

2017 C · JUL - SEP

ENCONTRÁRSE A SÍ MISMO 1

LAURENCE FREEMAN, OSB



Meditatio
SERIE DE CHARLAS

ENCONTRARSE A SÍ MISMO 1

Laurence Freeman OSB

Transcripción del audio CD *Finding Oneself 1*.

Publicado en inglés con el título *Meditatio Talks Series 2017 C JUL -SEP*.

© The World Community for Christian Meditation, 2017.

Traducido al castellano por Elba Rodríguez, 2020 – 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 Encontrarse a Sí Mismo	1
2 Estacionamiento Reservado	7
3 Un Nuevo Sistema de Valores	13
4 Lo que Significa la Fe en Cristo	17
5 Narcisismo y Autofijación	20
6 El Falso Yo	26
7 La Demolición del Falso Yo	29
8 Renuncia	31

1

Encontrarse a Sí Mismo

Encontrarse a sí mismo no es una actividad egocéntrica. Encontrarse a sí mismo es encontrarse centrado en los demás, pero sólo puede suceder si estamos listos para empezar a perdersenos.

Nuestro estar aquí supone encontrarse más profundamente, más verdaderamente, a través del silencio, a través de los tiempos regulares de meditación. Pero encontrarse a sí mismo no es una actividad centrada en uno mismo. Encontrarse a sí mismo es encontrarse centrado en los demás, con interés y empatía, y tener simpatía y compasión por los demás. Sin embargo, no es una elección que hagamos para sentir eso o tener esa actitud hacia los demás; sino que es en lo que nos transformamos, tal vez para nuestra propia sorpresa. Tal vez pensamos en nosotros mismos como personas bastante egoístas y egocéntricas, y luego descubrimos gradualmente, con el paso del tiempo, que en realidad algo está cambiando en nosotros, que estamos empatizando, y simpatizando y entrando en una conciencia compasiva de los demás.

Empezamos con esta enseñanza de Jesús en el Evangelio de Mateo, capítulo 16, el cual establece el tema:

Entonces Jesús dijo a sus discípulos: «El que quiera venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo, que cargue con su cruz y me siga. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá; y el que pierda su

vida a causa de mí, la encontrará. ¿De qué le servirá al hombre ganar el mundo entero si pierde su vida? ¿Y qué podrá dar el hombre a cambio de su vida? Porque el Hijo del hombre vendrá en la gloria de su Padre, rodeado de sus ángeles, y entonces pagará a cada uno de acuerdo con sus obras. (Mt 16:24-

Necesitamos mantener esta última parte en la sección porque considero que es relevante para lo que nos está diciendo acerca de encontrarse a uno mismo. Esta idea de encontrarse a sí mismo debe ser entendida muy cuidadosamente. Por supuesto que necesitamos encontrarnos a nosotros mismos; es el trabajo esencial de la vida. Si entendemos correctamente lo que significa encontrarnos a nosotros mismos, podríamos decir que es el propósito de la vida.

Una vez conocí a un hombre que tuvo una experiencia cercana a la muerte; estuvo a punto de ahogarse. Era muy feliz bajando por el túnel de la luz hacia el gran abrazo del amor que percibía que le atraía. Antes de eso, estaba golpeando en el agua físicamente tratando de sobrevivir, pero en realidad en las profundidades de su conciencia se estaba divirtiendo mucho. De todos modos, recibió el mensaje de que no era su hora, así que regresó. Regresó en primer lugar sin miedo a la muerte, y eso cambió su vida, pero también con la convicción de que tenía un trabajo que hacer, que tenía algo que completar. Y estaba un poco ansioso por lo que debía hacer con su vida a partir de entonces. Creo que pensaba principalmente en términos de qué tipo de trabajo debería hacer o dónde debería vivir, varios aspectos externos del trabajo que debería hacer, pero creo que lo que necesitaba encontrar era el significado interior de ese trabajo. Lo que necesitaba, lo que todos necesitamos, es encontrarnos a nosotros mismos. Ese es el trabajo esencial de la vida.

Necesitamos encontrarnos a nosotros mismos, pero debemos entender que sólo puede suceder si estamos listos para empezar a perdersenos. Encontrar nuestro verdadero ser es una fuerza motriz en el desarrollo humano. En todas las etapas del viaje de nuestra vida, en el desarrollo psicológico, sexual, emocional y físico, el encuentro con uno mismo es la gran fuerza que nos hace avanzar y nos empuja a través de los momentos difíciles, si podemos superarlos, a la siguiente fase de nuestra vida. Es por eso que no nos sentimos satisfechos por mucho tiempo, incluso cuando conseguimos lo que queremos, cuando cumplimos nuestras ambiciones. Tenemos lo que hemos anhelado y trabajado, tal vez durante mucho tiempo, incluso entonces todavía no estamos satisfechos. El estatus, la calificación, o incluso la seguridad emocional no son suficientes.

Hace poco conocí a una pareja que está interesada en venir a vivir con nosotros en Bonnevaux, nuestro nuevo centro en Francia. Cuando se acercaron a mí dijeron, «Nos gustaría conversar con usted sobre lo que habló la semana pasada, sobre Bonnevaux». Y dijeron: «Pero antes de decirlo, nos gustaría que supiera que estamos felizmente casados, que no estamos en la crisis de la mediana edad (en realidad son bastante jóvenes), que no estamos en una crisis financiera. Aunque estamos contentos con nuestras vidas, desde hace algún tiempo nos preguntamos qué es lo que falta. Hay algo más que necesitamos, que debemos abordar; no pudimos definirlo, no pudimos nombrarlo». Y lo que sentían era que Bonnevaux les ofrecía una oportunidad de servir. Se dieron cuenta de que eso era lo que necesitaban, una forma de servir. Cualquiera que fuera la forma que tomara, lo que necesitaban era una forma de servir. Y creo que fue una hermosa expresión

de cómo, juntos como pareja e individuos dentro de una relación, se encontraban a sí mismos.

