



Meditatio

SERIE DE CHARLAS 2008 B · ENE-MAR

El Ego

En Nuestro Viaje Espiritual II

LAURENCE FREEMAN OSB

Laurence Freeman es un monje Benedictino de la Congregación Olivetana y Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Es autor de varios libros y CDs. Estas charlas ofrecen un enfoque renovado sobre el problema del ego y el rol del ascetismo. El ego es una gran fuerza en la sociedad consumista de hoy, pero, como el Padre Laurence dice, hay una gravedad natural en el alma humana que la atrae hacia Dios. Esta es la voluntad primaria del ser humano. La manera de recuperar esta voluntad primaria es el ascetismo y la palabra que se usa en la meditación es una manera de ascesis que ataca al ego de raíz. Estas charlas fueron dirigidas a los monjes en el Monasterio de Getsemaní en 1992



El Ego en Nuestro Viaje Espiritual II

LAURENCE FREEMAN OSB

CONTENIDO

PLENITUD	3
AUTOCONOCIMIENTO	6
MUERTE Y RESURRECCIÓN	10
EL VIAJE DE LA MEDITACIÓN	13
LAS ETAPAS DEL VIAJE	16

1

Plenitud

Me gustaría reflexionar con ustedes sobre la oración pura como una manera de integración que nos lleva a la totalidad. Empecemos escuchando estas palabras de la carta a los Efesios:

«hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, al estado de hombre perfecto y a la madurez que corresponde a la plenitud de Cristo» Efe 4:13.

Cuando meditamos diariamente iniciamos un peregrinaje al centro de nuestro ser, nos desapegamos de la falsa identificación con el yo. Empezamos a ver al yo como una luz interna. Pero a medida que hacemos ese viaje diario, en las meditaciones de la mañana y de la tarde, por ejemplo, un gran material psicológico nos expulsa del viaje.

Se requiere cierto esfuerzo para combatir las fuerzas oscuras, las sombras de nosotros mismos, esas partes que no encajan con nuestra imagen pública o con nuestra imagen consciente de nosotros mismos. Cuando este material es expulsado, es importante que le permitamos integrarse, que no paremos a analizarlo, al menos no durante el tiempo de la meditación. En otras palabras, podemos estar sentados en calma, meditando, y de repente en la mitad de la meditación alguna memoria de nuestra infancia o alguna experiencia del pasado, o algún sentimiento asociado regresa. No siempre es una imagen de la memoria que regresa, pueden ser sentimientos asociados a una experiencia traumática o a un problema del pasado. Esto puede proyectarse repentinamente en tu conciencia y, de hecho, en ti, en tu cuerpo. Lo que es liberado puede ser a veces fuerte. Y la gran tentación, especialmente si se trata de un recuerdo, será pararlo, analizarlo, recordarlo. Por lo general disfrutamos activando el poder de nuestra memoria.

Es importante recordar la disciplina del mantra, la disciplina del objeto de la atención: mantener este camino de separación del ego, de apagar la lámpara de la consciencia de nuestro yo, y de continuar entrenando la atención directa al misterio de Dios, no como un objeto, sino en el misterio de Dios. Así que es importante estar preparados para el trabajo de la integración, el trabajo de santificación, en efecto, para esas cosas que

aparecen, pero también es importante que reconozcamos lo que nos dice la disciplina de la oración: No prestes atención a lo que está sucediendo. Si algo es importante y ha venido a captar tu atención, entonces tendrás que tratar con ello de alguna manera.

Hay una idea muy aceptada sobre el tesoro del verdadero yo, el tesoro del Reino, que yace escondido en el fondo de una pila de basura. Lo importante es que no gastemos tiempo analizando la pila de basura. Hay un peligro de fascinación, el peligro de tornar el viaje contemplativo en un viaje de auto-reflexión, en un viaje narcisista. Esto no significa que reprimamos el material de nuevo. La propuesta del trabajo es descomprimir; lo que sea que esté en la oscuridad escondido estará expuesto a la luz, nos dice Jesús. Esto es parte del proceso de la redención, de la liberación, de ser liberado. Si el Hijo del Hombre te libera, tu serás libre, de hecho. Hoy, de alguna manera, debemos ver esto en términos de libertad de nuestro pasado, de las heridas pasadas, sufrimientos, culpas, pecados que nos mantienen encadenados. La gran imagen de Jesús como libertador. El propósito del trabajo interno de la oración es el de liberarnos de esas cadenas y no de oprimirnos de nuevo.

Así que puede haber la necesidad de lidiar con este material o hablar sobre esto. Y eso será diferente dependiendo de cada persona. Casi siempre necesitaremos de la ayuda de otros — director espiritual, profesor, amigos, lo que sea — para confesar lo que nos sucede y que nos ayuden en el proceso de soltar.

