

2013 D · OCT- DEC

# ASPECTOS DEL AMOR 1

*Amar nos y amar a otros*

LAURENCE FREEMAN, OSB



# ASPECTOS DEL AMOR 1

Laurence Freeman OSB

Transcripción del audio CD *Aspects of Love 1*

Extraído de charlas de un retiro en Montreal, Canadá, 1996.

Publicado en inglés con el título *Meditatio Talks Series 2013 D OCT -DEC.*

© The World Community for Christian Meditation, 2013.

Traducido al castellano por Elba Rodríguez, 2021 – WCCM Colombia.

Revisado por Marina Müller, WCCM Argentina.

Este recurso se proporciona gratuitamente. Si desea apoyar nuestra misión de comunicar y nutrir la meditación en la tradición cristiana tal y como se transmite a través de las enseñanzas de John Main OSB, por favor contribuya a través de <https://give.wccm.org/>.

## Contenidos

1 Regresar a Casa	1
2 Cómo Meditar	3
3. Los Principios Básicos de la Meditación	4
4 La Quietud de la Meditación	11
5 Dejar Ir	14
6 La Realidad Central del Amor	16
7 Nuestra Comprensión del Amor	21

En la quietud de la meditación, dejamos ir nuestras ideas fijas, los juicios y prejuicios, que nos aprisionan en nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con Dios. En la quietud viene un conocimiento del Espíritu que nos permite experimentar la vida libre desde todos los niveles de referencia conceptual de la realidad.

Estas charlas se centran en tres aspectos del amor: el amor a uno mismo, el amor a los demás y el amor a Dios. La meditación es la disciplina cotidiana que nos lleva gradualmente a amarnos a nosotros mismos, a los demás y a Dios. El P. Laurence, director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, relaciona la práctica de la meditación con el amor como el significado mismo de nuestra creación y nuestras vidas.

# 1

## Regresar a Casa

Me gustaría tomar en estas charlas tres aspectos del amor, porque el amor es el verdadero sentido de nuestra vida, de nuestra creación. Es el gran poder sanador de nuestras vidas, y es el más profundo significado de toda nuestra experiencia. Se vuelve más y más claro al seguir el camino de la meditación, que la meditación misma es un camino de amor, nada más y nada menos que un camino de amor.

Me gustaría reflexionar con ustedes a la luz de las enseñanzas del P. John y a la luz de nuestra propia experiencia de meditación a través de los años, cuán ricamente podemos ser guiados en el camino de la meditación al entender esta dinámica del amor: amor a uno mismo, amor a otras personas, y amor a Dios.

Cuando meditamos, nos adentramos en una experiencia de estar en casa, en la cual podemos, tal vez por primera vez, sentir realmente que estamos a gusto con nosotros mismos, en casa con nosotros mismos, en unidad con nosotros mismos. .

La última vez que estuve aquí, manejé desde Ottawa a Montreal, y en el camino vi esa maravillosa vista para los ojos canadienses – los gansos canadienses volviendo a casa, un signo del final del invierno. Cuando volví esta vez, los gansos de Canadá iban en la otra dirección. Una de las cosas de esa

maravillosa vista fue la naturaleza siendo fiel a sí misma – esos gansos simplemente siendo fieles a su propia naturaleza, siguiendo el más profundo instinto y volviendo a casa. Una de las cosas que me llamó la atención fue un sentido de significado de la meditación como camino de vuelta a casa, volver a casa a nuestro más profundo y verdadero ser, nuestro ser en Dios en el Espíritu. .

Cuando vuelvo a meditar con una comunidad como esta, también siento muy fuertemente que el hogar no es solo un lugar. El hogar, en el más profundo sentido de la palabra, es donde nosotros somos uno con otras personas, donde nos sentimos más nosotros mismos, donde podemos ser nosotros mismos, donde conocemos y somos conocidos por otras personas, donde somos aceptados y aceptamos.

Pienso que eso es realmente el sentido total de la meditación; es el pleno sentido del Reino de Dios. Es el sentido pleno de nuestras vidas: volver a casa, saber realmente que ya estamos en casa, estamos en casa con nosotros mismos. Ustedes saben cuán frecuente y profundamente el Padre John habló sobre la meditación como el camino en el cual somos primero restaurados a nosotros mismos, volvemos a estar en contacto con nosotros mismos de manera de ir más allá de nuestras limitaciones hacia otras personas y hacia Dios.

## 2

### Cómo Meditar

Me siento, me aquieto, cierro mis ojos. Comienzo a decir mi mantra, y repito mi palabra continuamente, una y otra vez, durante todo el tiempo de la meditación.

El mantra que recomiendo es la palabra *maranatha*. Es una palabra aramea, del lenguaje que Jesús hablaba. Es una palabra sagrada en nuestra tradición, pertenece a nuestra comunidad de fe. Si eliges esa palabra, dila en cuatro sílabas, *ma-ra-na-tha*.