Al servir estamos desviando la atención de nosotros mismos, escapando del bloqueo de la autofijación. El descubrimiento de que por mucho que tengamos, por mucho que hayamos logrado, aún no hemos cumplido o terminado nuestro trabajo, es un gran descubrimiento. También es muy desagradable, porque es muy difícil nombrar qué es lo que estás buscando y cuál es el trabajo que tienes que hacer. Ahí es donde mucha gente no tiene la oportunidad o la buena fortuna de estar con otras personas que pueden ayudarles o darles ejemplos o ayudarles a entender lo que está pasando, lo que está surgiendo en ellos, lo que les está empujando a la siguiente etapa de su vida. Puede suceder en cualquier etapa de su vida, o suceder en cada fase significativa de su vida. Ser capaz de entender y nombrar esta obra es una gran gracia.

Todas estas cosas agradables que nos gusta adquirir y que nos dan una sensación de seguridad y estatus, respetabilidad, salud, todas estas cosas agradables no nos acaban de convencer de que constituyen nuestro verdadero ser. No son lo que somos. Y por lo tanto, en ese momento, lo que sea que veamos es nuestro siguiente paso - por supuesto que sería diferente para diferentes personas en diferentes circunstancias - pero tan pronto como empezamos a ver cuál debe ser nuestro siguiente paso, empezamos a simplificar nuestra vida.

Simplificar significa concentrarse. Significa decidirse por algo, en vez de mantener las opciones abiertas. Puedes pasar toda tu vida hábilmente manteniendo tus opciones abiertas. Concretamente, en el entorno laboral actual, en el que no se espera que nadie permanezca en un trabajo durante más de un par de años, puedes mantener tus opciones abiertas todo el

tiempo. Esto, por supuesto, tiene un gran impacto en el nivel de compromiso, el nivel de relación que puedes tener en tu vida, porque profundizar significa que no mantienes tus opciones abiertas. Significa que te comprometes, que tomas decisiones. Cada vez que decimos el mantra, estamos tomando una decisión, nos estamos enfocando, estamos haciendo un compromiso.

Por lo tanto, tenemos que penetrar a través de nuestras obvias y también no tan obvias capas secundarias de auto-reconocimiento. Las formas en que nos reconocemos, nos describimos, rellenamos formularios, cómo nos mostramos a los demás por la forma en que nos vestimos o por la forma en que actuamos o por los coches que conducimos o por la casa en que vivimos, por las conversaciones que tenemos o la compañía que mantenemos, todas estas formas en que nos expresamos y nos reconocemos y nos sentimos cómodos, todo eso tiene que ser traspasado. Tenemos que llegar a ver a través de eso. Ese es el trabajo de encontrarse a sí mismo. No significa necesariamente que tienes que dejar todo lo que estás haciendo e irte al desierto o a Bonnevaux, o cambiar las formas externas de tu vida en absoluto. Pero sí significa que lo que tienes que ver está en los niveles secundarios del auto-reconocimiento; eso es auto-conocimiento, eso es humildad, y es claridad, y también es liberación. Eso es, me parece, lo que Jesús quiere decir con «perder la vida». Significa estar separado de lo que podemos poseer de nosotros mismos. Todo lo que tenemos o somos, lo que podría ser poseído - estatus, dinero, identidad, identidad social, identidad religiosa - todo lo que puede ser visto como una posesión tiene que ser liberado. Cuán radical es esto al final está claro en esta enseñanza de Jesús que acabamos de escuchar:

El que quiera asegurar su vida la perderá, pero el que sacrifique su vida por causa mía, la hallará. ¿De qué le serviría a uno ganar el mundo entero si se destruye a sí mismo? ¿Qué dará para rescatarse a sí mismo? Mateo, 16:25-26.

Luego añade esta frase apocalíptica que nos recuerda el juicio final:

«Porque el Hijo del hombre vendrá en la gloria de su Padre, rodeado de sus ángeles, y entonces pagará a cada uno de acuerdo con sus obras».

En otras palabras, nosotros damos forma a nuestras propias vidas. Tenemos la responsabilidad final de ser y encontrar lo que somos. Eso no tiene por qué ser aterrador. Creo que está destinado a ser un despertar. Se supone que debe decirnos: La vida es seria y maravillosa y no la desperdicias, no pierdas ni un momento de ella.

2

Estacionamiento Reservado

La enseñanza de Jesús sobre esta cuestión de encontrarse a sí mismo en realidad no la propone en términos de encontrarse a sí mismo sino de seguirlo. Seguir significa prestar atención, ser fiel, estar conectado, seguir adelante con el espíritu de confianza o fe. Y significa desviar la atención de nosotros mismos. Eso es lo que significa dejar de lado el yo.

El desafío de la meditación para las personas de nuestra cultura es que puede parecer otra cosa más que tenemos que hacer. Puede que nos guste meditar, o que pensemos que nos gusta meditar, pero no sacamos tiempo. En realidad, cuando sacamos tiempo y meditamos, descubrimos que todo nuestro sentido del tiempo y el significado de nuestra experiencia en la vida diaria cambia. Comenzamos a ver todo bajo una nueva luz. Es bastante sorprendente e inesperado cómo el tiempo que le damos al silencio, la quietud y la simplicidad cambia la forma en que vivimos aquí y ahora, y no sólo en términos de mejorar nuestra presión arterial o nuestros ataques de pánico o nuestros niveles de ansiedad o patrones de sueño. Podemos meditar sólo por estas razones al principio, pero no pasará mucho tiempo antes de que descubramos que el tiempo que le dedicamos a la meditación tiene una profunda y penetrante influencia en todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo

los más importantes, que son los que no podemos medir.

La enseñanza de Jesús sobre este asunto de encontrarse a sí mismo no es planteada únicamente en términos de encontrarse a sí mismo, sino de *seguirlo*. Esto le da un giro diferente. ¿Qué significa seguirlo? Digamos que hay dos coches conduciendo hacia algún lugar y el primero sabe a dónde va, pero tú que vas en el segundo no sabes. Entonces te dicen: «Sólo sígueme».

¿Qué significa eso? Significa que hay confianza, confianza en que los otros saben hacia dónde se dirigen. También significa que tienes que tener mucho cuidado de no perder a la otra persona; tienes que asegurarte de que otro coche no se interponga entre tú y el coche que estás siguiendo. Es un pequeño ejemplo de lo que puede significar seguir: prestar atención, ser fiel, mantenerse conectado, seguir adelante con el espíritu de confianza o fe. Y significa desviar la atención de nosotros mismos: «Quien quiera seguirme debe negarse a sí mismo». Suena muy negativo, pero podemos verlo con más claridad si lo vemos a la luz de la meditación, este desviar la atención de nosotros mismos. Eso es lo que significa negarse, dejar de lado el yo.

Hay que participar en eso para seguir; y para encontrarnos a nosotros mismos debemos ser seguidores. Tenemos que aceptar el ineludible sufrimiento de nuestras vidas y seguirlo, tomar nuestra cruz, como él dice, cada día, no quitarle la atención, lo que significa mantener un espacio abierto en nosotros mismos que sea su espacio exclusivo: «Estacionamiento reservado» - espacio reservado para aquel al que estamos siguiendo. Es en ese espacio en el que entramos más plenamente cuando meditamos, y nos abrimos, expandimos ese espacio donde él puede enseñarnos. Si

queremos florecer, estar completamente vivos, que es lo que realmente significa «feliz», o salvar nuestras vidas, que es lo que también significa, según creo, entonces tenemos que perder esta vida.

Hay una connotación negativa al referirse a la pérdida. Si dices que alguien «perdió» significa que perdió el control, perdió el hilo. Es lo opuesto a «tener éxito» en nuestra cultura; fracasar, perder. Perder es el último desastre; perder es la gran vergüenza; es la forma en que perdemos el respeto por nosotros mismos. Pero en esta sabiduría, encontramos algo diferente. Lo que vemos es que tenemos que perder para poder encontrar. Y así encontramos nuestra vida y nos encontramos a nosotros mismos.

Intentaremos comprender la importancia del silencio. Y entendiendo el significado de la naturaleza del silencio, el don del silencio, el trabajo del silencio en la meditación, veremos con esperanza cómo este descubrimiento del silencio está relacionado con el trabajo de encontrarnos a nosotros mismos - de ser nuestro verdadero yo.

Alguien me preguntó: «¿Dónde dijo Jesús que tenemos que meditar dos veces al día, mañana y tarde? No veo eso en el evangelio». Es verdad, no lo vemos. Lo que Jesús nos dice es que lo sigamos, que nos perdamos y al perder nos encontremos a nosotros mismos, a nuestro verdadero yo. La forma de hacerlo depende de nosotros, supongo. De la misma manera que debemos comer y dormir regularmente, cómo lo hacemos, qué comemos y cómo dormimos, supongo que depende de nosotros mismos. Pero hay ciertas leyes universales en las que cumplimos con los requisitos naturales de una vida sana, equilibrada e integrada. Meditar dos veces al día es una forma sencilla de empezar. John Main dijo que es un

mínimo. Y esto es lo que dice Ramana Maharshi:

Reservar tiempo para la meditación es sólo para los más novatos. Alguien que avanza comenzará a disfrutar de la más profunda felicidad ya sea que esté trabajando o no. Mientras sus manos están en la sociedad, mantiene su cabeza en soledad.

En otras palabras, la meditación no significa sólo lo que haces en los momentos de meditación. No es sólo una técnica. No es una práctica aislada de estilo de vida. Es algo que eventualmente abarca de forma integral la vida entera. Es la vida de uno mismo. «Den gracias a Dios en toda ocasión», dice San Pablo; «Oren sin cesar». (1 Tesalonicenses 5:17,18)

Treinta minutos es una cantidad de tiempo promedio en muchas tradiciones porque es más o menos la cantidad de tiempo que necesitamos tanto para entrar en la práctica, y realmente sostenernos en un estado puro de atención durante quizás un breve lapso de esa media hora. Si la prolongamos demasiado, no podríamos hacerlo, no podríamos mantenerla al mismo nivel, en el mismo grado. Esa es nuestra naturaleza humana; es la forma en que nuestras mentes funcionan.

John Main dice que esos momentos de meditación son los más importantes del día. Eso no tiene sentido para nosotros al principio, tal vez no hasta dentro de unos años, cuando sientas y sepas que la meditación acaba de llegar a tu vida como una práctica regular y es algo sin lo cual te sentirías incompleto. El día se sentiría incompleto, como si no tuvieras tiempo para el desayuno o no tuvieras tiempo para comer todo el día, o no pudieras dormir adecuadamente durante los últimos días; te sentirías incompleto. No es una cuestión de fuerza de voluntad. Hay un punto en el que te das cuenta de que la meditación, como práctica, ha entrado en tu vida y la invade.

Pero hay momentos particulares de meditación que son necesarios para eso; momentos que son valiosos en ese sentido.

Permítanme recordarles de nuevo la práctica central muy simple que enseñamos, que recomendamos. Es el camino de la meditación. La meditación es una práctica más que una teoría.

Para meditar nos quedamos quietos. La quietud física ayuda a llegar a la quietud de la mente. Nos sentamos porque San Bernardo dijo que sentarse es la postura ideal para la oración porque está a medio camino entre estar de pie y acostado. Si te pones de pie, vas a hacer algo, vas a estar ocupado. Si estás acostado, por supuesto que te relajas y el siguiente paso es quedarte dormido. Querrás sentarte de manera que estés relajado y alerta. Así que siéntate con la espalda recta, los pies en el suelo, las manos en el regazo o en las rodillas, para que tu postura física no parezca que se está relajando, sentado en la silla mirando la televisión, quedando dormido. Estás despierto y a la vez relajado.

Entonces es útil, justo antes de meditar, quizás dirigir tu atención hacia la respiración, observando tu respiración, sintiendo la respiración entrando y saliendo del cuerpo. Hazte consciente de ese ritmo natural. La meditación se convierte en un ritmo natural en tu vida también. Relaja los músculos de tu cara, tu frente, tu mandíbula, tus hombros, donde sea que sientas alguna tensión. Cierra los ojos ligeramente y luego, en silencio, en tu mente y en tu corazón, suave y fielmente comienza a decir una palabra, tu mantra.

El arte de la meditación es decir la palabra fielmente desde el principio hasta el final de la meditación. No tenemos que dejar en blanco nuestra mente y deshacernos de todos los pensamientos. Lo que hacemos es apartar la constante

corriente de pensamientos, las ondas de pensamientos que pasan por nuestra mente - pensamientos sobre el pasado, o el futuro, o fantasías, pensamientos de tristeza, pensamientos de felicidad. Tenemos que apartar todos los pensamientos y sentimientos asociados con el pensamiento, suavemente, sin fuerza, con paciencia y fidelidad. Este es el trabajo de la atención. Hacer esto es el trabajo del silencio. Cuando la mente se aleja de tu palabra y vuelves a tus pensamientos, y cuando te das cuenta de eso, dejas el pensamiento, dejas de resolver el problema, y retomas y empiezas a decir tu palabra otra vez.

Por eso es importante permanecer con la misma palabra desde el principio hasta el final de la meditación y todos los días. Podrías tomar el nombre de Jesús o la palabra Abba. La palabra que recomiendo es la palabra maranatha. Maranatha es la oración cristiana más antigua; significa "Ven Señor". San Pablo termina la Primera Carta a los Corintios con ella. Es una palabra en arameo, el idioma que hablaba Jesús. Así que es una palabra sagrada en nuestra tradición, un mantra en nuestra tradición. Si eliges esta palabra, dila en cuatro sílabas: ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Articúlala claramente en tu mente y corazón, y escucha la palabra mientras la dices. Escucha la palabra según la dices. No uses demasiada fuerza. Sigue volviendo a la palabra cuando te distraigas.

Esa es la práctica. Es el arte de la meditación, tanto si llevas 30 años meditando como si acabas de empezar hoy. Es un hermoso trabajo. Llegarás a amar ese trabajo cada vez más y a comprenderás el significado y el regalo que representa.

3

Un Nuevo Sistema de Valores

Cuando encontramos nuestra vida, nuestro yo, en y a través de este proceso de pérdida, todo lo demás en el mundo adquiere un significado diferente, un valor diferente.

Dije que si queremos florecer, estar plenamente vivos, descubrir lo que realmente significa la felicidad, lo que Jesús llama «salvar nuestras vidas», entonces, nos dice, tenemos que perderla. Necesitamos ver el significado positivo de «perder», de soltar. Nos dice que debemos perder o desprendernos de nosotros mismos, de nuestras vidas, por su bien, y eso significa mantener nuestra atención puesta en él.

No significa pensar continuamente en él. Piensa en las personas que amas en tu vida; no necesariamente estás pensando en ellos todo el tiempo, aunque habrá momentos en que pienses en ellos, cuando los extrañes o cuando te preocupe su bienestar. Pero pensar en ellos no es lo mismo que mantener tu atención en ellos; no es lo mismo que amarlos. Si piensas en ellos es porque los amas. Pensar en ellos no es lo mismo que amarlos. Y si los amas - hablando de los individuos en tu vida, tus nietos o tus amantes o tus amigos - si los amas, entonces tienes esta conciencia de que estás con ellos, que están en ti todo el tiempo. Durante los momentos de estrés, o los momentos difíciles, o los momentos dolorosos, o los

momentos de alegría, o los momentos en que realmente te concentras en otra cosa - tu trabajo, al completar un formulario, incluso en otros momentos en que tus pensamientos están comprometidos con otra cosa - no los amas menos. Puedes ser consciente de su presencia sin pensar en ellos.

Esto significa que perderse no es algo tan malo. Puede ser interpretado en términos más bien negativos como castigarse a sí mismo, o negarse a sí mismo los placeres, o crucificarse de alguna manera, o buscar dificultades. El peligro de eso, evidentemente, es que crea una espiritualidad negativa. También crea una actitud negativa hacia uno mismo. Uno comienza a objetivarse a sí mismo de la misma manera que la gente cuando va al gimnasio y se ejercita y desarrolla muy buenos cuerpos. El cuerpo se convierte en un objeto del que están orgullosos y que también admiran los demás. Eso no es realmente de lo que se trata el camino espiritual. El peligro de perderse de esa manera negativa, o de tratar de perderse de esa manera negativa, es que nos derrumbamos en el orgullo. Los maestros del desierto eran muy conscientes del peligro del orgullo. Podrías ser una muy buena madre o padre del desierto en el sentido de ser muy disciplinado, muy controlado, habiendo dominado muchas de tus pasiones, y sin embargo te derrumbas en el orgullo porque estás bastante satisfecho contigo mismo por ser tan buen maestro. Así que el orgullo era el gran obstáculo.

El otro extremo de eso, por supuesto, es que si se entra en esta actitud negativa sobre la pérdida de uno mismo, sólo se termina en la autocompasión. Sólo te concentras en el dolor que estás sufriendo - «pobre de mí» y «¿por qué a mí?» - te concentras en su aspecto negativo.

Cuando encontramos nuestra vida, nuestro yo, en y a través de este proceso de pérdida, todo lo demás en el mundo adquiere un significado diferente, un valor diferente. Este proceso de encontrarse a sí mismo es una reevaluación de todo. Hay momentos, crisis, en nuestra vida donde tenemos que hacer una reevaluación - ¿hemos perdido algo; qué ha ido mal? Hemos fallado en alguna parte. Así que hay momentos en los que necesitamos reevaluar. Si este proceso de encontrarnos a nosotros mismos en la forma en que Jesús lo describe está realmente sucediendo en nuestra vida - es simplemente parte de nuestra existencia diaria, somos conscientes de esto en días buenos y malos, y somos fieles a este hecho, somos consecuentes - entonces este proceso de evaluación, re-evaluación de todo lo demás en nuestra vida es continuo; no tenemos que esperar a que ocurra una crisis. Eres continuamente consciente o te enfrentas al valor de las actividades en tu vida. Las cosas en las que gastas tu tiempo, o tu dinero, ¿valen la pena? El tiempo que pasas haciendo esto o aquello, lo que estás haciendo, todas estas cosas se introducen en un nuevo sistema de valores.

El valor de este auto-descubrimiento es el valor más elevado. ¿No es esto lo que quiere decir cuando dice: «¿De qué le serviría a uno ganar el mundo entero si se destruye a sí mismo? ¿Qué dará para rescatarse a sí mismo?» (Mt 16:26). El costo de tu verdadero ser, ¿qué valor tiene? Has logrado todas tus ambiciones y objetivos o has construido una bonita torre de seguridad financiera o emocional para ti mismo, pero ¿qué valor tiene eso si no se está haciendo en ti este trabajo humano esencial? ¿Qué puede dar alguien a cambio de sí mismo? Creo que esto es lo que encontramos en algunos de

esos pasajes de San Pablo donde se vuelve más poderoso y más explícito sobre el camino de Cristo como él lo llama. Esto es lo que dice San Pablo:

Pero lo que era para mí una ganancia, lo considero como pérdida a causa de Cristo. Más aún, todo lo considero al presente como pérdida, en comparación con eso tan extraordinario que es conocer a Cristo Jesús, mi Señor. A causa de él ya nada tiene valor para mí, y todo lo considero como basura mientras trato de ganar a Cristo. Y quiero encontrarme en él, no teniendo ya esa rectitud que pretende la Ley, sino aquella que es fruto de la fe de Cristo, quiero decir, la reordenación que Dios realiza a raíz de la fe. (Fil 3, 7-9)

Aquí hay una declaración muy poderosa de valores específicamente cristianos, que en comparación con la excelencia de conocer a Cristo, a quien he llegado a conocer perdiéndolo todo, todo lo que he perdido es basura. Es posible que todavía tengas el mismo trabajo, o la misma seguridad que antes, aunque probablemente eres más consciente de que no es tan seguro o permanente como aparenta ser, pero lo que has aprendido a hacer a través de la práctica a lo largo del tiempo es abandonarlos como valores primarios en tu vida. Ya no son tu principal foco de atención y objeto de concentración. Si los tienes, es genial; no los tiras a la basura. Por otro lado, reconoces que como todo lo demás en la vida son impermanentes y estás preparado para dejarlos ir

Así que a la luz de esta experiencia de encontrar a Cristo dejando de lado mi apego o mi sobrevaloración de estas otras cosas, ahora puedo ver que son realmente basura comparadas con esta excelencia de conocerme a mí mismo en Cristo y a Cristo en mí. Entonces, fe en Cristo.

4

Lo que Significa la Fe en Cristo

La fe consiste en comprometerse, y en crecer en ese compromiso en los buenos y en los malos tiempos. Nos introduce en el proceso de auto-trascendencia, y de ahí viene un tipo de amor diferente, una cualidad más profunda de amor.

La fe en Cristo no significa la manera en que creo en Cristo, o cómo definiré quién es Cristo. El cristianismo, probablemente más que cualquier otra religión del mundo, ha derramado millones de litros de sangre en campos de batalla y cámaras de tortura sobre qué y cómo la gente describió a Cristo, cómo lo definieron o definieron su sistema de creencias teológicas. Todas las religiones, por supuesto, tienen sistemas de creencias y todas las religiones tienen un debate más o menos saludable sobre cómo se pueden expresar esos sistemas de creencias. En el budismo tibetano hay cuatro escuelas filosóficas muy distintas. En el cristianismo, desde el principio, como se puede ver en el Nuevo Testamento, había muchas maneras diferentes de expresar y entender, verbalizar, conceptualizar el significado de Cristo. Así que la fe en Cristo no significa cuál es su denominación particular o posición teológica con respecto a cómo lo definimos.

Parte del motivo es que es un poco absurdo que algunos cristianos se enfrenten a problemas contemporáneos - problemas morales, problemas éticos - que no existían en la

época de Jesús y que eran impensables en su tiempo. Ahora decimos: ¿cómo se supone que nosotros, como cristianos, debemos enfrentar estos asuntos o problemas? ¿Qué haría Jesús? ¿Qué haría Jesús sobre la investigación con células madre? ¿Cuál sería el punto de vista de Jesús sobre el matrimonio gay? ¿Por quién votaría Jesús en las próximas elecciones? Realmente es algo que no tiene sentido, como convertir a Jesús en un personaje ficticio. Eso no es lo que significa la fe en Cristo; no lo creo.

Él no es simplemente un personaje histórico. Como personaje histórico es muy importante que haya existido históricamente, pero murió. Era histórico en el sentido de que pertenecía a una cultura particular, a una religión particular, a una visión religiosa del mundo. Lo conocemos de una manera diferente. San Pablo dice que lo conocemos «ya no con criterios humanos» (2 Cor 5:16). Ya no lo conocemos de esta manera histórica. Puede ser útil y enriquecedor reflexionar y aprender sobre el contexto histórico en el que Jesús vivió y enseñó; puede arrojar algo de luz sobre algunas de las palabras que usó en los pasajes de su enseñanza y así sucesivamente. Pero esa no es la esencia de lo que significa la fe cristiana.

La fe implica una relación. Hablas de tener fe en alguien, de lo poderoso que es cuando sientes que alguien tiene fe en ti, y de lo importante que es para una relación, y del regalo que es cuando pones tu fe en alguien. Es diferente a ser capaz de definirlos o controlarlos. Así que la fe, de esta manera, tiene que ver con la relación.

Se trata de ser fiel, de relacionarse fielmente con alguien. Eso significa comprometerse, crecer con el tiempo en ese compromiso, pasar por buenos y malos momentos, permanecer lo más humanamente posible o empezar de nuevo

si se ha detenido. Significa finalmente darse cuenta de que esa relación te está llevando más allá de ti mismo, más allá del ego; más allá del apego del ego a los buenos tiempos más que a los malos; más allá del ego que dice, cuando entra en un período difícil, «No quiero esto; no necesito esto; esto no es para lo que me apunté».

Trascender ese impulso natural de huir cuando las cosas se ponen difíciles, moldea el carácter, profundiza e integra nuestra propia personalidad. Nos permite madurar, dar sentido o entrar en relación con el sufrimiento de nuestras vidas, y nos introduce en el proceso de auto-trascendencia. Y luego de eso viene un tipo diferente de amor, una cualidad más profunda de amor, una experiencia de amor diferente a la que conocíamos al principio del viaje de esa relación.

Un violinista me dijo una vez que había una calidad, una dimensión en su relación con su repertorio, con las obras que tocó, repitió y practicó a lo largo de toda su carrera, obras con las que se identificó y por las que fue famoso, obras con las que, en cierto modo, se «casó». Pero agregó, «Hay una dimensión de mi relación con estas obras y con los compositores de estas grandes obras que sólo el tiempo puede dar, sólo puede venir con el paso del tiempo». Las había dominado técnicamente, estudiado su historia, se las sabía de memoria, estaba profundamente familiarizado con ellas, estaba casado con ellas, sin embargo, sólo el tiempo podía abrirle ciertas dimensiones de su significado, de su belleza, de su poder.

Así que creo que esto es lo que queremos decir con fe. Y la fe en Cristo ilumina lo que queremos decir con encontrarnos a nosotros mismos.

5

Narcisismo y Autofijación

Encontrarse a sí mismo no ocurre cuando es nuestro objetivo consciente, sino cuando nos perdemos y nos encontramos, como dice San Pablo, en Cristo.

La gran dificultad de «encontrarse a sí mismo» es el narcisismo y el egocentrismo, el peligro de ver todo girando alrededor de uno mismo y para uno mismo. Si podemos entender el verdadero significado de encontrarse a sí mismo, comprenderemos que este encuentro no ocurre cuando es nuestro objetivo consciente, sino cuando nos perdemos y somos encontrados, como dice San Pablo, en Cristo. Hay dos aspectos de encontrarse a sí mismo – perderse a sí mismo y descubrir que se nos encuentra; darse cuenta, sentir que se nos encuentra en algo más grande y más expansivo de lo que podríamos llamar «yo mismo». Toda la idea del «yo» cambia cuando el conocimiento de uno mismo comienza realmente a suceder.

Esta visión evangélica es de gran importancia y urgencia para nuestro tiempo, ya que nos hemos hundido tan profundamente en una cultura de narcisismo y autofijación, una exagerada autoimportancia ligada al mismo tiempo a una muy baja autoestima e inseguridad. En ese estado narcisista, constantemente tenemos que afirmar y convencernos a nosotros mismos y a los demás (es vergonzosamente

transparente si eres una figura pública) que soy legítimo, que soy grande, que soy la mejor persona en esta sala.

Esta auto-absorción es a su vez una absorción en un tipo de personalidad o en un tipo de yo trágicamente débil, frágil y volátil. Culturalmente comienza a formar un nuevo tipo de barbarie porque absorbe mucha de nuestra energía psíquica. Implica eventualmente la pérdida de la perspectiva histórica de nuestras propias vidas o de la cultura, y un miedo, una pérdida de la creencia en la continuidad de nuestras vidas o nuestro trabajo o nuestras familias – el terror de estar viviendo el presente de manera equivocada.

Hay dos maneras de vivir el momento presente. Una es la forma contemplativa – eres parte y vives en esta continuidad del ser, esta continuidad de la conciencia en el Espíritu, en Dios en cada momento o situación. Ya sea que las cosas sean buenas o malas en la superficie, sabes que estás sostenido en el Espíritu, sostenido en Dios, en Cristo, dirías. Pero hay otra forma de estar en el presente que es falsa, barata y peligrosa, es la de una conciencia episódica – simplemente das saltos, revoloteas de un marco de la realidad al siguiente. Si los tocas todos a la velocidad correcta, parece un movimiento continuo, pero en realidad están hechos de instantáneas individuales en las que simplemente saltamos o revoloteamos de una a otra pero nos falta la sensación de flujo. En este estado narcisista, también perdemos nuestros límites, porque el yo narcisista quiere absorberlo todo y ser el centro de todo.

Querer ser el centro de todo es una gran ilusión humana, la ilusión de Lucifer de querer ser como Dios. Sólo Dios no tiene límites; sólo Dios es el centro de todo. Dios es aquel cuyo centro está en todas partes y cuya circunferencia no está en ninguna parte. Pero si pensamos en nosotros mismos o nos

sentimos así, estamos engañados y somos peligrosos. Es un estado patológico, una enfermedad mental. Puedes terminar en un psiquiátrico, o puedes terminar como un asesino en serie o un asesino en masa, o puedes terminar como un dictador de una sociedad. Necesitamos límites para poder trascender hacia lo ilimitado. El propósito de encontrarse a sí mismo es pasar de un mundo en el que somos el centro de la realidad, de pensar que somos el centro de la realidad, al mundo real, que es Dios, que es verdaderamente ilimitado.

En este estado narcisista la crisis es continua; siempre estamos en crisis, no conocemos la paz. Esa es una característica de nuestro tiempo. La crisis es la nueva normalidad. Se está volviendo casi aburrida. ¿Cuál es la última crisis? Los medios de comunicación, por supuesto, la trabajan, pero es la mentalidad de nuestro tiempo. Es en parte causada por el hecho de que el ritmo de cambio se está acelerando y no sabemos cómo mantenerlo, y no podemos controlarlo. Así que hay una crisis real. Pero no hay ninguna crisis generada por los humanos que no podamos resolver. Es un problema humano; los seres humanos pueden resolverlo. Pero si nos quedamos atrapados en esta mentalidad de crisis, entonces terminamos perdiendo nuestra paz, nuestra claridad, nuestra capacidad de lidiar con situaciones reales que requieren nuestra atención.

Otro aspecto de la personalidad narcisista - encontrarse a sí mismo por la razón equivocada o encontrarse a sí mismo, buscarse a sí mismo de la manera equivocada - es que el propósito de la vida se pierde, y cada vez más el propósito de la vida se convierte en supervivencia. Sólo sobrevivir; vivir tanto como puedas sin importar la calidad de tu vida. La mayoría de los costos de la atención médica se dedican a las últimas etapas de la vida; es entonces cuando te vuelves realmente

caro. Mucha gente está haciendo dinero con ello, por supuesto. Las compañías farmacéuticas y las profesiones médicas e instituciones médicas, hacen mucho dinero con esto. Pero se vuelve cada vez más insostenible e injusto, porque ese dinero podría ser dado, podría ser repartido. El desequilibrio en la forma en que asignamos nuestros recursos es lo que está siendo expuesto aquí. Y detrás de esa pérdida de valores y de valores invertidos está la pérdida del sentido de la meta de la vida, tanto para el individuo como para la especie. Se convierte en una cuestión de supervivencia, si puedes permitirte, en lugar de vivir al máximo el término de la vida. Por eso pienso que esto es parte del contexto general de lo que podría significar el encontrarnos a nosotros mismos.

No podemos buscarlo como si fuera algo o alguien más que nosotros mismos. Así como no podemos conocer a Dios como si fuera un objeto, tampoco podemos conocernos a nosotros mismos, mirarnos, pensar en nosotros mismos como si fuéramos un objeto de nuestra propia percepción. Por lo tanto, encontrarnos a nosotros mismos comienza con nuestra desobjetivación. ¿Y cómo nos des-objetivamos a nosotros mismos? Muy simple; cuando dejamos de pensar en nosotros mismos, nos quitamos la atención de nosotros mismos. Por eso la meditación es tan simple, tan radical, y por eso en el momento en que te sientas a meditar, has comenzado el viaje del autoconocimiento, y estás empezando a hacer de este trabajo de autodescubrimiento, de encontrarte a ti mismo, un verdadero valor en tu vida y por lo tanto todos los demás valores de tu vida comenzarán a ser replanteados, re-enmarcados, reposicionados, reordenados.

Por eso empezarás a darte cuenta de que las cosas están cambiando en tu vida, en el sentido de que hay cosas que

quieres hacer más y otras que quieres hacer menos. Eso creará algunas tensiones porque puedes haber estado haciendo algunas de estas cosas derrochadoras que hacen perder tiempo durante treinta años; se han convertido en hábitos muy arraigados. Así que tienes que decidir, luchar tal vez, para saber si eso es lo que realmente quieres. Nadie te lo dice; te lo dices a ti mismo. Estás escuchando la verdad de tu propio yo surgiendo en ti y diciendo: «Así es realmente como son las cosas; estás perdiendo una gran cantidad de tu tiempo en esto o aquello; y tus valores están un poco invertidos, un poco distorsionados».

En realidad ahora tienes la oportunidad, si quieres aprovecharla, de empezar a enderezar las cosas, sea cual sea tu edad. Así que todo lo que tenemos que hacer es comenzar el viaje. Desde luego, tienes que seguir comenzando. Incluso, empezar es introducir en la imagen de tu vida una nueva fuente de luz, una nueva perspectiva o un nuevo elemento.

No podemos vernos a nosotros mismos como si fuéramos algo distinto a lo que somos. Cuando nos acercamos, si se quiere, a nosotros mismos - es mucho más simple de lo que parece - al convertirnos en lo que somos, no es que ganemos nada, en realidad perdemos muchas cosas. Perdemos nuestra autoconciencia, perdemos nuestro sentido de la dualidad, de la separación que trae consigo la soledad, la alienación y el conflicto. Perdemos estas cosas. Perdemos el sentido de la distancia entre nosotros y el mundo, la distancia entre nosotros y los demás. Al Buda se le preguntó al final de su vida, «¿Qué has sacado de la meditación?» Y dijo, «Nada». Pero luego dijo, «Pero perdí mucho». Esto es lo que Jesús quiere decir, creo, por pobreza de espíritu.

Si pensamos en la meditación como algo que estamos

haciendo, algún producto de consumo que estamos comprando - a la gente le gusta comprar meditación - entonces es un producto que les pertenece. Cuando enseñábamos meditación con el Padre John en los años 70, fuimos a visitar a un conocido profesor de meditación secular en Londres que nos había invitado. Él dijo, «Oh, estoy realmente encantado de escuchar que la iglesia está ahora enseñando meditación. ¿Cómo lo están haciendo? Así que le describimos y luego dijo, «Bueno, eso es fantástico. Eso es exactamente lo que es. Pero han cometido un gran error. En primer lugar, lo hacen parecer tan simple como es, y la gente nunca lo creerá. Así que tienen que complicarlo. Complicarlo y luego introducir la simple verdad en el momento adecuado». Y él dijo, «Para hacer eso tienen que enganchar a la gente; y la forma de engancharlos es cobrándoles. Cuanto más paguen, más se involucrarán, más se comprometerán». No era la forma de John Main de enseñar meditación, así que no se ha convertido en la nuestra. Pero se puede ver el razonamiento detrás de ese enfoque. Creo que es profundamente defectuoso porque está usando los medios equivocados - los medios tienen que ser consecuentes con el fin - así que estos medios eventualmente se vuelven autodestructivos, autocontradictorios.

6

El Falso Yo

Nuestro ego o nuestro falso yo es falso sólo si somos engañados o dominados por él. De lo contrario, simplemente está ahí. Sirve una función; es el vehículo, para entregar el verdadero yo cuando seamos más maduros. Tenemos que vernos a nosotros mismos como un trabajo de maduración en proceso.

Perderse a sí mismo significa dejar de lado esas capas de identidad que llamamos falsas, porque son impermanentes. Son falsas sólo si les atribuimos permanencia o nos apegamos a ellas: tengo mis derechos; tengo mi identidad; tengo mi posición; trátenme con más respeto. Eso a menudo sale del falso yo, un sentido del yo que intentamos defender o afirmar. Eso es parte de nuestro desarrollo humano, psicológico y lógico.

El ego aparece a una edad muy temprana, a los dos años, y causa a los padres un tremendo sufrimiento y alegría, hasta la adolescencia, cuando provoca tan sólo sufrimiento. Tiene que ser tolerado, y puede ser tolerado porque podemos verlo como parte de un proceso evolutivo emergente. Donde no puede ser tolerado es si este yo del ego de dos años de edad todavía está operando a la edad de 70 años, por ejemplo, o en cualquier etapa intermedia. Entonces ya no es encantador.

Entonces tienes que ser capaz de reconocer cuándo y en qué

circunstancias es nuestro ego o, si quieres, nuestro falso yo. Sólo es falso si lo tomamos como verdadero, si estamos engañados o dominados por él. De lo contrario, simplemente está ahí. Tiene una función. El ego cumple una función, es un vehículo. En sánscrito la palabra estrechamente relacionada con el ego es *ahamkara* que proviene de dos palabras o dos sentidos, uno de los cuales es «yo soy» *aham*, y el otro es *kara* que nos da la palabra «carro» o «coche» o «vehículo». De modo que se podría decir que el ego es el vehículo, el portador, la plataforma para entregar el verdadero ser cuando estemos listos, cuando seamos más maduros. Tenemos que vernos a nosotros mismos como un trabajo de maduración en proceso. Por lo tanto, el ego tiene una función. Nos permite diferenciarnos, separarnos de nuestros padres, del útero, del amor de nuestra madre; y nos separa de las instituciones que de otra manera nos controlarían y nos identificarían como nacionalistas o intolerantes o personas con prejuicios. Así que el ego nos permite desprendernos de lo que nos hemos apegado, y en ese proceso sufrimos dolor.

Toda separación causa dolor, pero al mismo tiempo nos libera. Cuando un niño se separa de sus padres y deja el hogar, es muy doloroso. Cuando los padres llevan al hijo a la universidad y lo dejan, saben que han perdido al niño de alguna manera para siempre. Al mismo tiempo, se alegran por ello; y por supuesto la relación continúa porque el hijo vuelve a casa. Esa separación es necesaria para una relación adecuada, así como el desapego es necesario en las nuevas relaciones que construimos, porque ahora tenemos un sentido del yo, un sentido de quién soy. Todavía tenemos que ser cuidadosos de no caer en los patrones infantiles de apego - casarnos con nuestro padre, casarnos con nuestra madre - y sólo queremos

crear ese tipo de seguridad semejante a la del útero una vez más. Todo esto es psicología humana, sin duda alguna. Este es el yo que estamos tratando de perder, es el apego a las manifestaciones temporales o transitorias de nuestra identidad.

A medida que aprendemos a dejarlas de lado - la forma más eficiente de hacerlo creo que es la meditación - la vida nos presenta innumerables oportunidades para hacerlo. La meditación es nuestra elección para hacerlo. Y por supuesto, una vez que nos hemos acostumbrado a hacerlo en la meditación, se hace más fácil hacerlo en la vida diaria. Somos capaces, por ejemplo, de reconocer lo que se está apoderando, lo que nos está controlando con el miedo, con la ira, con los celos, con la amargura, con lo que sea, el deseo de controlar o poseer. Así que nos damos cuenta de eso y decimos: «Ah, veo que eso pasa por mi mente; tengo que controlarlo, tengo que reconocerlo, y tengo que morderme la lengua, o tengo que evitar enviar ese correo electrónico inmediatamente, o tengo que esperar antes de tener esa discusión». Eso es autocontrol, que es uno de los frutos del Espíritu Santo, frutos de la meditación. Si no podemos controlar el ego, entonces el ego nos controlará a nosotros.

7

La Demolición del Falso Yo

Lo único que podemos darle a Dios es la demolición de este falso yo, algo que a veces es difícil. Y esta es la importancia central de la meditación en el proceso de encontrarnos a nosotros mismos.

El silencio es necesario para que nuestro yo emerja; para que nuestro verdadero yo emerja del caos, de la turbulencia de sentir la historia de dolor, pérdida, fantasía, de todo el caos de la jungla de nuestra mente. Y cuanto más envejecemos, más selva puede haber. Antes de que podamos siquiera empezar a apreciar lo que significa el verdadero ser de cada uno, tenemos que entrar en un compromiso más profundo con este trabajo del silencio, y entonces empezamos a descubrir lo que el silencio es capaz de hacer.

El verdadero silencio es una fuerza muy poderosa. No el silencio negativo de «No voy a hablar con ella nunca más», o de esconderse bajo la alfombra por si la gente se molesta, o de engañar al mundo porque es demasiado peligroso expresarse. No es ese silencio negativo de represión o engaño, sino el verdadero silencio en el que experimentamos una expansión de nuestras mentes, una apertura de nuestros corazones, y experimentamos un nuevo tipo de comunicación y comunión con otras personas. La prueba del silencio es que nos lleva a la paz con nosotros mismos y con los demás. Y en este trabajo de

silencio, nuestro verdadero ser emerge.

No se construye. Emerge sutilmente, suavemente; emerge a través del desmantelamiento de la ilusión. Es la forma más suave y efectiva de subversión de los poderes de la ilusión y el engaño. Puedes discutir hasta que te pongas azul en la cara con alguien o contigo mismo, pero al final lo que realmente derriba las estructuras de la ilusión y el engaño y el autoengaño es el silencio.

Simone Weil dijo que Dios nos ha dado el regalo de nuestro ser, así que todo lo que viene a nosotros, todo es un regalo de Dios, incluyendo nuestro propio ser. Entonces, ¿qué podemos dar a Dios a cambio?, dice. Dice que lo que sucede, por cualquier motivo, es que construimos un falso yo, un ego falso. Falso porque nos apegamos a él, lo defendemos; le atribuimos demasiada realidad. Pensamos que es un fin en sí mismo más que un medio, un medio de comunicación o una forma de servicio. Así que el ego comienza a predominar en nuestras mentes, nuestros sentimientos, nuestras relaciones - en todo ese complejo negocio - y eso tarda a veces años en resolverse. Dice que lo único que podemos darle a Dios es la demolición de este falso yo, este ego falso. Utiliza la palabra «destrucción» que es más bien una palabra violenta, pero a veces se siente como una destrucción. A veces cuando luchas con tu ego, sientes que hay algo de violencia interior.

No se trata realmente de hacerse daño a uno mismo, pero hay un trabajo real y serio que hacer que a veces es difícil en la trascendencia, o la deconstrucción, o la demolición de nuestro falso yo. Esto es lo fundamental de la meditación en el proceso de encontrarnos a nosotros mismos.

8

Renuncia

Abandonar el falso yo es una renuncia. Decir el mantra es simplemente una manera de empezar a poner en práctica esa renuncia en el centro de nosotros mismos, y si somos persistentes, se convertirá en el centro de nuestras vidas.

Ramana Maharshi era un sabio y maestro hindú. Murió aproximadamente en 1950. A los 14 años, creo, tuvo una especie de experiencia de muerte en la que fue más allá de la mente dualista y ya no se identificó con el cuerpo, y experimentó lo que podríamos llamar la unidad de la consciencia o como quieras llamarlo. De por sí no fue tan inusual; lo que sí fue inusual fue que permaneció en ese estado por el resto de su vida. Por supuesto que cambió sus perspectivas profesionales. Poco después de tener esta experiencia, robó unos pocos centavos del bolso de su madre, y se subió a un tren y fue a un templo en Tamil Nadu. Vino a este famoso santuario y se sentó en el templo a meditar. Entró en un período muy largo de silencio, unos 10 años. Eventualmente, después de algunos años, creo que 10 años o más, comenzó a hablar y a responder a las preguntas de la gente. Claramente integró su abrumadora experiencia y emergió a este estado de felicidad en el que estaba perfectamente en contacto con el mundo al mismo tiempo.

Entonces alrededor de él creció un ashram. Se convirtió en

un ashram muy famoso; gente de todo el mundo venía a sentarse con él. No estableció una organización pero mantuvo un ojo en el ashram. Si veía que los huéspedes no estaban siendo atendidos, expresaba su preocupación por ellos, y así sucesivamente. Así que estaba totalmente presente y era normal en ese sentido, pero no estaba involucrado en el asunto de ninguna manera. El ashram es ahora administrado por los brahmanes.

Ramana tenía básicamente una rutina muy simple. No viajaba. ¡Así que no confíes en los maestros espirituales que viajan demasiado! