez más en las profundidades gozosas de la comunión divina, y esto no es un objetivo menor en la vida cristiana. De hecho, si somos cristianos y estamos vivos, debemos colocar esto en el centro mismo de todo lo que hacemos y pretendemos hacer. «Nuestra única tarea en esta vida es devolver la salud a los ojos para poder contemplar a Dios», dijo san Agustín (*Serm. de Script NT*, 88, V, 5). Ese ojo es nuestro espíritu. Nuestra primera tarea, a la hora de descubrir nuestra vocación y extender el Reino entre nuestros coetáneos, consiste en encontrar nuestro espíritu, porque es la cuerda salvadora que nos une al Espíritu de Dios. Así, logramos percibir que participamos en el progreso divino y que compartimos la esencia dinámica de la serenidad divina: armonía, luz, gozo y amor.

Para alcanzar este destino estamos llamados a la trascendencia, a ese estado continuo de libertad y renovación permanente, a ese tránsito total hacia el otro. En nuestra meditación empezamos a llegar a tal esta-

do al renunciar a las palabras, las imágenes, los pensamientos e incluso la propia conciencia de uno mismo, a todo lo que es contingente, efímero, tangencial. A través de la meditación hemos de tener el valor de prestar atención solamente a lo Absoluto, lo permanente y lo central. Para hallar nuestro espíritu, debemos estar callados, permitiendo que éste emerja de las tinieblas en las que se halla sumergido. Para trascender debemos permanecer en calma. La calma constituye el destino de nuestra peregrinación, y el camino del peregrino es el mantra.

## 2. *El Hijo (2 Cor 5, 17)*

«Más vale callar y ser que no hablar y no ser», escribió san Ignacio de Antioquía en el siglo I (Ign., *Ef* 15, 1), y nuestra situación actual debe tenerlo en cuenta. La autoridad, la convicción, la comprobación personal, que son las cualidades indispensables del testimonio cristiano, no se hallan en libros, en reflexiones o en cintas, sino en el encuentro con nosotros mismos en el silencio de nuestro espíritu.

Si la gente hoy en día ha perdido su experiencia del espíritu, del pneuma o de la esencia que constituye su propio ser irreducible y absoluto, se debe a que hemos perdido la capacidad de experimentar el silencio. Hay pocas afirmaciones acerca de la realidad espiritual que puedan pretender gozar de un consenso universal. Pero ésta ha recibido la misma formulación en casi todas las tradiciones, a saber, que sólo acep-

tando el silencio podemos llegar a conocer nuestro verdadero espíritu, y sólo abandonándonos en la infinita hondura del silencio se nos revela la fuente de nuestro espíritu, en el que desaparece toda división y multiplicidad. A menudo la gente se siente realmente amenazada por el silencio, en lo que Eliot denominó «el creciente temor a no tener en qué pensar» (East Coker III)<sup>1</sup>. Pero todos deben enfrentarse a este miedo cuando comienzan a meditar.

En primer lugar, debemos afrontar con cierto azoramiento el caótico revuelo de una mente devastada por la exposición a trivialidades y distracciones. Perseverando en el mantra con fidelidad en medio de todo ello, encontramos un nivel oculto de conciencia, de temores y angustias reprimidas. La sencillez radical del mantra también clarifica esta realidad. En cualquier caso, nuestra primera inclinación nos lleva a alejarnos de este descubrimiento personal; tal como lo expresó perfectamente Walter Hilton, «no se trata de algo sorprendente, pues si un hombre llegase a casa y no encontrase otra cosa que un fuego humeante y una mujer gruñona, volvería a irse rápidamente» (*The Scale of Perfection*).

Al adentrarnos en estos dos primeros niveles, el de las distracciones superficiales y el de la angustia subconsciente, nos arriesgamos a resultar heridos. Pero al penetrar en el siguiente, en nuestro propio silencio, aventuramos todo, pues ponemos en peligro nuestra propia existencia: «Dije a mi alma: 'Cálmate'». La serenidad de la mente y del cuerpo hacia la que nos guía

1. T. S. Eliot, *Cuatro cuartetos*, Madrid 1987, 109.

el mantra supone una preparación para adentrarnos en este silencio y para progresar a través de sus esferas, a fin de contemplar maravillados la luz de nuestro espíritu, descubriéndola como algo que trasciende ese espíritu y a la vez es su fuente. Se trata de una peregrinación a través de las estancias del silencio que emprendemos con fe, confiando plenamente en lo que es una tenue percepción de lo auténtico y real, pero convencidos de su verdad.

Al recitar el mantra, entregamos nuestra vida por aquel a quien no hemos visto (1 Pe 1, 8). Bienaventurados los que creen y obran de acuerdo con su fe, aunque no hayan visto. Al recitar el mantra se nos sumerge en un silencio que explora nuestra infinita pobreza de mente y espíritu, revelando nuestra mutua dependencia. Profundizamos de forma creciente haciéndonos cada vez más sencillos, hasta que, habiendo entrado en contacto con los cimientos mismos de nuestra existencia, descubrimos la vida que entregamos y la identidad que cedemos al Otro.

San Pablo afirmaba que era portador de la muerte de Cristo; debido a la autenticidad de tal percepción, su testimonio de Cristo refulgía con la vida del Resucitado (2 Cor 4, 10). Precisamente es en esa muerte de Jesús en la que todos participamos. El evangelio de san Lucas subraya que Jesús llamó a renunciar a uno mismo y a cargar con la propia cruz cada día (Lc 9, 23). Cuando meditamos diariamente respondemos a esa llamada. Nos equivocamos nosotros mismos y confundimos a otros si tratamos de endulzar la radicalidad de la vocación cristiana y las duras exigencias

que conlleva. Si hemos sido orientados por el Espíritu para emprender la peregrinación, y todo cristiano es elegido para ello, debemos hacerlo con la madurez y el conocimiento de lo que está en juego. Al adentrarnos en nuestro propio silencio, posibilitando en primer lugar descubrir su presencia, penetramos en un vacío en el que somos transformados. No podemos seguir siendo la persona que éramos o creíamos ser. Pero, en realidad, no se nos destruye, sino que se nos despierta a la fuente eternamente viva de nuestro ser. Descubrimos que estamos siendo creados, que hemos salido de la mano del Creador y regresamos a él en el amor.

En el silencio nos estamos preparando para este despertar, el cual constituye un encuentro con la plenitud y el esplendor de Jesús, en aquel estado de total atención al que le llevó la resurrección, porque nadie va al Padre de todo excepto por el Hijo en quien toda la creación llega a su ser. Incluso sabiendo a nivel intelectual que éste es el propósito del silencio, por el momento nuestra experiencia es la del vacío. Al comienzo, sentimos una reducción, no una expansión, una supresión de cualidades y una contracción hasta el punto de llegar al ser puro, manifestando gran pobreza de espíritu y una simplicidad revolucionaria.

De acuerdo con la interpretación cristiana, todos portamos en nuestro interior esa muerte al cumplir con nuestra rutina diaria, no de una forma dramática u obsesionada por uno mismo, sino con una conciencia alegre que se va extendiendo cada vez más por todo nuestro ser, de modo que la medida en que morimos a nosotros mismos en este vacío es la medida en

que somos vivificados por la vida trascendente de Jesús, que es totalmente libre. «Aunque nuestra condición física se vaya deteriorando, nuestro ser interior se renueva de día en día» (2 Cor 4, 16). Dentro de la estructura de nuestra vida cotidiana, esta transformación interior de la que habla san Pablo es el objeto y el fruto de la meditación que hacemos dos veces al día. Somos literalmente renovados al adentrarnos en el núcleo cada vez más profundo de nuestro ser, percibiendo cada vez mejor la armonía de todas nuestras dimensiones y energías en ese núcleo definitivo de nuestra existencia, que es la médula y fuente de toda vida, el núcleo del amor trinitario. «Si alguien vive en Cristo, es una nueva criatura» (2 Cor 5, 17).

Como cristianos que nos insertamos más plenamente en el ciclo de muerte y resurrección, cobramos conciencia de esta verdad universal, que constituye el modelo de toda existencia. Empezamos a valorar lo que es el Misterio. A fin de abrirnos por completo a la fuerza de este ciclo universal, necesitamos comprender que se desarrolla en todos los niveles de toda vida, así como en las innumerables formas en que podemos examinar o captar el sentido de nuestra vida. Por ejemplo, es el ciclo sobre el que se basa cada media hora de meditación: una muerte al ansia de poseer y a las banalidades que ocupan nuestro ego, y una resurrección a la libertad y al sentido que surgen cuando nos descubrimos a nosotros mismos al contemplar por completo al Otro. También es el ciclo sobre el que puede contemplarse a gran escala una vida entera de oración. Diariamente morimos y nacemos a una vida

nueva al participar en la evolución del plan de Dios para cada una de sus criaturas.

Sin embargo, también es cierto que sólo existe una muerte y una resurrección, la que Jesús aceptó por toda la creación. La Palabra procede del silencio y regresa al silencio inefable y al amor ilimitado del Padre, el ciclo de procesión y retorno en virtud del cual la creación existe a cada momento... lo cual sólo es posible percibirlo con un corazón puro. Pero la Palabra no regresa en las mismas condiciones. Gracias a la autorrevelación de la Palabra en lo profundo del ser humano, que es lo profundo de Dios, la Palabra cumple el designio del Padre, la fuente de la que brota la Palabra, y en ella, la creación. Es el designio de nuestra existencia, respecto al cual hemos leído cientos de veces las palabras de Pablo a los efesios y el cual, sin embargo, nunca podemos comprender por completo:

Él nos eligió en Cristo antes de la creación del mundo, para que fuéramos su pueblo y nos mantuviéramos sin mancha en su presencia. Llevado de su amor, él nos destinó de antemano, conforme al beneplácito de su voluntad, a ser adoptados como hijos suyos por medio de Jesucristo, para que la gracia que derramó sobre nosotros, por medio de su Hijo querido, se convierta en himno de alabanza a su gloria (Ef 1, 4-6).

Resulta pasmoso afirmar que nuestro sentido está en cierto modo implicado en el sentido de Dios; para aceptarlo, necesitamos tener aquel valor que sólo otorga la sencillez. Ningún egoísmo y ninguna complicación pueden llevarnos a que nos percatemos de esta

revelación: «Si no os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos». Sabemos que esta afirmación es cierta gracias a nuestra comunión con la Palabra, el Hijo. Todas las cosas y todos los seres regresan al Padre por el Hijo, y de éste, la Palabra, san Juan nos dice que «todo fue hecho por ella y sin ella no se hizo nada de cuanto llegó a existir» (Jn 1, 3). Así como Jesús es la primordial y definitiva expresión del Padre, también es el quicio sobre el que el universo y cualquier tipo de ser vuelve al Padre, su fuente. Mediante nuestra incorporación al cuerpo de Cristo en este retorno al Padre, estamos destinados a ser aceptados como hijos de Dios.

En su significado fundamental, el objeto de la meditación es simplemente éste: descubrir nuestra total incorporación a Jesucristo, en el ciclo de su salida y regreso al Padre. Las cualidades que necesitamos en este encuentro fundamental entre nosotros mismos y el fundamento de nuestro ser son la atención y la receptividad. A fin de captar nuestra total incorporación a la Palabra, no sólo tenemos que escuchar su silencio, el silencio de nuestro interior, sino también permitir que el ciclo de la vida se complete en nosotros y nos lleve a la hondura de ese silencio. Allí, en el silencio de la Palabra, compartimos su experiencia de escuchar cuando es eternamente pronunciado por el Padre.

Por este motivo, la vida de Jesús tiene tanto sentido y el registro de su vida en la Escritura posee tanto valor. La experiencia de Jesús de Nazaret al despertar a sí mismo, al adentrarse en las esferas del silencio en su ser, al descubrir su propio espíritu y la fuente de

éste, esa vivencia es la experiencia de toda persona que renace en el espíritu. Y, dentro del designio inimaginable del Padre, se trata de la misma experiencia. La maravilla de la creación se encuentra no en una serie de descubrimientos, sino en el único y global despertar de Jesús, el Hijo, al Padre.