El camino a la plenitud se da a través de nuestros quebrantamientos. El camino a la integración se da a través de nuestra desintegración. El gran símbolo de esto es la Eucaristía. Partimos el pan en la Eucaristía para crear la unidad de la Eucaristía. El pan es partido para que compartamos un pan y nos convirtamos en uno con los otros. El quebrantamiento de Jesús es la sanación, la creación de un mundo completo. Las heridas de Jesús en la iconografía cristiana están siempre abiertas. Incluso en el cielo, en el cuerpo glorificado, las heridas de Jesús están abiertas. Pienso que tenemos que ser cuidadosos cuando hablamos de sanación, la sanación de los recuerdos o la sanación de las heridas que a veces nos hace sentir que tenemos que apartarlos y deshacernos de ellos por completo. Con frecuencia, el tema de la sanación puede ser un encubrimiento. Podemos estar blanqueando o reprimiendo de nuevo. Las heridas permanecen abiertas, especialmente las heridas formativas o nuestras experiencias de vida. No paramos de ser la persona que somos, no cambiamos nuestra personalidad completamente. Permanecemos como las mismas personas que somos.

Los psicólogos nos dicen de manera convincente que es en los primeros cuatro o cinco

años cuando la forma de nuestra psique y personalidad ha sido definida. Así que si hemos de seguir este camino de integración, lo cual significa que debemos aceptar que traspasamos nuestras heridas, debemos conocer nuestras sombras con sus dolorosas y tal vez turbulentas consecuencias.

El trabajo de integración significa la integración de mente y cuerpo, de mente y espíritu, de nuestros niveles de conciencia e inconsciencia, de nuestro yo público y externo y nuestro yo interno, para que hagamos lo que decimos que vamos a hacer y sintamos lo que hagamos. La integración está construida sobre el entendimiento de que hay una unidad inherente, que el cuerpo y la mente son inherentemente uno, que todo nuestro ser es inherentemente una unidad. Esta es la afirmación de la doctrina cristiana de la resurrección, que somos resucitados como personas completas pese a nuestra mortalidad, o al hecho de que nuestros cuerpos regresaran al polvo y nuestras mentes retornarán a alguna clase de polvo psicológico, pero aun así somos inherentemente uno.

El trabajo de integración es el trabajo de afirmar y desarrollar la bondad esencial. Sin embargo, parece imposible alcanzar esto sin la experiencia del amor. Ese parece ser el mensaje de Jesús: a menos que nos demos cuenta del hecho de que somos amados incondicionalmente, no tenemos la confianza para empezar conscientemente este peregrinaje. No comprendemos suficientemente nuestra realidad como para arriesgarnos en esta labor. Si no tenemos esta experiencia de amor, no tenemos suficientes recursos para permanecer en el trabajo de integrar la sombra. Es aquí donde necesitamos una experiencia fundamental de amor, de aceptación. El tipo de amor que buscamos en comunidad, por ejemplo, aunque sea dentro de la comunidad, a veces incrementa las heridas de nuestra capacidad o incapacidad de ser amados, en lugar de curarlas. A pesar de esto, por el bien del desarrollo humano, necesitamos la experiencia de aceptar y afirmar que tenemos que hacer frente a este material que es ocasionado por el trabajo interno.



Autoconocimiento

El trabajo de la santidad se logra a través del Espíritu Santo, no a través de nuestros esfuerzos. Este trabajo del Espíritu Santo se expresa dentro de nuestra naturaleza mediante el proceso humano de auto-aceptación. Si dijéramos en términos simples lo que es la vida espiritual, creo que no podríamos decirlo mejor que aceptarnos tal como somos. Ni siquiera trascendernos o perfeccionarnos, sino simplemente, aceptarnos. Eso es la vida espiritual. Sin esa auto-aceptación, no podemos llegar al autoconocimiento. Cualquier parte de nosotros que no aceptamos, la reprimimos. Lo que es reprimido no está disponible para la glorificación de Dios. La gloria de Dios es un hombre completamente vivo, que se acepta a sí mismo completamente. No cumplimos nuestro destino, que es glorificar a Dios, a menos que hagamos este trabajo de aceptar cada parte de nosotros, incluso esas partes que no parecen encajar, que no encajan con nuestra imagen religiosa, nuestra imagen monástica o nuestra imagen cristiana. Cada parte de nosotros ha sido incluida en la oblación final.