Al decir la palabra, préstale atención. No la digas con fuerza o violencia. No la digas con apuro; no estás apurada/apurado. Y no la digas con ningún deseo o expectativa. La dices de manera de dejar ir, no para adquirir nada. La dices para ir a esa pobreza de espíritu en la cual podemos aprender a aceptar lo que nos es dado.

Medita dos veces por día, por la mañana y por la tarde.



# 3

## Los Principios Básicos de la Meditación

Me gustaría reflexionar contigo sobre algunos de los principios básicos de la meditación con los que quizás estemos familiarizados y con los que nos vamos a familiarizar más, más a gusto, meditando juntos. Creo que siempre es importante volver a lo básico.

Un conocido diplomático indio llamado Apa Pant era un hombre notable: un gran erudito, un gran intelectual, un diplomático y también un hombre de gran profundidad espiritual. El padre John y yo lo conocimos juntos cuando estábamos en Italia en 1973 ó 1974. Apa Pant era entonces el embajador de India en Italia, y a ambos nos sorprendió lo raro que era encontrar en la vida pública a un hombre como ese, que era un hombre de tan profunda conciencia y práctica espiritual - meditaba fielmente todos los días.

Estaba leyendo sobre él el otro día, y me sorprendió leer que su costumbre era que, cuando volvía cada año con su maestro, su gurú en la India, la primera pregunta que siempre le hacía a su maestro era: "¿Cómo puedo meditar?" Incluso después de treinta años esa era su pregunta. Y dijo que cada vez que hiciera la pregunta, recibiría una respuesta más profunda. Incluso si eran las mismas palabras o la misma respuesta básica, su comprensión siempre se profundizó. Y creo que eso es cierto para todos nosotros, por supuesto, que seguimos la enseñanza del Padre John. Él nos dice una y otra vez *cómo*

meditar.

Lo primero que empezamos a captar, si estamos escuchando esta enseñanza, es que la meditación es una disciplina, un proceso de aprendizaje, algo a lo que debemos ser fieles, porque en nuestra meditación estamos entrando en la relación más profunda de nuestra vida. Debemos llegar a nuestra meditación como si nos acercáramos a la persona que más amamos en el mundo, y lo que se necesita en todas las relaciones es la fidelidad. Así que nosotros entramos en la meditación con fidelidad, sabiendo que en la disciplina de la misma nos estamos convirtiendo en verdaderos discípulos, verdaderos aprendices.

Siempre estamos aprendiendo; siempre estamos en modo de aprendizaje; siempre estamos abiertos a experimentar. No estamos juzgando nuestra meditación; no la estamos comparando. Estamos permitiendo que se integre en nuestra vida diaria para que se convierta en una parte normal y natural de nuestra vida. La sencillez de ese compromiso, la sencillez de esa disciplina, abre un camino en el que se puede encauzar todo en nuestra vida.

La meditación no es competitiva. No estamos compitiendo con nuestro desempeño anterior; no estamos compitiendo con nadie más. No competimos con San Juan de la Cruz; no estamos compitiendo con otra persona en nuestro grupo de meditación. Eso es algo que debemos recordarnos a nosotros mismos, porque el ego es naturalmente competitivo y también naturalmente divisivo.

Donde hay división, hay competencia, e incluso podemos separarnos de nosotros mismos y, por así decirlo, competir con nosotros mismos en nuestro camino espiritual. Es importante recordar, al entrar en el silencio de este retiro, que

estamos soltando esta tendencia competitiva del ego. No competimos con nadie. No estamos tratando de ser el número uno.

La meditación tampoco es adquisitiva. No estamos intentando adquirir nada; no hay nada que adquirir. La dinámica de la meditación no es intentar conseguir nada, sino perder, dejar ir. Es en el perder y dejar ir donde encontraremos todo lo que tenemos, todo lo que se nos da.

Me impresionaron mucho dos reuniones que tuve, y enseñé esto recientemente. Una fue con un hombre que había pasado cinco años en prisión. Vivió en Filipinas bajo el gobernante Marcos. Un día, él estaba sentado en su oficina, era un hombre de negocios, y la policía entró y dijo: "Nos gustaría que viniera a la sede. Tenemos algunas preguntas que nos gustaría hacerle. Estará allí solo un par de horas". Él fue, ¡y resultaron ser cinco años! Durante esos cinco años, la peor parte de todo fue que no sabía cuándo sería liberado, o si lo sería alguna vez. De hecho, finalmente escapó.

Había sido encarcelado bajo cargos falsos. Pero en esos cinco años, dijo, descubrió cosas sobre sí mismo por las que siempre estará agradecido. Dijo: "Fueron los cinco mejores años de mi vida. No hay nada que tenga ahora que cambiaría por esos cinco años". Dijo que cuatro años hubieran sido demasiado cortos y seis años hubieran sido demasiado largos. ¡Cinco años fue perfecto!