Nuestro lenguaje es del todo inadecuado y nuestro pensamiento está demasiado acomplejado como para reflejar la sencillez y vitalidad de este ciclo de vida y muerte. Pero no es el lenguaje o el pensamiento lo que necesitamos. Sólo necesitamos cobrar conciencia del misterio de nuestro interior, del silencio en que contemplamos nuestro propio espíritu. El camino que nos lleva a este silencio es la palabrita del mantra.

### 3. *El Espíritu (1 Cor 6, 19)*

El evangelio de Jesús es distinto a cualquier otro programa de salvación precisamente por su carácter personal. Jesús es una persona, no un símbolo o arquetipo, y el camino de la salvación consiste en nuestro encuentro personal con Jesús al experimentar su amor redentor.

Por ello, nos sabemos llamados a ser personas íntegras, a ser plenamente nosotros mismos a fin de que nuestro encuentro con Jesús sea totalmente personal y maduro. No hay nada estrictamente individualista en este crecimiento hacia la plena madurez personal. La raza humana ha sido creada de tal forma que toda la humanidad alcanza su plenitud en el individuo, mientras que éste sólo se realiza sabiéndose integrado en el

conjunto. La autoridad corporativa de la Iglesia deriva de esta verdad, es decir, de la hondura que sus miembros han alcanzado como personas, habiendo experimentado su propia salvación en términos de la profundidad del amor redentor de Jesús en su interior. Todos estamos llamados a sentirlo en el momento presente, y nuestra tarea principal consiste en disponernos para ello. En nuestros días, ello supone que nuestras esperanzas de que la importancia y eficacia de la Iglesia se renueve en el mundo pasen de la política a la oración, de la cabeza al corazón, de los comités a las comunidades y de la predicación al silencio.

En realidad, la prioridad de la oración, de la comprobación personal, constituye algo perenne. «A tal fin se celebran los santos misterios, a tal fin se predica la palabra de Dios, a tal fin la Iglesia realiza sus exhortaciones morales», escribió san Agustín (*Serm. de Script. N.T.* 88, V, 5; VI, 6). Y «tal fin», como hemos visto, consistía en «devolver la salud a los ojos para poder contemplar a Dios».

Toda relación personal de amor encuentra su origen en el movimiento que va del amante al amado, aunque llega a consumarse en una comunión absolutamente simple. Si la autenticidad del misterio cristiano dependiera de la fortaleza de nuestro anhelo por Dios, no sería más que nostalgia por lo numinoso. Pero la verdad de nuestra fe deriva de la iniciativa que Dios ha tomado. Dice san Juan: «El amor no consiste en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros y envió a su Hijo» (1 Jn 4, 10). Si consideramos que nuestra fe constituye un movimiento de

la humanidad hacia Dios, sólo podremos seguir siendo egocéntricos y terrenales. Pero si lo contemplamos como un movimiento de Dios en dirección a nosotros, nos hallamos envueltos en él, en lo más profundo, trascendiéndonos y retornando al Padre por el Hijo. Otro nombre que se da a este movimiento es amor.

El primer paso hacia esa naturaleza personal consiste, por tanto, en dejarse amar. Se trata de facilitar que el Espíritu Santo sea enviado al corazón humano, de tocarlo y despertarlo, permitiendo que nuestra mente sea iluminada por su luz redentora. El envío del Espíritu fue un evento que formaba parte de la resurrección, y así posee hoy la misma frescura que «aquel domingo por la tarde», tal como nos narra san Juan, cuando los discípulos estaban reunidos con las puertas cerradas y Jesús llegó y sopló sobre ellos diciendo: «Recibid el Espíritu Santo» (Jn 20, 19-22). El letargo y la tendencia a huir propios de la naturaleza humana, la reluctancia a dejarse amar, no son —como tampoco lo fueron las puertas cerradas— impedimentos para el Espíritu Santo. El Espíritu ha sido enviado al corazón humano, y allí revive el misterio divino en tanto en cuanto Dios sostiene a la persona en su ser. En el corazón de una persona absolutamente malvada, si tal ser existiese, el Espíritu humano seguiría clamando incesantemente: «Abba, Padre» (Gal 4, 6).

En su resurrección y retorno al Padre, la persona humana que es Jesús, uno de nosotros, trascendió todos los límites de la condición humana: las fronteras del miedo y de la ignorancia, así como las limitaciones del tiempo y del espacio. Alcanzó una presencia

universal en el centro de todas las cosas. En los seres humanos, consiguió estar vivo y presente en ese núcleo de nuestro ser que llamamos corazón; y su presencia en nosotros es distinta a su presencia en la materia que carece de conciencia. En nosotros vive en un ser consciente capaz de crecer en su conocimiento y de reconocerlo y responderle a un nivel personal. La presencia de Jesús en nuestro interior, su Espíritu Santo, nos llama a descubrir en toda su amplitud ese nivel de nuestra existencia. En un instante nos abrimos a nosotros mismos, al Espíritu que habita en nosotros, y así nos abrimos al conocimiento de la comunión con Dios a la cual estamos llamados a participar. Por ello, no despertamos a una soledad platónica, sino a una comunión plena de todos los seres en el Ser mismo.

Comenzamos con la tenue impresión de que el Espíritu aletea en nuestro corazón, siendo así la presencia de Otro a través del cual nos conocemos a nosotros mismos. Al abrirnos a su plena realidad, al escuchar a nuestro corazón, nos encontramos con la prueba viva de nuestra fe que justifica esa primera impresión tenue, esa primera esperanza. Y como san Pablo dijo a los romanos, «la paciencia produce virtud sólida, y la virtud sólida esperanza. Una esperanza que no engaña porque, al darnos el Espíritu Santo, Dios ha derramado su amor en nuestros corazones» (Rom 5, 4-5). Los excesos del lenguaje paulino son los que conlleva el descubrimiento de la realidad del Espíritu, de la experiencia del gozo liberado, colmado y rebosante, que Jesús predicó y que comunica a través de su Espíritu. Es el exceso de la oración.

En gran medida hemos terminado por concibiendo la oración como un movimiento de nosotros hacia Dios, como una actividad de la que somos responsables o un deber que llevamos a cabo para agradar o aplacar a Dios. Puede haber cierto encanto, cierta sinceridad infantil en ello, pero la verdadera oración se abstiene de lo sentimental. Hemos sido llamados a alcanzar una madurez espiritual en la que, según afirma san Pedro, tengamos «vida divina gracias a su condición espiritual» (1 Pe 4, 6). Ahora bien, si él, san Pablo y el Nuevo Testamento en su conjunto merecen ser tomados en serio, debemos aclarar que la oración es algo más que aquello que decimos a Dios o imaginamos de él, o que aquellos pensamientos santos que podamos tener. De hecho, según afirmó el apóstol Pablo, ésta no puede ser una verdadera explicación de la oración si es cierto que ni siquiera sabemos cómo rezar. Antes bien, como continúa diciendo: «El Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza, pues nosotros no sabemos orar como es debido, y es el mismo Espíritu el que intercede por nosotros con gemidos inefables» (Rom 8, 26).

Por consiguiente, la oración es la vida del Espíritu de Jesús dentro de nuestro corazón: el Espíritu cuya unción nos incorpora al Cuerpo de Cristo y nos hace regresar plenamente abiertos al Padre. Oramos cuando despertamos a la presencia de este Espíritu en nuestro corazón. De ahí que no pueden existir formas o métodos de oración. Solamente hay una oración: la corriente de amor entre el Espíritu de Jesús resucitado y su Padre, a la cual nos incorporamos. Por ello, no hay una

oración temporal o parcial, como si el Espíritu no estuviese siempre vivo en nuestro corazón. Sin embargo, hay momentos, nuestra meditación dos veces al día, en los que nos concentramos por completo en esa realidad que está siempre presente. Alcanzamos un nivel de percepción hacia el que san Pablo obviamente dirigía a los tesalonicenses cuando les dijo: «Orad en todo momento» (1 Tes 5, 17), cuando somos conscientes de esa realidad en todo momento en medio de las más diversas actividades o preocupaciones.

De la misma manera que la Eucaristía es una conmemoración y una presencia, también el mantra se extiende por distintos niveles de conciencia y dimensiones temporales. En cierto sentido, se trata de una respuesta en la que resuenan los gritos de amor del Espíritu, toda la vida de Jesús que regresa al Padre, una respuesta que no se produce a nivel alguno de razonamiento conceptual, sino que tiene una naturaleza absoluta e incondicional. En la medida en que nos percatamos de ello, resulta ser una respuesta que damos en lo más profundo de nuestro ser, donde reconocemos y experimentamos nuestra total pobreza y dependencia del amor de Dios que nos sustenta. Nuestra respuesta obtiene así valor absoluto y llega al nivel fundamental de nuestra existencia, cuando recitamos el mantra con total sencillez y –en los momentos en que meditamos– perseveramos en la renuncia a cualquier pensamiento, imaginación y autoconciencia. En la medida en que el mantra se enraíza e integra más profundamente en nuestra conciencia, todo nuestro ser participa de la respuesta al Espíritu. Su objetivo es que la integración de

todos los niveles de nuestro ser con su fuente, la cual reclama a la persona volver a sus orígenes, se desarrolle mediante el Espíritu de Jesús.

La meta es la realización de nuestro ser completo, y para ello somos empujados a trascender toda facultad y potencia para descubrir el fundamento de nuestro ser en el que consiste nuestra unidad sustancial, la esencia de nuestra naturaleza personal. No hay dudas respecto a la absoluta exigencia del mantra. En esencia, supone que aceptemos la totalidad del amor de Dios que inunda nuestro corazón por medio del Espíritu de Jesús resucitado. Nuestra muerte consiste en la implacable sencillez del mantra y la renuncia total al pensamiento y al lenguaje durante nuestra meditación.

No se trata de una doctrina o un método esotérico. El mantra ha estado en la tradición cristiana de la oración desde el comienzo, y la idea de que la oración trasciende las operaciones de la mente se encuentra en cualquier declaración que posea cierta autoridad. San Buenaventura escribió que «en este tránsito, si es perfecto, es necesario que se dejen todas las operaciones intelectuales y que el ápice del afecto se traslade todo a Dios y todo se transforme en Dios» (*Itinerario del alma a Dios*, VII, 4). Bernard Lonergan ha distinguido entre lo que es consciente y lo que es conocido. Por «consciente» se refería a la experiencia en sí; por «conocido», a nuestra comprensión y valoración de la experiencia<sup>2</sup>. Ahora bien, al igual que los *Ejercicios espirituales* de san Ignacio exigen una clara distinción

2. B. Lonergan, *Insight: ensayo sobre la comprensión humana*, Salamanca 2004.

entre la oración y la revisión<sup>3</sup>, también esta diferencia de Lonergan indica cómo hemos de establecer nuestras prioridades. Por supuesto, el misterio cristiano incluye tanto la experiencia como nuestra comprensión de ella. Jesús es el ser humano íntegro que nos llama a la plenitud, pero a menos que aceptemos la distinción entre lo consciente y lo conocido, entre la oración y la revisión, no admitiremos nuestra creatureidad esencial. Por ello, seguimos atados por los límites de esa creatureidad; no nos hemos trascendido.

Una vez más, no basta con asentir intelectualmente. Debe ser una verdad de nuestro ser captado por la totalidad de nuestra existencia. El mantra ofrece la posibilidad de dicha integración. Nos prepara para ser un sacrificio vivo al Señor. Nos conduce con toda sencillez a la experiencia cristiana fundamental de la oración del Espíritu en nuestro corazón. El resultado de esa vivencia son los frutos del Espíritu, y quizás lo primero que descubrimos que nos abre el camino hacia todos los dones del Espíritu es nuestra amabilidad personal e infinita. No podemos manipular o precipitar la experiencia; solamente podemos aprender a serenarnos, a estar en silencio y a aguardar con una percepción cada vez mayor de nuestra armonía. Tampoco podemos forjar los dones del Espíritu en el seno de un gozo prefabricado, en el seno del dogmatismo en vez del de la autoridad, o de la uniformidad en vez del de la libertad. Ésas son meras imitaciones de las verdaderas cualidades cristianas y contradicen el evangelio mismo que pretenden proclamar.