John Main describe la meditación de forma simple como el camino en el que aceptamos el regalo de nuestro propio ser. Tenemos que sentir que nuestro ser es un regalo para poder estar completamente vivos. Este ser que tenemos no es una carga que nos ha sido dada, no es un castigo, no es una cruz que llevamos, sino un regalo. Entonces llegamos a comprender la gran enseñanza de la tradición contemplativa cristiana, que el camino hacia el conocimiento de Dios es el camino del autoconocimiento, que no podemos conocer a Dios sin conocernos a nosotros mismos. Así que no podemos conocer completamente a Dios a menos que no nos conozcamos completamente. «Que me conozca a mí, que te conozca a ti» dijo San Agustín. «Mi yo es Dios. No me conozco a mí misma excepto en Dios» dijo Catalina de Génova.

Y esta es la razón de la integración personal; el trabajo que hacemos con nuestra sombra, con nuestro pasado, también significa nuestra integración con Dios. El autoconocimiento es inseparable de nuestro conocimiento de Dios. Nuestra integración con nosotros mismos está unida con Dios, porque Dios es la relación básica de nuestras vidas y, de hecho, de toda vida. La vida es en esencia una relación, una relación con nosotros mismos, con otros, con el planeta, con el universo, con Dios.

Han sucedido cosas para separarnos de nuestro yo verdadero, para interrumpir la relación; estas cosas, cualesquiera que sean – podemos llamarlas pecado – nos han encerrado en una identificación con nuestro ego. Si estamos encerrados en el ego, nuestro entendimiento de nosotros mismos, nuestro autoconocimiento es inadecuado, muy deficiente. Nunca podremos conocer a Dios propiamente, si nuestro conocimiento de nosotros mismos es un autoconocimiento egotista. Nuestra imagen de nosotros, nuestra comprensión propia que viene de la identificación con el ego, no es agradable.

Hay ahí en esa identificación con el ego, que somos personas enojadas, o vengativas, miedosas, personas que creen que no tienen valor real, que no son amadas. «Si alguien realmente conociera lo que soy, nunca me amarían». Hay un lugar de culpabilidad y de odio hacia sí mismo, de desesperanza y depresión crónica.

Es en la oración donde tenemos el regalo más maravilloso disponible para nosotros, para desligarnos de la identificación con el ego, para romper con ese infierno, para fugarnos de esa vida a medias. La oración nos re-centra del ego a nuestro propio centro, nuestra personalidad se desplaza. Nos volvemos la persona que somos, o la persona que somos llamados a ser. Efectivamente, las mejores partes de nosotros emergen a la superficie y las otras partes disminuyen. Comenzamos a sentir y a conocer que somos templos de Dios, que somos hijos de Dios y esa es nuestra relación básica.

Esto implica una total rendición a la relación básica de nuestra vida, que es Dios. Eso es precisamente la oración pura. A medida que dejamos cada pensamiento, cada imagen, a medida que salimos o dejamos este centramiento en nuestro ego, estamos haciendo una rendición total de nuestro ser a Dios. A veces nos da miedo rendirnos a Dios porque tememos que Dios quiere quitarnos la poca felicidad que tenemos. Y es ahí donde necesitamos motivación para dar el primer paso. Una vez que hemos dado el primer paso, nos damos cuenta que Dios no nos quiere quitar nada. De hecho, cuanto más cercanos estamos de Dios, nos tornamos más felices, más bendecidos.

Todas nuestras otras relaciones se relacionan a nuestra relación con Dios. Los frutos de la oración se muestran en nuestras relaciones con los otros. Por esto es importante que no imaginemos que nuestra relación con Dios es una relación separada. Porque, cuando nuestras otras relaciones humanas van mal, decimos: no importa, tengo a Dios. Así que correré hacia Dios. Esto es un reflejo del ego. Nuestra relación con Dios no está ahí, separada de todas estas personas con las que vivo, con las que trabajo. Nuestra relación con Dios es la base de todas las relaciones que tengo. Así que prestar atención

a la relación básica de nuestra vida con Dios, que es lo que hacemos en la oración, es a la vez sanación, transformación, renovación de nuestras relaciones humanas. Podemos experimentar el significado del perdón – perdonarnos a nosotros mismos, perdonar a aquellos que nos hirieron, perdonar a aquellos que nos decepcionan – solo podemos experimentar el significado real del perdón, ejemplificado en Jesús en la cruz, si estamos conectados con el verdadero ser que somos.

Con este re-centramiento hacia nuestro verdadero ser desplazado del ego, nos volvemos uno con la persona que somos, comenzamos a comprender que somos completos. No somos *sólo* fraccionados, sino que somos una unidad inherente. Somos únicos y tenemos un valor único; somos amados y comprendemos que el espíritu que estaba en Jesús, está también en nosotros. Y comenzamos a encontrar paz, libertad de los miedos, y una nueva clase de seguridad. Las pequeñas fobias que tenemos empiezan a desvanecerse – el miedo a la oscuridad o a las arañas. Los síntomas de los niveles más profundos de miedo dentro de nosotros, el miedo radical de estar aislados, separados, arrancados, estos síntomas desaparecen aún cuando el diagnóstico no ha sido completado. En otras palabras, no tenemos que analizar cada detalle del desorden en el que estamos para que la liberación se dé. Jesús nunca dio ninguna indicación de que teníamos que hacer un análisis importante. El simplemente dijo: Arrepiéntanse. No estoy diciendo que la ayuda psicológica no sea útil y necesaria en ciertos momentos de la vida, pero no es el viaje esencial. El viaje esencial comienza con ese paso de arrepentimiento; en otras palabras, nos desidentificamos con el ego: No soy mi ego.