Lo que experimentó fue un abandono total de su vida. Era un hombre en control; siempre fue el jefe. Fue una renuncia forzosa. La gracia y la transformación que tuvo lugar en él y en todo su enfoque de la vida es muy similar, de alguna manera, al tipo de transformación de la vida que uno lee o escucha en personas que han estado muy cerca de la muerte.

La otra reunión que tuve recientemente fue en Nueva York cuando estaba dando un retiro. Conocí a una mujer que había vivido en Nueva York durante gran parte de su vida y había estado meditando durante unos dieciocho meses. Dijo que hacía unos dieciocho meses se fue de Nueva York porque descubrió que era demasiado para soportarlo; se sentía demasiado aislada, demasiado sola, demasiado alienada y la presión de la vida era demasiado grande, y así sucesivamente. Se mudó un poco fuera de la ciudad y su vida se volvió muy compleja por varias razones. Pero, dijo, al comenzar a meditar, y que volvería a la ciudad y tendría que trabajar en la ciudad, de repente comenzó a ver todo a su alrededor de manera diferente. Todas las mismas relaciones, todas las mismas rutinas que había estado haciendo antes, ahora adquirieron un significado completamente diferente. Y, dijo, a medida que pasaban los meses, empezó a descubrir una nueva visión de la vida. Comenzó a aparecer para ella un nuevo horizonte de vida, un nuevo sentido. La sensación de alienación y aislamiento empezó a desmoronarse; comenzó a disolverse. En lugar de sentirse aislada y alienada, comenzó a sentirse en contacto. Se dio cuenta que tenía una gran red de relaciones, relaciones profesionales y personales y, dijo, ya no eran una amenaza para ella. Eran relaciones en las que podía moverse y expandirse si así lo deseaba, si se sentía llamada a hacerlo, de cualquier manera. La vida dejó de ser una amenaza o un problema, sino que se convirtió cada vez más en un misterio.

No todos tenemos el mismo tipo de experiencias, pero todos pasamos por el mismo tipo de transformación. Para todos nosotros, tiene que haber un abandono radical, ya sea que se cumpla al ser detenido y encarcelado durante cinco años y que su vida se interrumpa repentinamente de manera

dramática, o de alguna otra manera: tal vez sea una enfermedad, tal vez sea una nueva visión de la vida, tal vez sean solo las fases del desarrollo de la vida. De alguna manera, tenemos que aprender a dejar ir si queremos poder vivir libremente. Y tenemos el gran don de la meditación de poder dejar ir, desde el mismo centro, nuestra codicia y nuestra competitividad. Ahí es donde tenemos que dejarlo ir. De una forma u otra, es lo que tenemos que aprender. Y al aprenderlo, aprendemos a ver todo de manera diferente; lo que parecía una prisión se convierte en escuela, lo que parece alienación se convierte en relación.

En este viaje, a menudo nos sentimos desanimados por nuestras distracciones. Escuché una maravillosa descripción de esto el otro día por alguien que dijo que habían estado meditando durante tanto tiempo y que todavía estaban distraídos. Habían llegado a la conclusión de que el mejor enfoque que podían tener para sus distracciones era simplemente tratar las distracciones como un anciano viendo jugar a sus nietos. Era una imagen maravillosa, pensé. Una especie de compasión pero también un cierto desapego: dejarlos jugar, permitir los pensamientos, dejar correr las imágenes y las fantasías si eso es lo que van a hacer; no para entrar allí y tratar de luchar contra ellos, sino para permanecer fieles y consistentes en el trabajo del mantra. En otras palabras, no estar juzgando nuestra meditación.

Cualquiera de nosotros puede desanimarse debido a nuestras distracciones. A veces, años después de que la gente ha estado meditando, sienten que no han progresado, porque cuando se sientan a meditar simplemente sienten que sus mentes, sus cabezas, están llenas de las mismas tonterías, los mismos problemas, el mismo pensamiento e imaginación

obsesivos, eso que ha estado sucediendo durante años.

Eso también puede llamarnos a reflexionar sobre nuestro estilo de vida, sobre si hay actividades o prácticas en nuestra vida que quizás podríamos cambiar o abandonar, que son quizás la causa de algunas de las distracciones.

La meditación nos muestra constantemente cuánto es una forma de vida, no solo una forma de oración. Y si constantemente nos encontramos distraídos, también se nos puede pedir que observemos algunos aspectos de nuestro estilo de vida, algunas de las formas en que pasamos nuestro tiempo, algunas de las formas en las que fomentamos esta distracción. "Como quieres ser en el momento de la oración", solían decir los Padres del Desierto, "deberías ser así todo el tiempo". Así que hay una pregunta que todo el mundo tiene que afrontar y responder por sí mismo sobre el tipo de vida, el tipo de hábitos en los que nos hemos metido.