3. B. O'Leary, *Repetition and Review: The Way*, Sup. 27, 48ss.

Las auténticas cualidades cristianas, los frutos del Espíritu, brotan y se nos dan merced a la experiencia del Espíritu de Jesús, que inunda nuestro corazón con el amor personal de Dios y nos llama a ser plenamente personas en nuestro encuentro subjetivo con Jesús: «Por sus frutos los conoceréis». La renovación y el enriquecimiento de la Iglesia, así como el que vuelva a ser una voz con autoridad para la vida humana, depende de que sus miembros experimenten esto en lo más hondo de sus corazones. Cada miembro de la Iglesia está llamado a realizar este descubrimiento como algo personal. Cada uno de nosotros lo recibirá conforme a su propia personalidad, dentro del plan del misterioso amor de Dios, para que llegemos a plenitud.

No deseo que se saque la conclusión de que la meditación es el único camino: es el único camino que yo he encontrado. En mi vivencia personal, es el camino de la sencillez pura el que nos permite descubrir de forma integral el Espíritu que Jesús ha derramado en nuestro corazón; y ésta es la experiencia registrada por la corriente principal de la tradición cristiana desde la era apostólica hasta nuestros días.

#### 4. *El Padre (Rom 8, 15)*

Si el evangelio de Jesús hubiese sido establecido como fundamento de un sistema político, la humanidad habría conseguido uno de sus ideales perennes: la revolución que se renueva a sí misma. Sin embargo, primero tendría que hacerse realidad en nuestra vida

personal, pues el reino de Dios en la tierra empieza en el corazón humano: «Arrepentíos y creed en el evangelio». Ésa es la pieza clave de todo idealismo, que en primer lugar debe llevarse a cabo en la vida del individuo y después, sólo después, puede hacerse presente como instrumento de salvación general.

Ello significa que tenemos que ser capaces de reconocer la vida de Dios en todas las situaciones y en todas las personas, de identificarla para una generación escéptica que busca signos por todas partes, y de situarla en el contexto de la revelación definitiva de la vida de Dios que Jesús nos trajo en su propia persona. Para descubrir a Dios en el mundo, en otras creencias, en las ciudades solitarias y en los lóbregos suburbios donde vivimos, primero tenemos que haber encontrado la imagen de Dios en nuestro interior. Entonces seremos libres para aceptar la generosidad del amor de Dios allá donde fluya desde lo más hondo de su propio ser. Necesitamos el espíritu sensible de la libertad, acerca del cual san Pablo escribió a los galatas: «Si os dejáis guiar por el Espíritu, no estáis bajo el dominio de la ley» (Gal 5, 18).

En este libro he venido sugiriendo que la meditación afirma la naturalidad esencial del crecimiento espiritual. Dado que Jesús ya ha traspasado el velo con su forma y naturaleza humanas, simplemente nos queda descubrir la vida que él ha puesto a nuestra disposición y activar el potencial del que disfrutamos para iluminar y engrandecer nuestra conciencia. La luz que nos alumbra baña toda la creación, pero penetra a través de una pequeña abertura. «Es estrecha la puerta

y angosto el camino que lleva a la salvación», enseñó Jesús (Mt 7, 14). Es angosto porque se trata del producto de la concentración, de la atención de todo nuestro ser, de las energías y facultades que poseemos en un único lugar.

Sartre escribió que «lo único que cuenta es el compromiso total». Ciertamente constituye lo único que da validez a nuestros esfuerzos y pone a prueba nuestra sinceridad. La vía hacia la plenitud de la vida es exactamente este camino del total compromiso de nuestra persona para con el Otro, la completa y armónica concentración de mente, cuerpo y espíritu en el centro de nuestro ser. Las creencias y los valores que introducimos en el silencio de este compromiso tienen, tal como con frecuencia repetía Thomas Merton, una importancia limitada, porque en gran medida son los conocidos componentes del lenguaje y la imaginación. No obstante, en lo profundo del corazón todos sabemos que el enigma de nuestra existencia tiene solución más allá de esos elementos, concentrándonos en el núcleo de nuestro ser, donde de algún modo intuimos que se encuentra nuestro origen y nuestro sentido.

Estrictamente hablando, no podemos alcanzar o adquirir esa condición de compromiso y concentración. Como dijo san Pablo, no sabemos orar. No hay trucos o recursos que nos proporcionen soluciones rápidas, no hay una mística instantánea, o al menos no hay ninguna que no agobie a una psique indisciplinada y carente de preparación. Sin embargo, existe una forma de prepararnos para la aparición de la luz del Espíritu, en un proceso natural que es en sí mismo don

de Dios. El mantra calma la mente y convoca a todas nuestras potencias para que se concentren en un único punto, ese punto que conocemos como la condición de la sencillez total que lo exige todo.

Solamente cuando hemos logrado colocar todo bajo la misma luz, cuando renunciamos a todo, podemos recibirlo todo. Hasta entonces, la verdadera generosidad, la superabundancia del mensaje evangélico, no nos parece creíble. Nos deja atónitos la extravagancia de las afirmaciones que hacen los autores del Nuevo Testamento, y las leemos como metáforas o las atemperamos mediante fórmulas teológicas seguras. Pero la esencia del mensaje de Jesús es la generosidad sin límites, la autodonación total del Dios infinito. Justamente esto es lo que todo el Nuevo Testamento proclama: «El que se une al Señor se hace un solo espíritu con él» (1 Cor 6, 17). «Ahora conozco imperfectamente, entonces conoceré como Dios mismo me conoce» (1 Cor 13, 12). «Ahora somos ya hijos de Dios, y aún no se ha manifestado lo que seremos. Sabemos que, cuando se manifieste, seremos semejantes a él, porque lo veremos tal cual es» (1 Jn 3, 2).

Si Jesús mismo no nos hubiera dicho que todo lo que ha recibido del Padre nos lo entrega, nunca nos habríamos atrevido a creerlo. De hecho, pocos quieren creerlo, porque, al menos a un nivel conceptual (es decir, antes de comprobarlo en persona), parece sugerir que la persona resulta absorbida en Dios. Sólo cuando somos guiados por el Espíritu, cuando damos los primeros pasos para hacer la experiencia, comenzamos a entender lo que quería decir Teilhard de Chardin al

afirmar que «la unión, la verdadera unión, diferencia, no confunde». En la superabundancia del amor nos convertimos en la persona que estamos llamados a ser.

Jesús explicó su propia misión como proclamación del Padre: la revelación a la humanidad de la persona a quien él encontró en lo profundo de su corazón humano. Su unión con todos los seres humanos, el hecho de que nos llamase amigos, hermanos y hermanas, la universalización del amor que engloba a todos gracias al Espíritu... todo ello sirve para confirmar lo que nos garantizó: que estamos llamados a poseer el mismo conocimiento y la misma comunión con el Padre, la misma plenitud de ser que él disfrutó en su naturaleza humana y que nos comunica como Palabra encarnada. Cuando derrama su Espíritu en nuestro corazón, Jesús nos transmite todo lo que ha recibido del Padre (Jn 15, 15). No se reserva nada, ni ningún secreto ni la intimidad del amor personal. Por su misma naturaleza, se ve empujado a darse por completo; la fuerza, el apremio del impulso de amor que irradia desde el Padre, hicieron imposible que Jesús creyese poseer algún privilegio especial que no debía comunicar. La construcción del Cuerpo de Cristo consiste precisamente en el ardiente deseo que Jesús tenía de inundar todos los rincones de nuestra conciencia con su Espíritu. Nada puede impedir que su anhelo se cumpla, a no ser nuestra reluctancia o nuestro temor a la hora de recibir, reconocer y abrirnos a este don del amor personal de Dios.

El núcleo del misterio cristiano, de la vida de Jesús mismo, es la profunda paradoja de que la vida provie-

ne de la muerte. Sin embargo, para no ser abrumados por esa paradoja irresoluble y no caer en los extremos de la superstición o el cinismo, necesitamos un equilibrio personal interior, aquello que la Escritura considera uno de los dones del Espíritu: el dominio de sí. Ése es precisamente el fruto de la meditación, el camino medio, el proceso unificador de la oración en silencio. No obstante, se trata de algo muy distinto a la mera pasividad o al quietismo. La apertura de nuestro espíritu al Espíritu de Jesús no puede adquirir una forma pasiva, como si fuera una experiencia prefabricada que importamos del exterior o como si no fuésemos personas creadas a imagen de Dios, sino objetos que se disfrazan de personas. En sí, nuestro despertar consiste en abrirse a nuestra participación en la vida de Dios, quien se constituye en la fuente de nuestra personalidad y en la fuerza misma en virtud de la cual somos capaces de aceptar el don de nuestro ser. Por tanto, se trata de una respuesta libre, una comunicación plenamente personal, una aceptación gratuita.

Nuestro comienzo y nuestro fin se encuentran en la generosidad infinita de Dios, ese exceso de amor en el que la divinidad se trasciende a sí misma en cada una de las manifestaciones de Dios. La mente humana no está creada para ser capaz de comprenderlo perfectamente. Podemos, sin duda, captar un destello de la naturaleza de la trascendencia gracias a que somos sensibles a dicha paradoja. Una y otra vez retornamos al hecho de la inconcebible liberalidad divina, esa generosidad que, incluso en la experiencia humana, es la fuente de la libertad y la alegría. De hecho,

nos parecemos más a Dios cuando nos entregamos sin medida, cuando amamos; y es sin medida como la autodonación de Dios llega a nosotros (Jn 3, 34). Dios ha «derramado» su Espíritu sobre nosotros; el amor de Dios ha «inundado» nuestro corazón.

Cualquier investigación teológica que no pierda esto de vista debe conducir a una sensación de admiración, de asombro, de gozo, a una humildad que nos libera de la insignificante importancia que nos concedemos a nosotros mismos. Debería llevarnos a ser conscientes del Dios que nos trasciende infinitamente y a la vez está más cerca de nosotros que nosotros mismos. Cualquier reflexión sobre Dios tiene valor en la medida en que es verdaderamente una revelación. Esto, a mi juicio, es lo que Evagrio Pónico quiso decir cuando afirmó que «si eres un teólogo, rezas de verdad; si rezas de verdad, eres un teólogo» (*Capítulos sobre la oración*, 60).

La meditación no es una técnica de oración. Se trata de un medio increíblemente sencillo de llegar a adquirir plena conciencia de la naturaleza de nuestra propia existencia y de descubrir el hecho fundamental de nuestro ser, que es la oración del Espíritu —«Abba, Padre»— en nuestro corazón. Digo «sencillo», no «fácil». El camino de la sencillez pronto se convierte en una peregrinación en la que experimentamos la dificultad que conlleva entregar nuestra vida. Pero no estamos solos en este peregrinar. Contamos tanto con la comunidad de los fieles y perseverantes como con la guía del Espíritu en nuestro corazón. En la medida en que nos entreguemos, en esa misma medida y cien

veces más seremos restaurados a nuestro ser. El fruto de la sencillez radical del mantra es un gozo indescriptible y una paz que trasciende nuestro intelecto.

La multiplicidad del pensamiento y la movilidad de las palabras se resuelven en esa palabrita, el mantra. Juan Casiano la describió diciendo que «contiene en cifra todos los sentimientos que puede tener la naturaleza humana» y «con él abrazamos en pocas palabras todos los sentimientos que puede engendrar la plegaria» (*Conl.* 10, 10.12). Cuando hunde sus raíces en nosotros, el mantra nos lleva a esa unidad en la que llegamos a ser lo suficientemente sencillos como para ver, recibir y conocer el don infinito del amor personal de Dios. Nos conduce a esa alegría prometida por Jesús a quienes perseveran en el camino de la sencillez, el mismo gozo que san Pablo deseaba a los filipenses: «Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres. Que todo el mundo os conozca por vuestra bondad... Que la gracia de Jesucristo, el Señor, os acompañe» (Flp 4, 4-5.23).

## DOCE PASOS PARA MEDITADORES

La presente sección tiene como fin preparar para el silencio de la meditación. Está destinada a contribuir a que la mente alcance un estado de paz y concentración. Quiere orientar en la dirección necesaria para enfrentarse a la meditación, que es hacia el interior, ayudando a avanzar y a emprender una vez más el camino con fe, amor, amplitud de miras y la frescura de un nuevo comienzo. En la meditación todos somos principiantes.