Hay cierto miedo implicado en el desplazamiento del centro del ego hacia el verdadero yo. Muchos sentimientos, emociones son desbloqueados. Tenemos que tratar con ellos, integrarlos. Pero la clave está en entender que el poder que nos ha encadenado en este sistema de identificación con el ego que niega la vida tiene que ser desempoderado, no dominado. No es el trabajo de la violencia. El ego no puede trascender el ego. Es el amor que trabaja a través de la gracia el que nos lleva hacia la libertad y el desempoderamiento del ego.

Escuchen estas palabras de Filipenses. Describen la dimensión social, la dimensión comunal de este trabajo personal de la integración, de la santidad.

«Si la exhortación en nombre de Cristo tiene algún valor, si algo vale el consuelo que brota del amor o la comunión en el Espíritu, o la ternura y la compasión, les ruego que hagan perfecta mi alegría, permaneciendo bien unidos. Tengan un mismo amor, un mismo corazón, un mismo pensamiento.»

No hagan nada por rivalidad o vanagloria, y que la humildad los lleve a estimar a los otros como superiores a ustedes mismos. Que cada uno busque no solamente su propio interés, sino también el de los demás. Tengan entre ustedes los mismos sentimientos de Cristo Jesús» Fil 2:1-5.



Muerte y Resurrección

Para encontrar nuestra vida, debemos perderla. Esa es la paradoja que Jesús nos presenta. Para tener vida, para estar vivos, completamente vivos, debemos aprender a morir, a morir a la vida, como zambullirse en las olas. Aprendemos a morir cuando nos desenganchamos de la compulsión, del impulso egotista de estar *haciendo* algo, de estar en control, de producir y demás.

Para ser llamados a la plenitud, el camino de la santidad nos invita, pienso, hacia un encuentro personal con la ley espiritual de la muerte y resurrección. Debemos perdernos para encontrarnos, dejar el yo atrás para encontrar nuestro ser en Dios. Este es un proceso idéntico, el de morir y resucitar; ocurren simultáneamente, no los podemos separar. Puedes estar más consciente o sentir un aspecto más que otros en algunos momentos, pero el proceso unificador en Cristo, el morir y resucitar de Cristo, integra estas dos fuerzas. Estamos compartiendo el sufrimiento de Cristo para que podamos compartir su resurrección.

Cada periodo de meditación es una muerte, un agonizar lento al ego, a nuestra identificación con el ego, y un resucitar lento y profundo a nuestra unidad con nuestro verdadero ser, con Cristo. Cada periodo de meditación es una muerte porque se enfoca en el proceso multidimensional al centro de nuestro ser. Podemos morir al ego y a la forma como nos relacionamos con cada uno en el comedor. Podemos morir al otro de las diversas maneras como interactuamos. Pero en nuestra oración, todas estas distintas maneras son unificadas. Recuerda lo que Casiano dijo acerca de la oración pura, la manera como nos concentra y unifica; el mantra expresa cada pensamiento y sentimiento de los cuales somos capaces. Así que es en nuestra oración donde este proceso completo de nuestra vida es enfocado en el centro de nuestro ser. Y es en nuestra oración que podemos darnos completamente, es un sacrificio vivo. En darnos completamente a ella, hacemos un gran acto de entrega, de dejar el yo atrás, de abandono.

Es en este proceso de morir a nuestro ego que descubrimos la plenitud y nos volvemos santos. La santidad no es algo a lo que llegamos saltando sobre nuestras dificultades, problemas, personalidades y egos, sino que es un estado o el resultado de la reconciliación de fuerzas opuestas dentro de nosotros, la reconciliación del conflicto

que tenemos dentro de nuestros corazones, mentes y psiques; es la integración de los extremos.

Y esa es la sabiduría de Benito y de cada gran tradición espiritual, con énfasis en la moderación, el camino del medio, la vía del equilibrio. Cuando encontramos nuestro centro, encontramos nuestro punto de equilibrio. Nos equilibramos, equilibramos nuestra vida, equilibramos nuestros apetitos, equilibramos nuestras reacciones emocionales a las cosas. Nos volvemos personas íntegras, desde el centro.