Pero, en última instancia, tenemos que ser capaces de afrontar esas distracciones con una sensación de desapego. Con ese desapego, viene la esencia de la oración que es la atención, aprender a prestar atención con todo nuestro ser: no solo pensar, no solo con nuestra mente, sino con todo nuestro ser: cuerpo en quietud, mente en quietud y espíritu.

Una de las cosas que también tenemos que recordarnos a nosotros mismos a medida que aprendemos a meditar día a día (siempre es una experiencia de aprendizaje) es ser conscientes de este peligro que Juan Casiano en el siglo IV, y también el padre John, llamó la pax perniciosa, cuando la quietud se convierte en algo estático. La quietud del espíritu es un poder muy dinámico y energizante. Por eso, cuando meditamos, nos sentimos renovados, renovados. Encontramos una nueva energía y una nueva claridad

emergiendo en nuestras vidas, una nueva profundidad y una nueva vitalidad. Pero hay una falsa quietud, que es algo en lo que podemos deslizarnos fácilmente. Es un peligro en el que pueden caer incluso los meditadores experimentados.

Por eso es tan importante la enseñanza encarnada en un grupo y en una comunidad. Incluso cuando hemos estado en el camino durante algún tiempo, es muy fácil para nosotros caer en alguna forma de autoengaño o auto indulgencia. Lo que Juan Casiano llamó pax perniciosa, lo que también llamó el sueño letal, es algo en lo que la gente puede permanecer durante muchos años o deslizarse.

Quizás todos estemos familiarizados con él. A veces encuentras que el mantra te guía a un estado de paz, tranquilidad, armonía y una profunda sensación de bienestar. Y en ese momento, mucha gente dice: "El mantra ahora ya no es necesario. Ya no necesito dejar ir porque se me ha dado lo que estaba buscando, y no tengo que dejar porque es precisamente lo que he estado tratando de adquirir".

Tenemos que recordar que la pobreza de la meditación, que aceptamos en nuestra fidelidad al mantra, no tiene límites. Va hasta el final. Así que el peligro de la pax perniciosa, la paz perniciosa, la paz peligrosa, la paz falsa de hecho, solo se supera realmente, sólo podemos librarnos de este peligro recordándonos la maravillosa y absoluta cualidad de pobreza a la que el mantra nos invita y la cual libremente aceptamos repitiéndolo.

## 4

# La Quietud de la Meditación

Conocemos por la meditación qué maravillosa maestro es la quietud, y aprendemos esta renuncia y esta nueva visión al aprender a estar quietos. Siendo quienes somos – es todo lo que tenemos que hacer –.

Hay un gran despertar en esta quietud. A veces, viendo quienes somos, y viendo todo lo que es a nuestro alrededor, sufrimos algo como un shock. A veces lo resistimos: nuestras imágenes de nosotros mismos y nuestros juicios sobre otras personas son tan fuertes que no los dejaremos irse. Hemos creado una imagen del mundo que usualmente nos tiene a nosotros mismos en la posición de jueces y jurados, y nos es muy difícil dejar ir ese modo de dominar y esa visión del mundo. Hay una conmoción incluida – una conmoción de conversión, de liberación, de un modo u otro.

En la quietud viene el conocimiento: “Aquétate y reconoce que yo soy Dios”. Y en ese conocimiento, llegamos no solo a conocer por supuesto a Dios, sino también a nosotros mismos.

La quietud de la meditación, que es la disciplina que practicamos día a día, es la quietud en la cual paramos nuestro hacer, nuestro pensar, nuestro enjuiciamiento, nuestros planes, nuestro análisis. En esa quietud, al aprender a permanecer quietos, emerge un conocimiento, un conocimiento del Espíritu, y es ese conocimiento el que encontramos en nuestro camino a seguir. En esa quietud descubrimos que podemos experimentar la vida libre de toda referencia conceptual. En otras palabras, no tenemos que



pensar la vida para vivirla.

Con tanta frecuencia, nuestros conceptos, nuestras ideas, se ponen en el camino y realmente nos bloquean de experimentar la plenitud de la vida. En la meditación, estamos radical y muy simplemente soltando los marcos conceptuales con los que tratamos de aprisionar la vida y la realidad. Al liberarnos de esta prisión conceptual en la cual con frecuencia vivimos mucho de nuestras vidas, comenzamos a gustar la libertad del Reino, la gloriosa libertad de los hijos e hijas de Dios.

Es un descubrimiento asombroso, tan simple que es imposible de describir: cuando ustedes son capaces de ver algo, de estar en relación con algo, de lo cual previamente tenían ideas fijas y ahora son capaces de conocer directamente, porque les fue posible dejar ir esas ideas, esos juicios y prejuicios, esas ideas preconcebidas. Eso es lo que la meditación nos permite hacer en relación a nosotros mismos, en relación a otras personas y en relación a Dios.

La maravillosa y profundamente cristiana percepción de esto es que ese conocimiento que surge de la quietud, cuando dejamos ir las ideas, es amor. Sólo en el amor podemos conocer algo plenamente.