Exponemos a continuación doce apartados distintos, y recomiendo que se lean uno a uno, comenzando a continuación la meditación.

Recuérdese que para meditar bien es preciso encontrar el lugar más tranquilo posible. Se requiere una postura cómoda, con la espalda erguida y quieta, y con una respiración regular. Entonces se comienza a recitar tranquilamente el mantra, en paz y con total sencillez. Para meditar, tan sólo se requiere repetir el mantra perseverando fielmente.

Estos apartados no están destinados a ofrecer un tema sobre el que reflexionar durante la meditación, sino que pretenden ser estímulos para perseverar y

ser fiel. Si se es capaz de concentrarse en cada uno durante cinco minutos, nos preparamos para el arte de la meditación, que consiste esencialmente en concentrarse. Sin embargo, en la meditación no hay que ocuparse de ideas o de imágenes. Habrá que concentrarse en el mantra y en el silencio hacia el que aquel te irá conduciendo.

### 1. *La tradición del mantra (I)*

Cuando hablo acerca de la meditación con la gente, con frecuencia he encontrado que aquel que no es cristiano, incluso aquel que no pertenece a ninguna religión, es quien antes entiende en qué consiste. Para muchos practicantes ordinarios, para muchos sacerdotes, monjes y monjas, el mantra parece de entrada una técnica de oración sospechosamente novedosa, o un truco metodológico exótico, o una especie de terapia que puede ayudar a la relajación, pero que no tiene derecho a ser llamado cristiano. Se trata de una situación lamentablemente triste. Numerosos cristianos se han desconectado de su propia tradición de oración. Ya no nos aprovechamos como debiéramos de la sabiduría y el consejo experto de los grandes maestros de oración. Todos ellos coinciden en que en la oración no somos nosotros quienes tomamos la iniciativa. No hablamos con Dios. Escuchamos su palabra en nuestro interior. No buscamos a Dios; es él quien nos ha encontrado. Walter Hilton lo expresó con gran sencillez en el siglo XIV. Escribió: «Tú no hagas nada, simplemente déjale

actuar en tu alma»<sup>1</sup>. El consejo de santa Teresa estaba en sintonía con ello. Recuerda que lo único que podemos hacer en la oración es ponernos en disposición; el resto depende de la fuerza del Espíritu que nos guía.

El lenguaje con que expresamos nuestra experiencia espiritual varía. La realidad del Espíritu no lo hace. Por eso, no basta con leer a los maestros de oración; tenemos que lograr aplicar el criterio de nuestra propia experiencia, pese a lo limitada que pueda ser, con el fin de contemplar la misma realidad que refulge en diversos testimonios. Por ejemplo, lo que Hilton y santa Teresa nos muestran es la misma experiencia de oración que llevó a Pablo a escribir que «nosotros no sabemos orar como es debido, y es el mismo Espíritu el que intercede por nosotros» (Rom 8, 26). En el lenguaje actual, esto significa que, antes de poder rezar, tenemos que serenarnos y concentrarnos. Solamente entonces podremos conocer desde el amor al Espíritu de Jesús en nuestro interior. Ahora bien, muchos cristianos seguirán diciendo: «Muy bien, pero esto es para los santos, para especialistas de la oración», como si la calma y el silencio no fuesen ingredientes universales del espíritu humano. Este tipo de obstinada falsa humildad se basa en el total desconocimiento de los destinatarios a los que Pablo escribía en Roma, Corinto y Éfeso. No se dirigía a especialistas, a carmelitas y cartujos, sino a esposos y esposas, a carniceros y panaderos. Muestra asimismo un desconocimiento de la enseñanza concreta de los maestros posteriores sobre la oración.

1. W. Hilton, *The Scale of Perfection*, II, 24.

Por ejemplo, Teresa de Jesús opinaba que quien se tomaba en serio la oración sería conducido a lo que ella denominaba «el espíritu de quietud» en un tiempo relativamente corto, seis meses o un año. El abate Marmion consideraba que el primer año de noviciado en el monasterio estaba destinado a alcanzar la que él denominaba «oración contemplativa». Juan de la Cruz dijo que el principal signo de la disponibilidad para el silencio era que la reflexión discursiva en el momento de la oración resultaba una distracción y resultaba contraproducente. De todos modos, existe una especie de humildad presumida que nos hace mantenernos distantes de la llamada al amor redentor de Jesús. Muy a menudo nos mostramos reacios a la hora de admitir que somos nosotros los pecadores y los enfermos que Jesús vino a sanar, y con mucha frecuencia preferimos nuestro aislamiento defensivo al riesgo que conlleva el encuentro cara a cara con el Otro en el silencio de nuestra propia vulnerabilidad.

En la meditación apagamos el proyector que ilumina nuestra propia conciencia, el cual supone un análisis egocéntrico de nuestra propia indignidad. «Y aunque a veces se tenga por bueno pensar acerca de la bondad y la grandeza de Dios, y a pesar de que recibamos en esto alguna luz y lo tomemos como parte de la contemplación, la tarea a la cual ahora nos enfrentamos nos obliga a desembarazarnos de tales cosas, de modo que ellas queden encubiertas por la nube del olvido. Y darás este paso con ánimo resuelto y anhelante», dice el autor de *La nube del no-saber* en el capítulo sexto. Mediante la oración alcanzamos un

conocimiento más profundo de Dios en Cristo. Nuestro camino es el del silencio. Y el sendero hacia el silencio es el del mantra.

## 2. *La tradición del mantra (II)*

Jesús nos llama a una vida en plenitud, no a un rechazo egocéntrico que nos impide descubrir la verdadera belleza y maravilla de nuestro ser. El mantra constituye una antigua tradición, cuyo objeto es aceptar la invitación hecha por Jesús.

Lo encontramos en la antigua costumbre judía de «bendecir al Señor a todas horas». También hallamos el mantra en la Iglesia cristiana primitiva. Podemos descubrirlo, por ejemplo, en el padrenuestro, que en su versión original aramea consistía en una serie de frases breves con un cierto ritmo. Asimismo tenemos otro testimonio en la tradición ortodoxa de la llamada oración de Jesús, la oración que Jesús mismo recomendó: «Dios mío, ten compasión de mí, que soy un pecador» (Lc 18, 13). Incluso la oración de Jesús recogida en el evangelio nos lleva a conclusiones idénticas. «Señor, enséñanos a orar», le pidieron los discípulos. Su enseñanza era la sencillez misma: «Cuando oréis, no seáis como los hipócritas... entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto... Y al orar, no os perdáis en palabras como hacen los paganos, creyendo que Dios los va a escuchar por hablar mucho. No seáis como ellos. Pues ya sabe vuestro Padre lo que necesitáis antes de que vo-

sotros se lo pidáis» (Mt 6, 5-8). En el huerto de Getsemaní, Jesús es descrito orando una y otra vez «con las mismas palabras» (Mc 14, 39; Mt 26, 44). Y cada vez que se dirige al Padre por el bien de las multitudes, la palabra «Abba» está siempre en sus labios, el mismo término que, como dice san Pablo, el Espíritu de Jesús clama eternamente en nuestro corazón.

El consejo práctico de los maestros de oración se resume constantemente en una sencilla directriz: «Recita tu mantra. Haz uso de esa palabra». *La nube del no-saber* recomienda: «Resume esta intención en una palabra y así te resultará más fácil retenerla... y con presteza préndela en tu corazón... con esta palabra arrojarás todo pensamiento» (7, 39). El abad Chapman, en una conocida carta escrita desde Downside el día de San Miguel de 1920, describe el sencillo y fiel uso de un mantra que ha redescubierto más por su propia perseverancia valiente que por los maestros. Había vuelto a encontrarse con una sencilla y perenne tradición de oración que penetró en Occidente a través del monacato, entrando primero al monacato occidental a través de Juan Casiano en el siglo IV. El mismo Casiano la recibió de los santos del desierto, que situaban sus orígenes más allá de sus recuerdos, en tiempo de los apóstoles.

La venerable tradición del mantra en la oración cristiana es atribuible sobre todo a su absoluta sencillez. Responde a todas las exigencias de las advertencias de los maestros acerca del modo de orar, porque conduce a una armoniosa y atenta serenidad de mente, cuerpo y espíritu. No requiere de un talento o un

don especial al margen de una intención firme y del valor de perseverar. Casiano dijo: «Hay constancia, sin embargo, de que nadie por ignorancia o pocas letras queda excluido de la vida de perfección. Ni siquiera la rusticidad es obstáculo para alcanzar la pureza del alma. Todos, sin excepción alguna, tienen un medio a su alcance, breve y eficaz, que consiste en meditar asiduamente este versículo, uniéndose a Dios con la más sincera e íntima intención del corazón» (*Conl.* 10, 14). Nuestro mantra es la antiquísima oración aramea: «Maranatha, Maranatha»; «Ven, Señor Jesús. Ven, Señor Jesús».

### 3. *Recitar el mantra (I)*

Aprender a meditar consiste en aprender a recitar el mantra, y puesto que es tan simple como esto, debería quedarnos muy clara nuestra comprensión del proceso de recitado del mantra.

Hemos de crecer en nuestra fidelidad al mantra, y en la misma proporción éste se enraizará progresivamente en nuestro interior. Como sabes, el mantra que recomiendo recitar es la palabra «Maranatha», la arcaica oración aramea que significa: «Ven, Señor. Ven, Señor Jesús». Sugiero que la articules silenciosamente en tu mente, acentuando con la misma intensidad cada una de las cuatro sílabas. Ma-ra-na-tha. Normalmente comenzamos pronunciando el mantra, es decir, parece como si lo dijéramos silenciosamente en nuestra mente, en alguna parte de nuestra cabeza, pero al

avanzar nos familiarizamos con el mantra, que deja de ser un extraño o un intruso en nuestra conciencia. Descubrimos que necesitamos un menor esfuerzo a la hora de perseverar en el recitado durante el tiempo de la meditación. A continuación, parece que ya no hablamos en nuestra mente, sino que resuena en nuestro corazón, y éste es el momento que describimos diciendo que el mantra hunde sus raíces en el corazón.

Ninguna metáfora resulta verdaderamente satisfactoria para esta cuestión, pero a veces resulta útil y reconfortante saber que la experiencia personal en la meditación es también la experiencia general de los fieles. Por ello, este momento en que resuena el mantra en el corazón podemos compararlo con empujar levemente un péndulo, que sólo necesita de un pequeño estímulo para oscilar con un ritmo tranquilo y firme. Es entonces cuando realmente comienza la meditación. Empezamos a concentrarnos en algo distinto de nosotros mismos, porque en adelante, en lugar de recitar el mantra o de que éste resuene, lo escuchamos con una atención cada vez más profunda. Cuando describía este estadio de la meditación, mi maestro solía decir que a partir de ese momento sucede como si el mantra resonara en el valle que se extiende bajo nuestros pies, mientras nosotros ascendemos por la ladera de una montaña.

En su esencia, la meditación consiste en el arte de la concentración precisamente porque, cuanto más ascendemos por la loma, más suave es el mantra que resuena en el valle a nuestros pies, por lo que debemos prestar mayor atención. Entonces llega un día en

que nos adentramos en esa «nube de no-saber» en la que se da el silencio, el silencio absoluto, donde ya no podemos escuchar el mantra.

En cualquier caso, siempre debemos recordar que no podemos imponer el ritmo de la meditación o acelerar el proceso natural por el que el mantra se enraiza en nuestra conciencia en virtud de nuestra fidelidad a la hora de recitarlo. No debemos preguntarnos, interesados en nosotros mismos: «¿Cuánto he avanzado? ¿Recito el mantra o lo escucho?». Si tratamos de forzar el ritmo o mantener un ojo vigilante sobre nuestro progreso, estaríamos, si existiese tal palabra, «des-meditando», porque estaríamos concentrándonos en nosotros mismos, poniéndonos en primer lugar, pensando en nosotros. La meditación exige una sencillez absoluta. Somos guiados a tamaña sencillez, pero se comienza y se avanza recitando el mantra.

#### 4. *Recitar el mantra (II)*

Quiero recalcar la importancia del recitado continuo del mantra porque, cuando comenzamos a meditar, a menudo llegamos demasiado pronto a espacios de paz y experimentamos una agradable sensación de bienestar e incluso de euforia. Entonces el mantra puede llevar a la aparición de una distracción. No queremos perder este agradable estado, por lo que tratamos de permanecer donde estamos, establecer el campamento y no seguir avanzando por la ladera. Dejamos de recitar el mantra. Muchas personas pasan por perio-

dos excesivamente largos y poco fecundos en los que no avanzan por esa misma razón. Canjean el potencial de una conciencia que se expande y de una percepción cada vez más profunda del Espíritu por una especie de piedad difusa, un tipo de anestesia religiosa.

El gran maestro de oración del siglo IV, nuestro maestro, Juan Casiano, ya había advertido de este peligro al hacer referencia a lo que el denominaba «pax perniciosa», una paz nociva. Su frase tan gráfica indica algo que se debe recordar si pensamos que es posible decir: «Hasta aquí y no más, vale ya». *Perniciosa* significa lo que dice, o sea, destructiva o fatal. Estoy convencido de que mucha gente no progresa en su oración como debería y no alcanza la libertad a la que está llamada en la oración, simplemente porque opta por este letargo destructor, renunciando demasiado pronto a la ardua peregrinación por la ladera. Abandona el recitado constante del mantra.

Cuando empezamos a meditar debemos recitar el mantra durante los veinte o treinta minutos que dura, independientemente del humor que tengamos o de la reacción que parecemos experimentar. Según progresamos en nuestra felicidad al recitarlo, debemos hacer que resuene a lo largo de toda la meditación, al margen de las distracciones o de los sentimientos que puedan aparecer. Entonces, cuando el mantra hunde sus raíces en nuestro corazón, debemos escucharlo incesantemente con total atención.

Repito esto con el objeto de subrayar una vez más el fundamental y tal vez único consejo que merece la pena darse respecto a la meditación, que es sencilla-

mente: *recita tu mantra*. No constituye una doctrina que resulte fácil de aceptar y menos todavía de seguir. Al empezar a meditar, todos esperamos una experiencia mística instantánea, y tendemos a sobrevalorar las primeras experiencias extraordinarias que nos produce el proceso de meditación. Pero esto no es lo importante. Lo importante consiste en perseverar con el mantra, alcanzar un cierto equilibrio gracias a nuestra disciplina, la cual nos capacita para avanzar por las pendientes más altas de la montaña.

Para comenzar, no debemos estar excesivamente preocupados por nuestras motivaciones. No somos nosotros, sino el Señor el que toma la iniciativa. Tal como dice Juan Casiano: «Él mismo ha encendido una diminuta chispa de buena voluntad con el duro pederrial de nuestro corazón». Por ello, comienza ahora a meditar con un corazón sencillo y sé fiel a tu humilde tarea de recitar el mantra sin cesar.

##### 5. *Renunciar a uno mismo*

Éstas son palabras de Jesús tomadas del evangelio según san Marcos: «Si alguno quiere venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo, que cargue con su cruz y que me siga» (Mc 8, 34). Ahora bien, meditamos justamente para hacer esto: para obedecer a la llamada absolutamente fundamental que Jesús nos hace, la cual es la base de nuestra fe cristiana, renunciando a uno mismo para poder ciertamente marchar con Cristo en su regreso al Padre.

Recitar el mantra es una disciplina que nos permite trascender los límites de la angosta y aislada obsesión que sentimos por nosotros mismos. El mantra nos lleva a experimentar una libertad que rige lo medular de nuestra vida: «Donde está el Espíritu del Señor hay libertad», dijo san Pablo (2 Cor 3, 17). Nos libera ayudándonos a pasar hacia el Otro, haciendo que no pensemos en nosotros. A esto se refería Jesús al decir que se renunciara a uno mismo.

En nuestros días tal vez no entendamos lo que significa verdaderamente renunciar a uno mismo. No es una experiencia con la que estén familiarizados nuestros coetáneos o que entiendan con suficiente claridad, principalmente porque nuestra sociedad concede una enorme importancia a la promoción personal, a la preservación y a la proyección de uno mismo. El tremendo materialismo de la sociedad consumista coloca «lo que yo quiero» en el centro de nuestra vida, convirtiendo al «otro» en un mero objeto al que vemos en términos de nuestro propio placer o beneficio. Pero el otro solamente es Otro de verdad si nos aproximamos a él respetándolo tal cual. Hemos de aprender a prestarle total atención a él, y no a su efecto en nosotros. Si empezamos a objetivar al otro, su realidad, su exclusividad y su valor esencial se nos escapan y deja de ser el otro, convirtiéndose en una proyección de nosotros mismos.

Tanto hoy día como en el pasado mucha gente confunde renuncia a uno mismo con rechazo de uno mismo. Sin embargo, nuestra meditación no supone huir ni eludir la responsabilidad de nuestra propia existen-

cia o la responsabilidad de nuestra vida y relaciones. La meditación es más bien una afirmación de nosotros mismos, y no del yo que sólo tiene una determinada responsabilidad particular o del que quiere esto o aquello. Esos aspectos de nuestra identidad son ilusorios y se convierten en pequeños egos cuando nos aislamos del núcleo central de nuestro ser; éste es el lugar donde nuestra irreductible identidad está en total armonía con el Otro, el cual es la fuente de nuestro ser y el sustento de nuestra identidad. Es este yo en su conjunto, el yo verdadero, el que afirmamos en el silencio de la meditación.

Sin embargo, no podemos llevarlo a cabo intentando echarle la mano encima con violencia o tratando de poseerlo o controlarlo. De hacerlo, nos encontraremos en la absurda situación de que nuestro ego busque dirigir nuestra identidad, o que lo irreal dicte la realidad, o que la cola menee al perro. A esto se refería Niebuhr cuando dijo: «El yo no se realiza cuando el objeto consciente es la autorrealización». Al meditar, nos afirmamos al permanecer calmados, al estar en silencio, dejando que la realidad de nuestra verdadera identidad sea cada vez más patente. Dejamos que su luz se esparza por todo nuestro ser en el curso del proceso natural de crecimiento espiritual. No intentamos hacer nada. Simplemente somos. Cuando renunciamos a nosotros mismos, nos encontramos en ese estado de libertad y receptividad que nos permite entrar en relación con el Otro, el cual es la condición que nos posibilita decidirnos por el bien del Otro y decir, sin palabras, «te amo».

No obstante, únicamente podemos volvernos hacia el Otro, sólo podemos llevar a cabo ese movimiento, si renunciamos a nosotros mismos, es decir, si hacemos que nuestra conciencia deje de estar ocupada con el yo y se dirija hacia el tú. La obsesión por el yo es la manera en que lo restringimos y limitamos. La renuncia a nosotros mismos, por otra parte, es el modo de liberar el yo para su verdadero objeto, que consiste en amar al Otro. La meditación es un proceso sencillo y natural. Es el proceso que revela nuestro verdadero ser como un estado de apertura de corazón y receptividad al Espíritu de Jesús que habita en nuestro corazón. Esta revelación nos llega cuando renunciamos y dejamos de lado las manifestaciones externas del conocimiento, tales como pensamientos, palabras e imágenes, y nos adentramos en el nivel mismo de la conciencia. Entonces nos callamos porque hemos penetrado en el silencio y estamos vueltos por completo hacia el Otro. En este silencio absolutamente consciente y libre, nos abrimos a la Palabra que procede del silencio, la propia Palabra de Dios, en la que somos llamados al ser y en la que el Creador nos habla.

Ésa es la Palabra viva en nuestro interior. Nuestra fe nos enseña que nos hallamos plenamente incorporados a dicha Palabra, aunque necesitamos asumirla por completo, en toda la altura, longitud, profundidad y anchura de nuestro espíritu; conocerla aunque trascienda el conocimiento. El silencio nos conduce a ese conocimiento, tan simple que ningún pensamiento ni imagen podría contenerlo o representarlo. Al renunciar a nosotros mismos, nos adentramos en el silencio

y nos centramos en el Otro. La verdad que ha de revelarse es la armonía de nuestro ser con el Otro. En las palabras del poeta sufi: «Vi a mi Señor con los ojos de mi corazón y le pregunté: ‘¿Quién eres, Señor?’. Respondió: ‘Tú’».

## 6. *Juan Casiano*

No seguiríamos leyendo los evangelios o a san Pablo hoy en día, si no fuera cierto que la experiencia humana del Espíritu es en esencia la misma en todas las épocas y en todas las tradiciones, porque consiste básicamente en el mismo encuentro con el amor redentor de Dios en Jesucristo, que es el mismo ayer, hoy y siempre. La importancia de esta verdad para nosotros hoy en día reside en que, aunque nadie puede peregrinar por uno mismo, sin embargo es posible aprovecharnos de la experiencia y de la sabiduría de quienes han hecho el camino antes de nosotros. En su época y para sus coetáneos, Jesús fue visto como un maestro que había alcanzado la iluminación merced a su fidelidad y perseverancia.

A lo largo de toda la historia cristiana, numerosos hombres y mujeres de oración han cumplido una misión especial llevando a sus coetáneos, e incluso a generaciones posteriores, hasta la misma luz, el mismo renacimiento espiritual que Jesús predicó. Uno de estos guías del espíritu, Juan Casiano, que vivió durante el siglo IV, puede ser considerado entre los más influyentes maestros de la vida espiritual en Occidente. Su

particular importancia como maestro e inspirador de san Benito y, por consiguiente, de todo el monacato occidental, deriva de la función que desempeñó como introductor de la tradición espiritual de Oriente en el aprendizaje de Occidente.

El camino de Casiano comenzó con su propia búsqueda de un maestro, de un experto en la oración, alguien que no podía encontrar en su monasterio de Belén. Al igual que miles de jóvenes peregrinan hoy en día a Oriente buscando sabiduría y una persona con autoridad, así Casiano y su amigo Germano viajaron a los desiertos de Egipto, donde se encontraban los maestros espirituales más santos y famosos de la época. En sus *Instituciones* y *Colaciones*, Casiano apenas nos deja rasgos personales particulares sobre sí mismo, del mismo modo que tampoco los deja san Benito en su regla, tan deudora de Juan Casiano. No obstante, percibimos que en Casiano encontramos un espíritu que, como el de san Benito, ha cumplido el objetivo de su propia enseñanza, la trascendencia de uno mismo.

Las particulares cualidades de Casiano, que le proporcionaron tal autoridad y capacidad de guiar, fueron su capacidad de escuchar y el don de comunicar lo que había escuchado y asimilado. Al escuchar con total atención la enseñanza del santo abad Isaac, por primera vez prendió en Casiano el entusiasmo por la oración y la firme decisión de perseverar. El abad Isaac hablaba con elocuencia y sinceridad, pero como Casiano concluye en su primera conferencia: «Hasta entonces tan sólo se nos había hablado de la excelencia

de la oración. Pero por qué procedimiento y virtud íntima podía llegar a ser continua, permanecía siendo para nosotros un enigma, que esta primera entrevista no nos había esclarecido del todo» (*Conl.* 9, 36).

Su experiencia era obviamente muy parecida a la de muchas personas de hoy en día, que han oído relatos sobre la oración sumamente inspiradores, pero no reciben instrucción respecto al método práctico para descubrir al Espíritu que ora en nuestro corazón. Después de algunos días, Casiano y Germano retornaron humildemente al abad Isaac con una sencilla pregunta: «¿Cómo oramos? Enséñanos, muéstranos el modo». Su respuesta a esta cuestión, que se encuentra en la décima conferencia de Casiano, ejerció un influjo decisivo en la comprensión occidental de la oración hasta nuestros días. Muestra, en primer lugar, que la oración es tanto el reconocimiento como la experiencia de nuestra propia pobreza, de nuestra completa dependencia de Dios, que es la fuente de nuestro ser. Pero también constituye la experiencia de nuestra redención, de nuestro enriquecimiento por el amor de Dios en Jesús.

Estos aspectos relacionados de la oración, el de la pobreza y el de la redención, llevan a Casiano a llamar al estado del que disfrutamos en la oración «pobreza eminente». Casiano escribe: «Persista el alma en la rumia constante de estas palabras. Hasta que, meditándolas sin cesar, encuentre el coraje suficiente para rechazar otros pensamientos, viendo que éstos no son más que riquezas y bienes deleznable. Además, limitándose a esta sola oración y versículo, llegará de

una manera connatural y rápida a aquella bienaventuranza de la que habla el evangelio y que tiene la primacía entre todas: ‘Bienaventurados los pobres de espíritu’» (Conl. 10, 11).

Para Casiano, la vida espiritual, la sería perseverancia en la pobreza de un único versículo, constituye una pascua. Mediante la fidelidad pasamos de la tristeza a la alegría, de la soledad a la comunión. Y, a diferencia de muchos ascetas egipcios que consideraban la mortificación como un fin en sí misma, Casiano enseña con claridad que se trata simplemente de un medio para lograr una meta: la ininterrumpida conciencia de la vida del Espíritu que constantemente nos renueva, vivificando nuestros cuerpos mortales. Considera asimismo que la comunidad religiosa es un medio para llevar a cada individuo a reconocer su comunión con todos en Jesús. Al igual que el mantra es el sacramento de nuestra pobreza en la oración, así dentro de la comunidad la honestidad y la franqueza absoluta en las relaciones con los demás y sobre todo con el maestro constituyen el signo y el medio de pasar del miedo al amor.

Uno de los temas recurrentes de Casiano es la importancia fundamental que le atribuye a la verificación personal. En efecto, debemos conocer por nosotros mismos en lo profundo de nuestro ser. Debemos actuar más que enseñar, ser más que hacer. Sobre todo, hemos de estar totalmente abiertos a la hermosura y maravilla de nuestro ser, al misterio de la vida personal de Jesús en el corazón. Hemos de evitar incesantemente la dificultad de la tibieza, el estado adormilado que

denomina paz dañina, *pax perniciosa*, un sueño letal, el *sopor letalis*. Su importancia como maestro en la actualidad radica en su sencillez y franqueza, pues los suyos son sentimientos nobles, ideales que inspiran.

Pero ¿cómo podemos cumplir el mandato de Jesús de «velar y orar» (Mt 26, 41)? Casiano trajo la respuesta a Occidente de la antigua tradición de la oración cristiana: sabiendo que somos pobres y profundizando durante la oración en nuestra experiencia de la pobreza, renunciando a nosotros mismos por completo. El sencillo medio práctico que enseña es el incesante uso del mantra. Escribió que el objetivo principal del cristiano es la realización del reino de Dios, la fuerza del Espíritu de Jesús en nuestro corazón. Sin embargo, no podemos lograrlo mediante nuestro esfuerzo ni pensar que contamos con un camino para alcanzarlo, de modo que tenemos una meta más sencilla e inmediata que denomina «pureza de corazón» (Conl. 1, 4). Enseña que eso es lo único que nos debería preocupar. El resto nos vendrá por añadidura. Y el camino hacia la pureza de corazón, hacia una percepción plena y nítida, es el de la pobreza, la «gran pobreza» del mantra.

### 7. Pon tu empeño en el Reino

Si se nos preguntase a la mayor parte de nosotros por qué no nos sentimos realizados, simplemente por qué no eres feliz, probablemente no responderíamos empleando términos como armonía esencial, percepción, conciencia o espíritu. Mucho más probablemente

te señalaríamos aspectos particulares de nuestra vida como el trabajo, las relaciones o la salud, atribuyendo nuestra infelicidad o ansiedad a cualquiera de ellas. De hecho, muchas personas no descubrirían que esos variados elementos de nuestra existencia tienen algún punto de contacto en común. Para muchos de nosotros, las actividades cotidianas son como líneas paralelas, y muchos se ofenden si un área incide en otra. El resultado de ello es que la vida moderna a menudo carece de un centro, de un punto de convergencia, de una fuente de unidad. Por consiguiente, hombres y mujeres ignoran el sentido de su propio núcleo creativo y, como consecuencia de ello, no están en contacto con su verdadera identidad.

La noción de oración que la convierte en una mera cuestión de decir a Dios lo que queremos y necesitamos y de recordarle nuestros pecados de omisión sólo agrava nuestra alienación de la realidad. Para ello servía el mensaje liberador que Jesús vino a anunciar: «No andéis preocupados pensando qué vais a comer o a beber para sustentaros, o con qué vestido vais a cubrir vuestro cuerpo. ¿No vale más la vida que el alimento y el cuerpo que el vestido?» (Mt 6, 25). Jesús no aboga en absoluto por una indiferencia irresponsable o fanática en relación con los aspectos externos de nuestra vida, sino que más bien nos invita a desarrollar un espíritu de confianza; fe absoluta en la paternidad y maternidad del Dios que no solamente nos creó, sino que nos sostiene en el ser a cada momento. Enseñaba: «No andéis preocupados por el día de mañana, que el mañana traerá su propia preocupa-

ción» (Mt 6, 34). Realízate, es decir, hazlo en el momento presente, porque tu felicidad y tu plenitud se encuentran aquí y ahora.

Confiar en otro supone renunciar a uno mismo, colocando en el otro tu centro de gravedad. Esto es libertad y esto es amor. De las preocupaciones materiales de la vida, dijo Jesús: «Buscad ante todo el reino de Dios y lo que es propio de él, y Dios os dará lo demás» (Mt 6, 33).

La organización adecuada de nuestras actividades externas sólo puede lograrse una vez que hemos vuelto a contactar conscientemente con el centro de todas esas actividades e intereses. Ese centro es el objeto de nuestra meditación. Es la médula de nuestro ser. Según explica Teresa de Jesús, «Dios es el centro del alma». Cuando se abre nuestro acceso a dicho centro, el reino de Dios se establece en nuestro corazón. Ese Reino es nada menos que la fuerza presente y directriz de Dios que impregna toda la creación. En palabras de Juan Casiano, «quien ha hecho la eternidad no quiere que se le pida nada percedero, nada vil, nada que pase con el tiempo» (*Conl.* 9, 24). Ello no se debe a que Dios no quiera que disfrutemos de las bondades de la vida, sino a que sólo podemos disfrutar de forma plena cuando hemos experimentado la autodonación divina de la que proceden todas las cosas, que es la bondad misma. La prueba de su generosidad es también aquello que san Pablo llama «el fundamento de nuestra esperanza»; éste consiste en que, «al darnos el Espíritu Santo, Dios ha derramado su amor en nuestros corazones» (Rom 5, 5).

No se trata de una experiencia reservada a unos pocos escogidos, sino de un don puesto a disposición de todos. Para poder recibirlo, debemos regresar al centro de nuestro ser, a la fuente de nuestra existencia, donde encontramos la infusión del amor de Dios por el Espíritu de Jesús.

#### 8. *Alcanzar nuestra armonía personal (I)*

Uno de los rasgos más característicos de nuestro tiempo es el sentimiento casi universal de que todos, de algún modo, hemos de alcanzar de nuevo un nivel fundamental de confianza personal, hemos de llegar a los cimientos o a lo más importante de la vida. Un temor compartido prácticamente por todos es el de dejar de ser, el de perder el contacto con nuestra identidad, viviendo a cierta distancia de nosotros mismos. James Joyce dijo de uno de sus personajes que «vivía a cierta distancia de su cuerpo». Se trataba de un diagnóstico asombrosamente sencillo y certero de lo que hemos terminado por denominar alienación.

Las razones de esta sensación de alienación en relación con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza son, sin duda, numerosas, pero existen dos motivos en particular. El primero consiste en nuestra huida de toda responsabilidad personal. Perdemos el contacto con nosotros mismos porque dejamos que otra persona o bien otra cosa tomen decisiones personales por nosotros. Cuán a menudo decimos de alguien que no actúa siguiendo las convenciones que

«se ha descarriado», asumiendo en el fondo que la sociedad traza el itinerario que debe ser seguido por toda vida. Un segundo motivo radica en la manera en que se nos entrena para establecer compartimentos en nuestra vida de forma excesivamente rígida, dividiéndola, por ejemplo, en escuela, trabajo, hogar, familia, ocio, iglesia, etc. A resultas de ello, perdemos la sensación de ser uno. Toda nuestra persona se ve implicada en cualquier actividad o responsabilidad que emprendamos, del mismo modo que la presencia personal de Dios es total por todas partes y no puede parcelarse o limitarse.

La gente de hoy en día se halla en una situación de enorme confusión, porque la complejidad y el fraccionamiento de su vida parecen haber destruido su identidad personal. La cuestión que nos planteamos, la que se hacen todos los hombres y mujeres de nuestra época —y no sólo personas religiosas—, es ésta: «¿Cómo podemos volver a entrar en contacto con nosotros mismos? ¿Cómo recuperamos la sensación de confianza en nosotros, la confianza de saber que existimos por derecho propio?». Se trata de un interrogante que debemos hacernos y contestar, porque sin dicha confianza fundamental en nuestra existencia no tenemos el valor de salir de nosotros mismos al encuentro de los demás, y sin ellos no podemos llegar a ser por completo nosotros mismos.

Asimismo, existe una especie de instinto universal que nos advierte de que la respuesta a esta pregunta no se halla en un autoanálisis cerebral. Para descubrir nuestra armonía y plenitud esenciales, que es lo que

significa descubrirse a uno mismo, no podemos concentrarnos únicamente en una parte limitada de nuestra existencia. Lo que la humanidad actualmente está redescubriendo de un modo particular –aunque también se trata de un hallazgo nuevo– es que la realidad sólo puede ser conocida en su conjunto, no en partes, y que esa aprehensión total tan sólo se puede producir en el silencio.

Percibimos que esta verdad se está descubriendo en la actualidad en muchas áreas de la vida y del pensamiento. Por ejemplo, el arte abstracto desafía o renuncia a cualquier equivalente lingüístico significativo. No podemos hablar de las distintas tonalidades de marrón en el lienzo. Wittgenstein, tal vez por encima de cualquier otro escritor, nos ha empujado a decir que no podemos confiar en el lenguaje para representar la verdad. El discurso es una especie de regresión infinita, pues las palabras en realidad solamente remiten a otras palabras. Se trata de un descubrimiento liberador para todos, siempre y cuando tengamos el valor de seguirlo y de llegar a estar verdaderamente en silencio. De hacerlo, una de las primeras recompensas será la percepción de nuestra armonía esencial, la armonía que descubrimos a través de una atención plena en la oración. Dicha atención constituye algo más profundo, más real que lo que el pensamiento, el lenguaje o la imaginación pueden conseguir. Toda la persona, disfrutando de la vida con su carácter de don, puede descubrir el gozo en su plenitud. «Me tejiste en el vientre de mi madre, te doy gracias porque eres sublime», canta el salmista (Sal 139, 13-14).

Nuestra tarea al meditar consiste en dejar que se restaure nuestra unidad y que nuestra dispersión regrese a su armónica organización en el centro de nuestro ser. Para ello debemos no dispersarnos más. Tenemos que concentrarnos, que adentrarnos en lo más profundo de nuestra existencia. Cuando nuestra conciencia se abre realmente a ese núcleo, en silencio, entonces se libera una fuerza que es el impulso de la vida, la potencia del Espíritu. En esa fuerza somos reformados, reunidos, recreados. «Si alguien vive en Cristo, es una nueva criatura», afirmó Pablo (2 Cor 5, 17). El mantra nos conduce directamente a ese centro.

#### 9. *Alcanzar nuestra armonía personal (II)*

En el último apartado escribí que la gente de hoy en día es cada vez más consciente de la insuficiencia del lenguaje como medio de llegar al conocimiento personal. No hay en ello nada en contra de lo intelectual. Tampoco se sugiere que el lenguaje no sea un medio de comunicación esencial entre personas. De hecho, este libro sería una contradicción si lo sugiriera. Es posible que el lenguaje no nos conduzca a la comunión definitiva, pero se trata de la atmósfera donde primero entramos en contacto con la conciencia. El lenguaje la amplía y nos conduce al silencio, pero sólo en el silencio y a través de él llegamos a ser plenamente conscientes.

Como ejemplo de este aspecto algo abstracto, volvamos a la idea de nuestra armonía personal. Como

idea, tenemos que hablar al respecto a través del lenguaje. El lenguaje hace uso de palabras. Éstas tienen sentido en la medida en que no significan otra cosa; por esta razón, para hablar de armonía personal debemos analizar, distinguir, separar. Con armonía personal me refiero a la integración, a la cooperación de mente y corazón, cuerpo y espíritu. Pero cuando hablo de ellos así, como entidades separadas, ¿no sugiero que actúan independientemente unos de otros? Por supuesto, sabemos que no actúan para sí mismos, sino para el conjunto. Si oigo noticias gozosas, siento esa alegría en mi cuerpo, la entiendo en mi mente y expande mi espíritu. Suceden todas esas cosas y constituyen mi respuesta, el modo de implicarme en lo que me ocurre. No es que mi cuerpo diga algo a mi mente o que ésta me comunique algo por medio del lenguaje corporal. Soy una persona íntegra y respondo íntegramente (1 Cor 12, 12-36).

Estamos al corriente de que somos esta persona en su integridad, esta armonía, pero a la vez no lo sabemos, porque dicho conocimiento no ha llegado a ser totalmente consciente. Tal vez podamos decir que la armonía consciente que vive en gozo y en libertad absoluta en el centro de nuestra existencia aún no se ha extendido y esparcido por todo nuestro ser. Para que ello ocurra, simplemente debemos eliminar el obstáculo del pensamiento consciente de sí mismo y del lenguaje que se otorga importancia a sí mismo. En otras palabras, hemos de callarnos. Si realmente nos conociésemos como un cuerpo-mente-espíritu, como la armonía de los tres, estaríamos avanzando en la di-

rección que nos lleva a ser plenamente conscientes a lo largo de toda nuestra existencia. Pero de todos modos, como gente de hoy en día, hemos perdido el conocimiento de nuestro espíritu y lo confundimos con nuestra conciencia. A resultas de ello, hemos perdido esa sensación de equilibrio y proporción que, como criaturas, debe llevarnos al silencio creativo de la oración. Sólo cuando comenzamos a recuperar nuestra percepción del espíritu empezamos a entender el inteligente misterio de nuestra existencia. No sólo somos cuerpo por un lado y mente por otro en coexistencia. Poseemos un principio de unidad en el seno de nuestro ser, en el centro de nuestro ser, y es éste, nuestro espíritu, el que constituye la imagen de Dios en nuestro ser.

El autor del siglo XIV de *La nube del no-saber* escribe: «Digo la verdad cuando declaro que esta obra exige una gran serenidad, así como una disposición pura e íntegra, tanto de cuerpo como de alma... No permita Dios que yo separe lo que él ha unido, el cuerpo y el espíritu» (41, 48). El modo de ser plenamente consciente de esta armonía esencial de nuestra existencia es el silencio. Meditar es estar en silencio. Entonces, la armonía de nuestra esencia, nuestro núcleo, por así decirlo, florece y se reproduce por todas las partes y moléculas de nuestro ser. *La nube* lo expresa de una manera fascinante: «La persona más repulsiva del mundo, al hacerse contemplativo mediante la gracia, encuentra de súbito (y también por la gracia) que es diferente» (54).

El que nuestra armonía esencial se extienda por nuestro ser es otra forma de decir que la oración del

Espíritu de Jesús mana en nuestro corazón, inundándolo y rebosando por toda nuestra vida. Éste es el don asombroso que hemos recibido cuando Jesús nos envió su Espíritu. Pero él no nos lo impone. Nosotros debemos reconocerlo y acogerlo; lo hacemos no siendo inteligentes y examinándonos, sino permaneciendo en silencio y siendo sencillos. El don ya se ha dado. Meramente tenemos que abrir el corazón a su generosidad infinita. El mantra abre nuestro corazón con total sencillez. El apóstol Pablo escribió a los corintios: «¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que habéis recibido de Dios y que habita en vosotros?» (1 Cor 6, 19). La meditación no es más que el modo que tenemos de saberlo.

#### 10. *Una realidad presente*

Alguien sostuvo en cierta ocasión que no existirían la moral ni la conciencia si no se experimentara la sensación de futuro. Si solamente pudiéramos percibir el presente y vivir plenamente este momento, alcanzaríamos la bondad aquí y ahora, porque seríamos incapaces de posponer el momento de nuestra conversión a un tiempo futuro indeterminado.

Tal vez parte de la razón del fenomenal impacto religioso que el judaísmo ha tenido en el mundo radica en el hecho de que en lengua hebrea no hay tiempo futuro. Dicha sensación de la presencia eterna de Dios impregna tanto el Antiguo como el Nuevo Testamento. A Moisés Dios le reveló el nombre divino como

«‘Yo soy’ me envía a vosotros» (Ex 3, 14). Jesús no sólo predicó el reino de los cielos como algo que ya ha llegado, sino que declaró: «Antes que Abrahán naciera, yo soy» (Jn 8, 58). Tal sensación de la presencia del Reino tiñe el testimonio que proclamó san Pablo: «Éste es el tiempo favorable, éste es el día de la salvación» (2 Cor 6, 2). Ahora bien, leamos las siguientes palabras del párrafo inicial del quinto capítulo de la Carta a los romanos y prestemos especial atención a los tiempos que emplea:

Hemos alcanzado la salvación por medio de la fe, y nuestro Señor Jesucristo nos ha puesto en paz con Dios. Por la fe en Cristo hemos llegado a obtener esta situación de gracia en la que vivimos y de la que nos sentimos orgullosos, esperando participar de la gloria de Dios (Rom 5, 1-2).

Se advertirá que el principal efecto de este pasaje es llamar nuestra atención sobre la condición en que nos encontramos en la actualidad, hacer que nos concentremos firmemente en el momento presente.

La extraordinaria dinámica de tales palabras y de toda la literatura paulina es que la maravilla, el esplendor, la realidad inimaginable de la condición en que nos encontramos en el momento presente resultan tan abrumadoras que apenas podemos concentrarnos firmemente. Se nos ha permitido acceder a la esfera de la gracia de Dios donde nos hallamos ahora. Jesús nos ha abierto el camino, y a través de su propia experiencia nos ha incorporado a su estado presente, que consiste en la comunión gloriosa con el Padre en su vida resucitada, una vida que ahora impregna toda

la creación. Nos encontramos en la esfera de la gracia de Dios porque nosotros nos encontramos donde está Él y Él se halla donde estamos nosotros. Vivimos en él y su Espíritu mora en nosotros.

Y sin embargo, el pasaje que he citado concluía con las palabras: «Esperando participar de la gloria de Dios». ¿Por qué parece que ahora regresamos a un aplazamiento de nuestra entrada en el ámbito de la gracia de Dios? ¿Acaso la retórica paulina le hace confundirse y le lleva a contradicciones? No; lo que dice es lo mismo que afirma Jesús: «El reino de Dios está llegando a vosotros, está en vosotros». Pero es preciso percatarse de ello. Es necesario que la conciencia se expanda y la percepción aumente. Ya estamos en la esfera de la gracia de Dios porque se nos ha enviado el Espíritu a nuestro corazón. Pero, dado que hemos sido creados a imagen de Dios, estamos llamados a tomar conciencia de nuestra identidad.

Tenemos que descubrir lo que Jesús ha logrado para nuestro bien. Hemos de percatarnos del tipo de personas que somos. Éste es el propósito de que la meditación nos conduzca hasta la plena conciencia de nuestra identidad, del lugar donde nos encontramos, dejando de rondar los espacios del aplazamiento perpetuo. Hemos de estar anclados en la realidad concreta del momento presente en el que se revela nuestro divino esplendor. Debemos calmarnos. Tenemos que aprender a prestar atención de una forma firme y constante a la realidad de nuestro ser en el momento presente. El jesuita Pierre de Caussade (1675-1751) lo denominó «el sacramento del momento presente»,

y a ello es adonde nos lleva el mantra, a la plena percepción del esplendor divino del presente eterno. El mantra constituye, en verdad, el sacramento del momento presente.

### 11. *La comunidad cristiana (I)*

Si los cristianos hoy día no proclamamos el evangelio de Jesús con la convicción y el entusiasmo suficientes, se debe principalmente al hecho de que olvidamos que nuestro sentido, en esencia, consiste en existir para los demás. La Iglesia no existe para perpetuarse a sí misma, para resguardarse de las heridas o para aumentar su seguridad. Existe para guiar a otros al conocimiento del amor redentor de Dios en Jesús; en la medida en que verdaderamente existe para los demás, la Iglesia no resulta vulnerable y aparece triunfante. Jesús dijo a sus discípulos: «Vosotros sois la luz del mundo. No se enciende una lámpara para tapanla con una vasija; sino para ponerla en el candelero y que alumbre a todos los que están en la casa. Brille de tal modo vuestra luz ante los hombres que, al ver vuestras buenas obras, den gloria a vuestro Padre que está en los cielos» (Mt 5, 14-16).

Si el mundo no cree en lo que decimos acerca de Jesús, en lo que decimos acerca de la realidad del espíritu humano, ¿no se debe sobre todo a que no creen realmente que lo creamos y lo conozcamos? No basta con pensar en transformar la imagen de la Iglesia en el mundo, de pensar constantemente qué efecto

tendrá tal cosa o qué impresión producirá. Debemos empezar no por cambiar la imagen de la Iglesia, sino por redescubrirnos a nosotros mismos como imágenes de Dios.

Solamente encontramos una forma de hacer tal cosa: difundir la luz que se le ha confiado a la Iglesia sobre todos los de la casa. Se trata del camino de la oración. El medio, en esta cuestión al igual que en todas, ha de conformarse al fin. Nuestras comunidades cristianas no existen para sí mismas, sino para los otros y, en definitiva, para el Otro. En nuestra oración hemos de descubrir que existimos para el Otro, ya que es en la oración donde nos sentimos creados y sustentados por él.

Así pues, en nuestra oración dejamos que Dios sea él mismo; disfrutamos de que sea como es; no tratamos de manipularlo, de arengarlo o de adularlo; no lo aplacamos con palabras o fórmulas inteligentes, sino que lo adoramos, es decir, reconocemos su valor y su importancia. Al hacerlo, descubrimos que nosotros, creados a su imagen, compartimos idéntico valor e importancia como hijos de Dios.

En algún momento de la vida, ya sea estando con la persona amada o tal vez en un momento de profundo dolor y angustia, todos hemos sentido la particular fuerza que esconde el silencio. El silencio llega de forma natural en momentos de gran importancia para nuestra vida, pues sentimos que entramos en contacto directo con cierta verdad o cierta intuición, de modo que las palabras nos distraerían y nos impedirían comprenderlo perfectamente. La fuerza que posee el silen-

cio permite que surja esta verdad, que salga a la superficie, que se haga visible. Ocurre naturalmente, a su debido momento y de la forma adecuada. Sabemos que no somos responsables de que suceda, pero percibimos que tiene un significado personal. Sentimos que es mayor que nosotros mismos, y tal vez en nuestro interior descubramos una humildad insospechada que nos lleve a un silencio verdaderamente atento. Permitimos así la existencia de la verdad.

Sin embargo, todos nosotros albergamos algo que nos incita a controlar a los demás, a aminorar el impacto de lo que captamos tenuemente en un momento de verdad, a protegernos de su fuerza transformadora neutralizando su alteridad e imponiéndole nuestra identidad. El crimen de la idolatría consiste precisamente en crear nuestro propio dios a nuestra imagen y semejanza. En lugar de encontrar al Dios que es asombrosamente distinto de nosotros, nos construimos una maqueta de Dios haciéndonos una imagen psíquica y emocional. De este modo no perjudicamos a Dios, por supuesto, pues la irrealidad no tiene poder alguno sobre Dios, pero nos degradamos y dispersamos, renunciando al potencial y a la gloria divina de nuestra humanidad a cambio del falso brillo del becerro de oro. La verdad resulta mucho más apasionante, mucho más maravillosa. Dios no es un reflejo de nuestra conciencia, sino que nosotros somos destellos suyos, la imagen divina, en virtud de nuestra incorporación a Jesús, Hijo de Dios y uno de nosotros. El camino que nos lleva a experimentar tal verdad es el silencio de nuestra meditación.

## 12. *La comunidad cristiana (II)*

Del mismo modo en que podemos crear un Dios a nuestra medida e imponerle nuestra identidad, también podemos hacerlo con los demás. De hecho, si se lo hacemos a Dios, inevitablemente se lo hacemos a los demás, y así forzosamente se lo hacemos a Dios. Se trata del reverso del dicho de san Juan: «Si alguno dice: ‘Yo amo a Dios’, y odia a su hermano, es un mentiroso; pues quien no ama a su hermano a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve. Y nosotros hemos recibido de él este mandato: que el que ama a Dios, ame también a su hermano» (1 Jn 4, 19-21). Dejemos claro lo que afirma san Juan: no podemos amar a Dios o a nuestro prójimo. Amamos a los dos o a ninguno. Y el amor conlleva alegrarse en la alteridad del otro, porque cuanto más intensa sea esa percepción, más profunda es nuestra comunión con los demás. En dicha comunión, el descubrimiento de nuestra propia identidad y la de los demás constituye un único hallazgo. Por ello, en la gente con la que convivimos no encontramos objetos que modelar a nuestra propia imagen superficial, sino que, por el contrario, en ellos hallamos nuestra verdadera identidad, la cual sólo aparece, sólo se realiza, cuando nos volcamos por completo hacia el otro.

En la meditación desarrollamos nuestra capacidad de volver todo nuestro ser hacia el Otro. Aprendemos a permitir que el prójimo sea él mismo, de la misma manera que aprendemos a dejar que Dios sea él. No somos instruidos para manipular a los demás, sino pa-

ra respetarlos, para aceptar su importancia, la maravilla de su ser; en otras palabras, aprendemos a amar a nuestro prójimo. A causa de ello, la oración es la gran escuela de comunidad. A través de la seriedad de la oración y mediante nuestra perseverancia en ella, percibimos la verdadera gloria de la comunidad cristiana como una fraternidad de ungidos, que viven juntos mostrándose un profundo y cariñoso respeto mutuo. La comunidad cristiana, en esencia, consiste en la experiencia de ser respetado por otros, a la vez que nosotros hacemos lo propio con ellos. Esta reverencia por los demás revela que los miembros de la comunidad son sensibles y están en sintonía mutua en la onda del Espíritu, ese Espíritu que nos ha llamado a la plenitud del amor. En los demás reconozco al mismo Espíritu que habita en mi corazón, el cual constituye mi verdadera identidad. Al reconocer a la otra persona, un reconocimiento que reconstituye mi mente y expande mi percepción, el otro llega a ser tal como es, en su verdadera identidad, y no como una extensión manipulada mía. La gente actúa de acuerdo con su propia realidad integral y no según una imagen creada por mi imaginación. Aun cuando nuestras ideas o principios chocan, nos mantenemos unidos, en un equilibrio dinámico, en virtud del reconocimiento mutuo de la infinita amabilidad del otro, de su importancia y de su fundamental realidad particular.

Así, la dinámica de apoyo y sufrimiento mutuo del cuerpo místico de Cristo tiene este objetivo creativo: el descubrimiento del ser esencial del otro. La verdadera comunidad se da en el proceso por el que uno

lleva al otro a la luz del ser verdadero. En tal proceso compartimos una experiencia cada vez más profunda de la alegría de vivir, del gozo de Ser, en la medida en que paso a paso descubrimos su plenitud participando junto a los demás de una fe amorosa. La naturaleza de la comunidad consiste, por tanto, en el radical reconocimiento y respeto del otro. Nuestra meditación participa de esa esencia porque nos conduce a volcarnos por completo hacia el Otro, que es el Espíritu que reside en nuestro corazón. La plena revelación de la alteridad y nuestra comunión con todos se logra a través de un silencio reverencial. Nuestra atención a los demás resulta tan completa que no decimos nada, sino que esperamos que hable el otro. El mantra nos guía hacia una conciencia cada vez más profunda del silencio que reina en nuestro interior, y luego nos sustenta mientras esperamos.

## APÉNDICES

## LECTURAS RECOMENDADAS

Se propone a continuación un listado deliberadamente reducido de diferentes sugerencias para la lectura. Su objetivo consiste simplemente en invitar a que se inicie el peregrinaje de la meditación y se persevere en él.

En teoría, dicho proceso debe realizarse acompañados por un maestro y por una comunidad. Sin embargo, al mismo tiempo es importante tomar conciencia de que la peregrinación se efectúa en el seno de una comunidad universal, la cual ha transmitido a las generaciones posteriores la sabiduría y las intuiciones que ha ido acumulando. El objetivo de los maestros de oración, cuyas obras recomendamos, no era proporcionar una experiencia de segunda mano, sino conducir a sus seguidores de la forma más directa posible a una respuesta plenamente personal a la llamada que se nos dirige.

La guía sobre la meditación más breve, práctica y equilibrada en la tradición mística inglesa es el tratado anónimo del siglo XIV, *La nube del no-saber*<sup>1</sup>. El ori-

1. E. Underhill (ed.), *The Cloud of Unknowing*, London 1970; versión cast.: *La nube del no-saber y otros tratados contemplativos*, Madrid 1989.

ginal inglés tiene gran vigor y viveza, y su sabor resulta irreproducible en las traducciones.

Como bajo continuo de esta tradición y de toda la tradición cristiana sobre la oración en Occidente, se escuchan las *Colaciones* de Juan Casiano (siglo V)<sup>2</sup>, las cuales mantienen una verdadera vitalidad y gozan de gran actualidad en relación con las necesidades de nuestros días. La esencia de la doctrina sobre la oración de Casiano se contiene en las dos brillantes conferencias del abad Isaac, la 9 y la 10.

Uno de los libros más inspirados de nuestros días es *Saccidananda*<sup>3</sup>, obra de Abhishiktananda, un monje benedictino que vivió la experiencia cristiana de la oración en la India hasta su muerte en 1973. El libro proclama con una autoridad personal inequívoca la naturaleza plenamente personal y totalmente universal de la experiencia cristiana.

Puede resultar muy interesante la lectura de la *Regla* que el abad san Benito redactó para sus monjes, por ser uno de los textos emblemáticos de la experiencia espiritual y comunitaria del monacato occidental<sup>4</sup>. Otra obra esencial es la de W. Hilton, *The Scale of Perfection*, London 1957.

Por último, queremos indicar que las citas bíblicas se han tomado de la versión de *La Casa de la Biblia*.

2. Juan Casiano, *Colaciones* I-II, Madrid 1998.

3. Abhishiktananda (Henri le Saux), *Saccidananda. A Christian Approach to Advaitic Experience*, Delhi 1974.

4. Benito de Nursia, *La Regla de los monjes*, Salamanca 2006, edición bilingüe en latín y castellano.

## JOHN MAIN, VIDA Y OBRA

### BIOGRAFÍA

John Main, uno de los más destacados maestros espirituales de nuestros días, nació en Inglaterra en el año 1926, en el seno de una familia de origen irlandés.

A finales de la Segunda Guerra mundial estuvo destinado en la Royal Corps of Signals. Al concluir su servicio, dedicó un tiempo a prepararse para la vida religiosa, pero no llegó a ingresar en ella por considerar que no era el momento adecuado. Seguidamente realizó los estudios de Derecho en Irlanda y se incorporó al servicio diplomático británico.

Fue iniciado en la meditación mientras se hallaba destinado en Malasia, comenzando a integrar su práctica en la oración cristiana. Cuando más tarde regresó a Europa, impartió clases de derecho internacional en el Trinity College de Dublín. En 1958 profesó como monje benedictino en la abadía de Ealing en Londres; entonces se le aconsejó que renunciara a su práctica de la meditación. Lo aceptó, aunque volvió a ello algunos años después «en los términos de Dios, no en los míos», como dejó escrito en su obra autobiográfica *The Gethsemani Talks*.

Estudió en Roma durante los apasionantes años del concilio Vaticano II, regresando seguidamente a la escuela monástica de Londres. En 1969 fue enviado a la abadía de San Anselmo en Washington DC. Allí, gracias al estudio de Juan Casiano y de la tradición cristiana monástica del desierto, retomó la senda de la meditación. Siendo cada vez más consciente de la importancia para el cristianismo actual y para el mundo de esta tradición de la oración contemplativa, formó una pequeña comunidad de laicos dedicados a su práctica en comunidad, integrada con la tradicional vida monacal benedictina.

Invitado por el arzobispo de Montreal, constituyó en 1977 una nueva forma de comunidad benedictina de monjes y laicos, basada en la praxis de la meditación cristiana y comprometida en su enseñanza como labor fundamental. Las conferencias y retiros que dirigió durante aquel periodo de su vida fueron el fundamento del permanente influjo que ejerció en la vida espiritual del cristianismo contemporáneo. En esta tarea desarrolló una enérgica y concisa explicación del sentido de la oración cristiana en términos actuales, en consonancia con las tradiciones teológicas y místicas, pero a la vez capaz de conectar con los interrogantes y la búsqueda espiritual del tiempo presente.

Sus cartas a la cada vez mayor comunidad mundial de meditadores cristianos (*Monastery Without Walls*, Monasterio sin muros) abrieron nuevas dimensiones de sentido espiritual en el interior de la tradición y en diálogo con otros credos. Su influjo, particularmente por medio de la palabra hablada –como el ciclo de

charlas semanales en el monasterio, grabadas bajo el nombre de *Communitas*–, en la formación de grupos de meditación cristiana por todo el mundo. Main murió en Montreal el 30 de diciembre de 1982.

Para un conocimiento más amplio de John Main, pueden consultarse los siguientes títulos: L. Freeman (ed.), *John Main: Essential Writings*, Orbis Books, Maryknoll 2002; P. Harris (ed.), *John Main: A Biography in Text and Photos*, Medio Media 2001.

#### OBRAS DE JOHN MAIN

- Awakening*, Arthur James Ltd, London 1997.  
*Christian Meditation: The Gethsemani Talks*, The World Community for Christian Meditation, 1977.  
*Community of Love*, Continuum, New York 1999.  
*Door to Silence*, Canterbury Press, London 2006.  
*Moment of Christ: The Path of Meditation*, Crossroad, New York 1984.  
*Monastery without Walls*, Canterbury Press, London 2006.  
*The Joy of Being: Daily Readings*, Darton, Longman & Todd, London 1987.  
*The Heart of Creation: The Meditative Way*, Crossroad, New York 1988.  
*The Inner Christ*, Darton, Longman & Todd, London 1987.  
*The Present Christ: Further Steps in Meditation*, Crossroad, New York 1985.  
*The Way of Unknowing: Expanding Spiritual Horizons through Meditation*, Crossroad, New York 1989.

## BREVE NOTA SOBRE LA COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

La Comunidad mundial para la meditación cristiana se constituyó en 1991. Continúa el legado de John Main, enseñando a meditar, y prosigue su obra de restaurar la dimensión contemplativa de la fe cristiana en la vida de la Iglesia.

La Comunidad mundial tiene su sede central en Londres; además, existen varios centros en otras partes del mundo. En este sentido, la Comunidad es un «monasterio sin muros», una familia de comunidades nacionales y de comunidades que están naciendo en más de un centenar de países. El fundamento de esta Comunidad es el grupo de meditación local, que se reúne semanalmente en casas, parroquias, hospitales, oficinas, prisiones y universidades.

La Comunidad mundial trabaja en comunión con numerosas Iglesias cristianas. También contribuye al diálogo entre religiones, particularmente en los últimos años con grupos budistas y musulmanes.

La idea de que los cristianos están llamados a orar no es nueva. Sin embargo, el verdadero desafío se halla en la recuperación de un modo de oración profunda que conduzca a la experiencia de la comunión con Dios, lejos de las distracciones superficiales y de la autocompasión.

La tradición de la meditación cristiana, enraizada en Jesús, la Iglesia apostólica y los Padres, ofrece un método y una disciplina sencillos que han servido a millares de personas a lo largo de la historia. Tal vez por desconocimiento, muchos creyentes buscan en Oriente formas importadas de oración, olvidando los caminos que atesora la meditación cristiana de todos los tiempos.

**John Main** (1926-1982) fue iniciado en la práctica de la meditación en Malasia. Monje benedictino desde 1958, constituyó en Montreal, veinte años más tarde, una nueva forma de comunidad benedictina de monjes y laicos, basada en la praxis de la meditación cristiana y comprometida en su enseñanza.

PVP: 10,00 €

ISBN: 978-84-301-1686-7

EDICIONES  
SIGUEME