El trabajo real de la vida espiritual es hacer este proceso de integración completamente consciente. En nuestra oración cooperamos con ello. Nos alineamos con la profunda vida espiritual que siempre está sucediendo dentro de nosotros, ya sea que seamos conscientes de esto o no. Estamos siendo integrados, ensamblados, contruidos. Debemos estar plenamente conscientes de ello. Si podemos mirarlo de esta manera, y si tenemos una perspectiva esencialmente contemplativa de nosotros y del peregrinaje humano, entonces pienso que cambia la forma como nos evaluamos o como nos juzgamos.

Si vemos que este proceso es una vida fundamental que está sucediendo dentro de nosotros, la vida de Dios dentro de nosotros, entonces, cuando pensamos sobre la perfección, ¿sobre qué pensamos? ¿Qué es ser perfecto, ser «perfecto como tu Padre Celestial es perfecto»? Considero que evaluamos la perfección solo en términos morales, entonces nos quedamos cortos en entender el misterio humano. La perfección en esta vida simplemente significa ser plenamente conscientes, plenamente alertas. Nunca podremos ser perfectos como Dios es perfecto, en el sentido de nunca haber cometido una falta. Pero el llamado de Jesús aquí es seguramente a convertirnos en completamente despiertos. Así que ser perfecto es estar totalmente consciente.

La experiencia de la muerte a la que nos lleva la meditación o la oración, nos lleva a incluir la separación. Esta separación es un elemento esencial de toda experiencia de muerte. Es un elemento esencial también de llegar a la plenitud. Comenzamos esta muerte cuando nos separamos de nuestra madre, la separación del vientre, la separación del pecho, la separación emocional de nuestra madre, padres y familia. Cada una de esas experiencias de muerte implican sufrimiento, también implican una nueva vida.

Para el cristiano, la muerte es separación y no aniquilación. Creemos en la vida después de la muerte. Mantenemos siempre la muerte delante de nuestros ojos, nos dice San Benito. Mantengan este proceso esencial de la vida constantemente delante

de sus ojos. No se olviden del por qué están aquí; no olviden que esto está sucediendo. Este es el foco de la oración, este es el significado de la vida. Ser consciente de esto, mantenerla siempre delante de tus ojos, siempre consciente de este proceso de fallecimiento, te revitalizará y te mantendrá alerta.

Aceptar la muerte, el proceso de morir cada día en nuestra oración, enfocándonos en nuestra oración nos prepara para nuestra muerte final, para encontrar la muerte sin miedo. Y es así porque nos revela nuestra verdadera identidad. Allí no hay separación del verdadero ser. Somos eternamente quien realmente somos, únicos, la amada creación de Dios. En nuestro ser verdadero, no hay muerte. Es nuestro significado de Cristo el que muere y no morirá de nuevo.

El también experimentó esta separación del yo, del ego, y no ha muerto de nuevo, pero muere con nosotros a medida que experimentamos nuestro proceso de separación.

Escuchen estas palabras de San Pablo a los Corintios:

«Les voy a revelar un misterio: No todos vamos a morir, pero todos seremos transformados. En un instante, en un abrir y cerrar de ojos, cuando suene la trompeta final - porque esto sucederá - los muertos resucitarán incorruptibles y nosotros seremos transformados. Lo que es corruptible debe revestirse de la incorruptibilidad y lo que es mortal debe revestirse de la inmortalidad. Cuando lo que es corruptible se revista de la incorruptibilidad y lo que es mortal se revista de la inmortalidad, entonces se cumplirá la palabra de la Escritura: La muerte ha sido vencida. ¿Dónde está, muerte, tu victoria? ¿Dónde está tu aguijón? Porque lo que provoca la muerte es el pecado y lo que da fuerza al pecado es la ley. ¡Demos gracias a Dios, que nos ha dado la victoria por nuestro Señor Jesucristo! Por eso, queridos hermanos, permanezcan firmes e inmovibles, progresando constantemente en la obra del Señor, con la certidumbre de que los esfuerzos que realizan por él no serán vanos.» 1 Cor 15:51-58



4

El Viaje de la Meditación

El camino de la oración pura es un viaje centrado en Cristo, un viaje cristocéntrico. Es un viaje que nos lleva más allá de la mente, más allá del pensamiento, más profundo que las imágenes. Es un viaje al corazón, lo que los padres orientales llamaban traer la mente hacia el corazón. Pero ¿cómo entendemos este viaje, este proceso, este peregrinaje?