En esta quietud de la meditación, libres de conceptos, libres de prejuicios, podemos, como decía el padre John, entrar directamente en la experiencia. Ya no estamos tratando de experimentar la experiencia, que es como la mayoría de nosotros nos equivocamos tanto. Nos metemos en algo, luego empezamos a querer mirarlo, analizarlo; queremos tener el control de ello; queremos poder utilizarlo: vivir la experiencia. Lo que estamos aprendiendo en la meditación, a través de la práctica absolutamente simple de la quietud y de dejar ir todos

los pensamientos, es que podemos entrar en la experiencia de ser como una persona completa y, por lo tanto, las experiencias que suceden no importan. .

Este es otro elemento básico de lo que ya sabemos sobre la meditación: lo que suceda durante tus momentos de meditación no es importante. Es una verdad difícil de tragar para nosotros, especialmente al comienzo del viaje, porque estamos buscando que suceda algo. Estamos invirtiendo el valioso tiempo que tenemos en la meditación, por lo que queremos poder juzgar a partir de los resultados inmediatos lo que está sucediendo. Es solo gradualmente que aprendemos a dejar de lado ese enfoque codicioso, más bien tecnológico, de la meditación.

Aprendemos que lo que sucede en la meditación es mucho menos importante que lo que sucede en nuestra vida como un todo, y es que en una nueva visión de la vida, y, sobre todo, en nuestras relaciones mutuas y entre nosotros, en nuestra percepción de la prioridad del amor, que la experiencia real da sus frutos.

## 5

### Dejar Ir

Una de las grandes conexiones que la meditación nos produce es una conexión con un sentido de nuestra propia muerte, de nuestra mortalidad. En este espíritu de desapego y atención, la meditación transforma considerablemente la calidad de nuestra vida.

La meditación es simplemente una aceptación y una entrada al misterio del morir. Morir es nada menos que dejar ir. Toda nuestra vida es verdaderamente una lección para dejar ir, y aprendemos a dejar ir por etapas, de diversas maneras. Toda nuestra vida es una preparación para este dejar ir final, el momento de la muerte, para el cual estamos destinados a estar listos, a estar preparados. Cualquiera de ustedes que haya estado alguna vez con alguien cuando ha muerto sabe que ese momento es un momento de tremenda significación. La totalidad de nuestra vida se focaliza en ese momento.

El Padre John solía decir con frecuencia que nuestra vida es una preparación para ese momento de la muerte. Como seamos en el momento de la muerte es de gran importancia. Nuestra meditación diaria es una experiencia de dejar ir, una experiencia de morir a nuestra codicia, nuestra competitividad, nuestros prejuicios, nuestro auto centramiento y egolatría. Es una preparación para ese momento de total encuentro con la realidad, ese momento de total liberación.

Lo que aprendemos en nuestra meditación diaria es “a tener constantemente la muerte ante nuestros ojos”. Eso es como San Benito lo describía a sus monjes. Podríamos decir que es

ser capaces de afrontar la impermanencia de la vida, el hecho de que las cosas siempre están desapareciendo – no tenemos una ciudad permanente.

Las grandes enseñanzas y parábolas de Jesús siguen recordándonos el vivir en el momento presente, el no tratar de construir falsas seguridades, falsos imperios, el encarar la impermanencia, no con miedo o desesperación o rabia, sino encarar la impermanencia con confianza y fe, de modo que encarándola podamos descubrir lo que no cambia.

Ese es uno de los grandes regalos que nos da la meditación: ser capaces de ver cuán impermanente, preciosa pero también transitoria, es cada cosa en nuestra vida. Todo, incluso las cosas que consideramos más preciosas en nuestra vida, es transitorio. Lo que necesitamos ser capaces de hacer es mirar directamente y sin miedo esa impermanencia, y ser capaces de ver lo que es permanente, sin cambio, lo real en medio de ello. Esto requiere solo simplicidad, la simplicidad que el mantra nos enseña. Si eres demasiado inteligente, pierdes el punto; tienes que aprender a ser simple. El mantra es el gran regalo de la simplicidad.

## 6

# La Realidad Central del Amor

Me gustaría comenzar con estas palabras de la Primera Carta de San Juan:

Queridos, amémonos unos a otros, pues el amor viene de Dios. Quien ama es hijo de Dios y conoce a Dios, pero quien no ama no conoce a Dios. Porque Dios es amor; y su amor se mostró en esto, que envió a su único Hijo al mundo para darnos vida. El amor del que hablo no es nuestro amor a Dios, sino el amor que Él mostró enviándonos a su Hijo como remedio por nuestros pecados. Si Dios nos amó tanto, queridos amigos, también nosotros debemos amarnos unos a otros. Aunque nadie ha visto a Dios, Dios mismo habita en nosotros si nos amamos unos a otros; su amor llega a la perfección en nosotros. Aquí está la prueba de que está en nosotros y nosotros en Él: porque nos ha hecho participar de su Espíritu. (1 Jn 4:7-13)

El amor es el primer y más alto don del Espíritu. Cuando San Pablo habla de los dones del Espíritu nos dice que busquemos los dones más altos, y el más alto es el amor, más alto que cualquier fenómeno que pueda sucedernos, cualquier maravillosa, extraordinaria experiencia que pueda acontecernos. El amor es el don más alto. Entre los frutos del Espíritu que San Pablo describe en el Capítulo 5 de Gálatas, el amor es el primero: amor, alegría, paz, paciencia, bondad, amabilidad, fidelidad, modestia y dominio de sí. Y Jesús, por supuesto, resume toda su enseñanza en un solo mandamiento, que dice que es un mandamiento nuevo:

“Ámense unos a otros.” “Quien sea que ama conoce a Dios”. Eso no significa que quien sea que ama a Dios conoce a Dios, sino que quien sea que ama conoce a Dios. El amor, sabemos por las enseñanzas del Padre John, es el fruto de la meditación. Si queremos discernir nuestro progreso, nuestro crecimiento en la meditación, podremos verlo en nuestra progresiva capacidad de dar y recibir amor, y de ser capaces de ver con nuestros propios ojos que el amor es la realidad central de nuestra vida. No hay don más grande, ni mayor poder; y es la fuente de todo el sentido de nuestra vida.

El amor es la gran energía penetrante de la creación. Uno de los grandes descubrimientos científicos de los tiempos modernos se realizó recientemente cuando los científicos, que durante años escanearon los cielos cósmicos tratando de encontrar la fuente de la radiación de fondo del universo, se tropezaron con ella o finalmente la encontraron. Era la prueba que buscaban, que el universo, tal como lo conocemos, nació en un solo momento, un solo acto de creación al que llaman Big Bang, muy poéticamente. Dicen que todo lo que podamos conocer, incluidos el tiempo y el espacio, surgió de esta unidad primordial, de esta concentración de energía, de materia, que explotó en ese momento de la creación. A partir de ese momento de la creación se emitió una energía, una radiación, que ha invadido e invade todo el universo. Baña el universo. No hay ningún lugar en el universo, ni siquiera un átomo, que no contenga algo de esa energía original del acto de creación.

Es una imagen maravillosa para nosotros del amor, que en el entendimiento más profundo de la creación, es el origen de la creación. Dios, que es amor, es el creador.

Conocí a una mujer hace algún tiempo en Londres que, para su gran asombro, está atravesando una notable serie de

"revelaciones" (como supongo que Juliana de Norwich las llamaría): una comprensión profunda de Dios y de la vida, de la humanidad. Ella ha llegado a estos entendimientos con muy pocos antecedentes religiosos, así que cuando expresa estas intuiciones, estos entendimientos a los que ha llegado, habla con una franqueza y una frescura tremendas.

Uno de los comentarios que hizo, que pensé que probaba la autenticidad de lo que estaba pasando, fue cuando dijo que le parecía que antes de que existiera la creación, antes de lo que los científicos llaman el Big Bang, solo había amor, nada más que amor, un gran océano de amor. Y la mejor manera que el amor pudo idear para expresarse fue crear, hacer realidad la creación tal como la conocemos. Es una idea muy simple, pero es una idea de implicaciones sorprendentes.

Si en la visión espiritual, la visión más profunda de la que somos capaces los seres humanos, que es una visión más profunda que la visión científica, el amor es la fuente creativa del universo, entonces el amor está en todas partes. El amor también impregna cada ser humano, cada átomo, cada relación, cada pensamiento, cada acto.

El amor es la gran energía omnipresente de la creación, y es esta energía universal de amor la que une los mundos interior y exterior de nuestra existencia: el mundo interior de nuestro yo privado y solitario y el mundo exterior en el que vivimos, nos relacionamos y creamos, y destruimos, amar y odiar y temer, etc. Los mundos interior y exterior están unidos por esta penetrante energía de amor. El mismo amor que está en nuestro núcleo más profundo, en nuestro corazón, es el amor que nos rodea y penetra toda la realidad externa, la dimensión externa de la realidad. Así, el amor es el gran unificador, y es la verdadera naturaleza de la conciencia. Es el secreto.

El amor, lo sabemos, es la más fuerte y la más humana de nuestras necesidades. Necesitamos el amor incluso para crecer físicamente. Los científicos y los médicos parecen estar de acuerdo ahora en que si un niño o niña, un bebé, carece del afecto, la ternura, el amor y la preocupación básicos necesarios, en el nivel emocional humano, ni siquiera el mejor tratamiento físico permitirá que ese niño o niña se desarrolle, ni siquiera físicamente. Entonces, nuestra necesidad de amor está profundamente arraigada incluso en nuestra naturaleza biológica. Necesitamos amor para crecer; Necesitamos amor para ser.

Y porque es nuestra necesidad más profunda y humana, también es nuestra herida más dolorosa. Donde experimentamos una insuficiencia de amor, o no recibimos suficiente amor, experimentamos nuestras heridas más dolorosas, nuestras más interiores. Pueden ser heridas inconscientes; Puede que no estemos conscientes, por eso nos duele, por eso sufrimos interiormente, pero nuestras heridas más profundas surgen de esta necesidad de amor. Y todos sabemos, aunque a menudo actuamos como si no lo supiéramos, que el amor decide la calidad de nuestra vida.

Dependiendo de la presencia del amor en nuestra vida, somos felices o infelices, somos libres o no, estamos alegres o estamos deprimidos. Si el amor fluye en nuestra vida, si las dimensiones interna y externa de nuestra vida están unidas por el amor, entonces estamos plenamente vivos.

Hay una descripción maravillosa de esto en Tolstoi, creo que en *Anna Karenina*, donde uno de los personajes que está enamorado sale en su carruaje, y mientras mira el mundo a través de la ventanilla del carruaje, todo está bañado en belleza y riqueza. y emoción y vitalidad: todo está



completamente vivo. Y hay otra descripción, de alguien que está deprimido y aislado y sin ser amado y sin amar, y el mundo parece completamente al revés.

Vemos el mundo con los ojos del amor o con los ojos de una dolorosa ausencia de amor. Es un elemento muy simple que transforma o renueva nuestra vida.

Terminaremos con unas palabras de San Pablo sobre la centralidad del amor en nuestra vida, el entendimiento al que nos lleva la meditación. El misterio del amor es el misterio central de nuestra vida; el amor es el poder creativo y curativo de nuestra vida. Uno de los grandes dichos de San Juan es: "El que ama, vive en Dios". Lo que es muy significativo es que no dice "el que ama a Dios vive en Dios", sino "el que ama vive en Dios". San Pablo dice:

Con esto en mente, me arrodillo en oración al Padre de quien toda familia en el cielo y en la tierra toma su nombre, para que de los tesoros de su gloria, te conceda fuerza y poder por medio de su Espíritu en tu ser interior para que , por la fe, Cristo puede habitar en vuestros corazones en amor.

Con raíces profundas y cimientos firmes, que seas fuerte para comprender con todo el pueblo de Dios cuál es la altura, la longitud, la profundidad y la amplitud del amor de Cristo, y para conocerlo, aunque está más allá del conocimiento. Y así puedes llegar a la plenitud del ser, la plenitud de Dios mismo. (Efesios 3: 14-19)

# 7

## Nuestra Comprensión del Amor

Como gente moderna, nuestra comprensión del amor se ha vuelto muy limitada. Nuestra idea moderna del amor se limita culturalmente al amor erótico. Por amor erótico, no me refiero solo al amor sexual, sino al amor erótico en el sentido en que esa frase fue utilizada por los primeros escritores cristianos, un amor que se centra únicamente en nosotros mismos.

Es más fácil describirlo en términos de ejemplos. Es el tipo de amor que se expresó en la película *Atracción fatal*. Es este amor obsesivo, altamente erótico, personal y ávido el que tiene una dimensión trágica: el amor que termina en la muerte. Es el tipo de amor que vemos también en las óperas de Wagner y en gran parte de la literatura occidental; el tipo de amor que se describe a menudo en canciones populares, en la música popular. El amor erótico se ve como algo trágico porque es transitorio, porque surge y muere en la pasión. Por tanto, es algo que nos hace sentirnos solos, algo tan individualista que nos atrapa en su propia impermanencia.

Esa idea o comprensión del amor moderna y culturalmente ligada debe ser tocada y ampliada por nuestra tradición religiosa, por una comprensión espiritual del amor que ve al amor como creativo y redentor, que ve el amor de una manera "transpersonal". Transpersonal no significa que sea impersonal; eso sería una contradicción en los términos; no puedes tener un amor impersonal. El amor debe ser de la persona, entre personas, uniendo personas; pero es transpersonal en el sentido de que trasciende, no está limitado

por la individualidad, la estrecha individualidad egoísta de aquellos que están experimentando ese amor.

Esta es la visión del amor que nos viene, por supuesto, a través de todas las tradiciones espirituales. Es la visión religiosa, profundamente espiritual del amor que encontramos en San Juan y en la enseñanza de Jesús en el Evangelio. "*Dios es amor, y quien vive en el amor vive en Dios y Dios vive en él*" (1 Jn 4:16-17).

Cuando meditamos, a medida que trascendemos y nos movemos más allá de las limitaciones de nuestros propios deseos y miedos, de nuestro ego, de nuestra individualidad, rompemos con esta comprensión cultural del amor sólo como una fuerza erótica y egoísta que cuando falla, cuando muere, nos lleva a la tragedia, la soledad, la desilusión, la desesperación incluso. Salimos de eso en una visión de amor que es de Dios, una visión de amor que encontramos en el Nuevo Testamento, una visión de amor que nos permite, increíblemente, equiparar a Dios y al amor: "*Dios es amor*" (1 Jn 4: 8). Y creo que esto solo puede suceder a través de nuestra experiencia.

Por eso John Main insiste tan a menudo en que la meditación es una forma de experiencia. Y es la experiencia del amor a la que nos conduce la meditación, la que renueva nuestra comprensión religiosa y nuestra visión espiritual.

Meditar es convertirse en estudiante del amor. Llegamos a ser capaces de ver cuán profundamente el amor está en el centro de cada actividad; cómo es la longitud de onda de cada comunicación; cómo el amor es la radiación de fondo, la energía de fondo de todo lo que somos y de todo lo que hacemos. Es el significado último de toda nuestra experiencia.

Buscamos el amor porque el amor es nuestra necesidad

humana más profunda. Pero como a menudo nos puede llevar al dolor, también lo tememos, porque está muy asociado con la pérdida de nuestro familiar sentido de identidad.

Cuando amamos, cambiamos, nos convertimos en una persona diferente, nos convertimos en una forma diferente de la misma persona. Por eso, y porque hay muerte involucrada en esa pérdida de nuestro miedo y de nuestro deseo, de nuestros complejos mecanismos de defensa, a menudo eludimos lo que deseamos. Anhelamos el amor y huimos de él. Creamos las circunstancias para que prospere y luego destruimos esas circunstancias. Entramos en relaciones y las activamos, damos y luego retiramos. Abrimos y luego contraemos. Entonces el ser humano descubre, a través del amor, cuán complejos somos y cuán contradictorios podemos llegar a ser. Descubrimos a través de la meditación cuántos conflictos internos y tensiones internas tenemos.

Proyectamos hacia afuera, hacia los demás y hacia las situaciones en las que estamos involucrados, y en las relaciones, los mismos conflictos y tensiones que están ocurriendo dentro de nosotros inconscientemente, desconocidos para nosotros - los conflictos y tensiones que surgen de nuestro dolor y nuestras heridas - de experiencias conscientemente olvidadas durante mucho tiempo de sentirse no amado, no deseado, descuidado o abusado.

Buscamos y tememos al amor; y, sin embargo, el amor nos atrae. El amor es más grande que nuestra propia capacidad para él. Es el mismo amor; solo hay un amor, una energía creativa. El mismo amor se manifiesta en diferentes niveles de realidad.

A medida que crecemos de la infancia a la niñez, a la edad adulta, a la vejez, nos movemos a diferentes niveles, diferentes

planos de existencia. Cambiamos física, mental y psicológicamente. La forma en que captamos las señales, la forma en que nos relacionamos con el mundo, lo que hacemos, cambia. Pero el mismo amor se manifiesta en cada período de nuestra vida.

Nuestra capacidad de recibir amor cambia. Nuestra capacidad de respuesta cambia, pero el amor mismo es constante. Vemos el mismo amor presente, por ejemplo, en el organismo más simple: la vida de una sola célula. Lo vemos, el mismo amor en acción, en el poder de la atracción sexual en toda la naturaleza. Vemos el mismo amor involucrado en el encuentro y el matrimonio de mentes, personas; y vemos el mismo amor cumplido en la unión de corazones.

Cuando meditamos, al trascender y superar las limitaciones de nuestros propios deseos y miedos, de nuestro ego, de nuestra individualidad, salimos de esta comprensión, atada a la cultura, del amor sólo como una fuerza erótica y egoísta que lleva a la tragedia, a la soledad, a la decepción, a la desesperación incluso, cuando fracasa, cuando muere.

Rompemos con eso y entramos en una visión del amor que es de Dios, una visión del amor que encontramos en el Nuevo Testamento, una visión del amor que nos permite, increíblemente, equiparar a Dios y al amor: «Dios es amor». (1 Jn 4:8)

LAURENCE FREEMAN OSB es un monje Benedictino, guía espiritual y Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Viaja ampliamente para dar charlas y retiros, conducir iniciativas interreligiosas y relacionarse con el mundo secular sobre temas sociales, educativos, de salud y de negocios. Sus libros incluyen Meditación Cristiana y Silencio, Jesús el Maestro Interior y A Primera Vista.

La Meditación nos enseña que podemos amarnos si nos aceptamos. La aceptación de nosotros mismos nos conduce a la auto trascendencia. También podemos aprender a amar a los que están próximos a nosotros cuando abandonamos las proyecciones o fantasías que nos formamos de ellos. Aprendemos a amar a nuestros enemigos cuando dejamos las proyecciones negativas que tenemos de ellos. Estas charlas se basan en tres aspectos del amor: el amor a uno mismo, el amor a otros, el amor a Dios. La meditación es la disciplina diaria que nos conduce a amarnos a nosotros mismos, a los otros y a Dios.



Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

[wccm.org](http://wccm.org)

[meditacioncristiana.net](http://meditacioncristiana.net)