Escuchemos estas palabras de la carta a los Colosenses:

«Por eso, desde que nos enteramos de esto, oramos y pedimos sin cesar por ustedes, para que Dios les haga conocer perfectamente su voluntad, y les dé con abundancia la sabiduría y el sentido de las cosas espirituales. Así podrán comportarse de una manera digna del Señor, agradándolo en todo, fructificando en toda clase de obras buenas y progresando en el conocimiento de Dios.» Col 1:9-10

Creer y fructificar, los procesos de la vida espiritual, el camino de la oración pura, es mejor entendido como una experiencia que se despliega. El Reino de los cielos no es un lugar, sino una experiencia que está profundamente insertada en nuestro ser, la morada del Espíritu Santo, que se destapa, descubre y recupera.

Hay diferentes modelos que podemos usar para expresar este proceso, este viaje. Uno que me gusta es el que se refiere a la meditación como una manera de autoconocimiento. Este es el relato de un hombre que talló una hermosa estatua de un elefante y puso el elefante en el mercado de su pueblo. Las personas de toda la provincia llegaban a admirarlo. Les cautivaba la belleza del elefante y una persona se acercó al escultor y le dijo: “¿cómo lo hiciste? Es una creación maravillosa”. El escultor pensó un momento y respondió: «Bueno, inicié con un bloque sin forma y lo comencé a tallar y tallar todo aquello que no era el elefante, y así el elefante apareció». Tal es el trabajo de llegar al autoconocimiento, al verdadero ser, despojarse de todo lo que no es el verdadero ser.

Hay una descripción en las Escrituras sobre el progreso o crecimiento que puede ser de ayuda. El progreso, por ejemplo, lo que vemos en la teología de San Pablo de los dones carismáticos que describe en Corintios I (la manifestación externa, el fenómeno, las experiencias externas) de la cosecha del Espíritu que describe en Gálatas 5 (amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio de sí — los frutos de la oración); la transformación gradual de nuestros sentimientos negativos a sentimientos y respuestas positivas, la manera en que sentimos, los otros pueden ver la santidad de Cristo llegando a través de nuestra humanidad, más allá de esos regalos carismáticos, experiencias dramáticas o esas primeras fases del viaje. Cuando hay un movimiento más allá de los frutos del Espíritu, tal vez el desarrollo máximo de este viaje sea la entrada verdadera a la experiencia de las Bienaventuranzas. Esas Bienaventuranzas expresan el corazón de la paradoja de Cristo, la paradoja de la realidad vista desde el centro de la realidad. Podemos ver nuestro progreso de esta manera también, desde las experiencias externas a la transformación de nuestra personalidad por la santidad de Cristo en nosotros, a vivir las Bienaventuranzas, la paradoja de la realidad.

Lo que es evidente, sin importar el modelo que tomemos para este viaje, es el crecimiento. Hay una crisis en cada etapa de crecimiento. Quien persevera en cualquier viaje experimenta en varias etapas de su crecimiento una crisis de cualquier tipo. Siempre está presente el mismo desafío de desapegarse del ego en un nivel cada vez más profundo, en el cual superamos los niveles más profundos de miedos e inseguridades de nuestra psique.

Me encontré con una bella descripción del progreso de un monje meditador en la tradición budista. La primera etapa es cuando entramos al río. Es llamado «el que entra al arroyo». La idea es que colocas los pies dentro del río por un par de minutos y luego te sales. Estás simplemente probando. La próxima vez que entras, te quedas por un periodo de tiempo mayor. A esto se le llama «el que regresa una vez». Puedes salirte pero sólo una vez, y luego estás de regreso en el arroyo y permaneces por más tiempo. Luego, en el tercer paso nunca regresas; te quedas en el arroyo, permaneces en el flujo de esta corriente. Y finalmente aparece el santo o la persona iluminada, la persona libre. Esas son las etapas del compromiso por el cual reconocemos nuestro progreso, nuestro movimiento, las etapas de compromiso que se vuelven evidentes en el camino al cual permanecemos fieles en la disciplina de la oración. Por ejemplo, cuando estamos comenzando con una práctica particular como la meditación, comenzamos, paramos, y comenzamos de nuevo. Estamos encendiendo y apagando,

quizás. Atravesamos un proceso de profundización del compromiso. El momento actual del compromiso puede ser imperceptible. De pronto nos damos cuenta un día que nunca regresamos, que hemos atravesado el punto de no retorno y no estamos dispuestos a retornar. El momento del compromiso parece difícil de encontrar. Sentimos que no ha sido un acto de voluntad. Nuestra voluntad es rara vez lo suficientemente fuerte para alcanzar este punto. Así que considero que somos conscientes de que atravesamos este proceso de compromiso, que el mismo proceso está lleno de gracia, Cristo como nuestro maestro está dentro de nuestro aprendizaje, dentro de nuestro discipulado.

Santa Teresa habló gráficamente alguna vez acerca de las etapas de la oración, similares a las etapas como se obtiene agua. Ella dijo que la primera etapa es como usar un balde; algo laborioso, llevar el balde al pozo y cargarlo. La segunda etapa es usar una bomba, es más fácil.

La tercera etapa es cuando usas irrigación; no tienes siquiera que cargar el agua. Y la cuarta etapa es cuando llueve. Esto describe las etapas de la oración, las etapas de nuestra entrada a la oración del Espíritu.

Lo que caracteriza a estas etapas de oración es un grado de disminución del esfuerzo, cada vez menos esfuerzo, y gradualmente más oración de Cristo.



5

Las Etapas del Viaje

Me gustaría hablar sobre las etapas que cada uno transita a medida que comienza el viaje interior, tal como el camino de la oración pura que Casiano describe o la Meditación Cristiana que describe John Main.

Usualmente, al inicio de la primera etapa uno escucha la Palabra y esta nos lleva a casa. Sentimos el primer fervor de la conversión. Hay un sentido de reconocimiento, algo intuitivo en nosotros que responde a esto. Hay un despertar, un entusiasmo, y la comprensión del significado de todos estos términos: pobreza, sencillez, quietud, silencio. Todas estas palabras tienen un significado atractivo que nos llena de paz, con una energía de paz, que nos da el poder motivador para comprometernos. Con esta primera etapa viene la capacidad de soledad, la felicidad de estar con uno mismo. Es fácil estar con uno mismo cuando no se están buscando distracciones, cuando uno no está buscando chismes o buscando cosas para llenar el tiempo y la mente. Y también estamos preparados para la disciplina. La disciplina no parece demasiado grande; dos periodos de media hora al día es simple.

Pero a partir de esta primera etapa, nos movemos inevitablemente hacia una segunda etapa en la que sentimos incluso una disminución gradual y repentina de aquel entusiasmo, de ese primer fervor. Ese gran momento de despertar y de discernimiento comienza a desvanecerse o desaparecer. Comenzamos a sentir que se necesita mucho más esfuerzo para mantener el impulso. En esta etapa la disciplina comienza a ser un poco problemática. Es mucho más tentador dejar pasar una o dos meditaciones porque es un poco difícil ahora. No tenemos el mismo entusiasmo. En esta etapa comenzamos a desear más experiencia. Queremos que algo más suceda. Esta cosa de la pobreza, esta cosa del vacío, parece un poco vacía y nos gustaría que algo sucediera. En esta segunda etapa podemos volver a descubrir un nivel más profundo y más simple de nosotros mismos, un nuevo entusiasmo. De repente obtenemos una visión de que esto es un viaje, que tenemos que pasar por estos cambios de estado de ánimo.

Pero entonces puede desplegarse una tercera etapa, lo que los Padres del Desierto llamaron acedia, la noche del sentido, un sentimiento de verdadera sequedad

emocional. Y con ese sentimiento de aridez, de sequedad en nuestra oración, a menudo viene la ira. Con esa acedia viene a menudo una sensación de impaciencia, irritabilidad, quizás el comienzo de la liberación de la ira psicológicamente reprimida dentro de nosotros. En este punto comenzamos a ponernos inquietos, buscamos atajos, métodos más rápidos, métodos más fáciles.

En este punto podemos interrumpir la disciplina de los períodos de meditación diaria por completo porque no sentimos ningún progreso. Y una vez más, a medida que pasamos por esta acedia, bien podemos salir con un renovado sentido de compromiso. Podemos suspender por un rato y después sentir que algo hace falta. Pensamos: lo que sea que estaba haciendo no podía estar mal porque siento que falta algo que antes tenía. Así que empezamos de nuevo. Y dentro de todas estas paradas y comienzos hay una sensación de ser conducido, una sensación de tomar el aroma del Espíritu.

Pero bien podríamos encontrarnos en un período de turbulencia, de verdadera turbulencia. Parte del progreso que parecíamos haber tenido se pierde. Las cosas que pensábamos que habíamos trascendido vuelven a perseguirnos. Tenemos quizás una nueva ola de sentimientos realmente negativos. El lado de sombra de nosotros que suele estar detrás de nosotros a veces se coloca en frente de nosotros. Tenemos que enfrentar nuestra propia sombra, y esto puede ser muy difícil para nosotros mismos y a veces para la gente con la que vivimos. Hay un impulso para huir por completo. Es aquí donde, especialmente, necesitamos la ayuda de los demás. Necesitamos el apoyo y el aliento de otros para permanecer claramente en este viaje. Esa es la maravilla de una comunidad. No sería bueno que en una comunidad todos estuvieran en la misma etapa al mismo tiempo. Si todo el mundo estuviera en acedia al mismo tiempo sería bastante horrible. Afortunadamente alguien acaba de recuperar su primer fervor de conversión cuando entramos a nuestra acedia. Así que de alguna manera u otra nos empujamos y tiramos mutuamente.

Según la tradición del desierto, el hijo de acedia es *apatheia* y de esta última, ágape. Si pasamos por la acedia, llegamos a *apatheia* — paz, tranquilidad, ecuanimidad, y no hay supresión o pérdida de sentimientos. No es que nos volvamos insensibles o emocionalmente muertos, sino que nuestros sentimientos tal vez sean más nítidos y claros y más coloridos de lo que eran antes, se mantienen ahora integrados en un equilibrio. De esa *apatheia* nace ágape, el amor, amor desinteresado. Es en esta *apatheia* o esta paz del alma que comenzamos a ver la integración de los extremos dentro de nosotros mismos. Ese es el proceso de llegar a ser plenos. No es que

cortemos los extremos porque nos molestan, sino que los integramos. Y cuanto mayores son los extremos que podemos integrar, más enteros, más santos somos. Con esa integración de los extremos viene el equilibrio y la moderación. Al integrar los extremos, se encuentra un centro más profundo y este espíritu de moderación da profundidad y arraigo.

Encontramos en esta etapa que incluso la motivación, incluso nuestros motivos para seguir esta forma de oración pura, están cambiando. Nuestros motivos iniciales son bastante egoístas. Estas son todas las cosas que quiero para mí. A medida que somos conducidos por el Espíritu más profundamente en el proceso de crecimiento, nuestros motivos para seguir el camino se vuelven menos egoístas. Empezamos quizá entonces a entender que es en la oración que nos convertimos en la persona que Dios nos está llamando a ser.

Es en la oración que cumplimos nuestro destino: que somos lo que Dios quiere que seamos; estamos haciendo lo que Dios quiere que hagamos, que en nuestra oración simplemente glorificarlo, es el propósito de toda la creación, reflejar de nuevo a Dios su propia gloria.

Hay finalmente otra manera, una manera muy simple y práctica que podríamos pensar sobre el viaje de la oración pura. Es simplemente la manera en que decimos la palabra, en la cual recitamos el mantra. El propósito del mantra tal como lo sabemos ahora es quitar nuestra conciencia de nosotros mismos, traer la mente a la quietud y conducirnos a través de nuestras distracciones. Es diciendo la palabra que la palabra se arraiga en nuestros corazones, de la manera que Casiano en la tradición de la oración de Jesús describió que se enraíza en nosotros: orando en nosotros en todo momento y uniendo todos los diferentes niveles de nuestra conciencia, incluso nuestro cuerpo, a la oración del Espíritu dentro de nosotros.

Hay un proceso en decir el mantra. No es realmente un progreso lineal sino que ayuda a pensar en las etapas en las que el mantra se arraiga. El primer paso, por ejemplo, es cuando simplemente estamos diciendo el mantra, pero somos constantemente interrumpidos por nuestras distracciones. Lo decimos quizás sólo por unos segundos antes de que salgamos por la tangente.

Luego, gradualmente, cuando somos lo suficientemente humildes para perseverar (es un trabajo muy humillante), continuamos volviendo al mantra, es como si comenzáramos a decirlo durante periodos más largos y ligeramente más largos sin distracción. Las distracciones siguen ahí, pero ya no nos interrumpen al decir el mantra.

En esta etapa es como si estuviéramos sonando el mantra. Se necesita menos esfuerzo para decirlo. Todavía hay algo, es siempre un acto de fe, pero menos consciente, un poco más arraigado.

Consecuentemente crecemos en un periodo donde decimos el mantra por periodos de tiempo sin distracción. En esta etapa estamos escuchando la palabra. Decirla, sonarla, escucharla, interrumpido por distracciones, ininterrumpido por distracciones, sin distracciones — esas etapas pueden repetirse una y otra vez, sin importar lo lejos que hayamos hecho nuestro viaje.

No es por ningún signo externo, por supuesto, que podamos medir nuestro progreso, porque no hay que medir. Esas son etapas simples que reconoceríamos como signos del proceso en el trabajo. Creo que son las parábolas del Reino — el tesoro enterrado en el campo, la semilla plantada en el suelo que germina no sabemos cómo, la perla de gran valor por la que vamos a vender todo — que nos traen una visión profunda de lo que está sucediendo en nosotros mientras perseveramos en el viaje. Es un viaje en Dios, y por lo tanto un viaje que se convierte en cada vez menos medible. Encontrar a Dios, dice San Gregorio de Nisa, consiste en buscarlo sin cesar. Nuestra vida es un seguimiento sin fin de la Palabra.



© The World Community for Christian Meditation, 2007

Traducido por Elba Rodríguez (Colombia), 2017

Revisado por Marina Müller (Argentina)



COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

www.meditacioncristiana.net

www.wccm.org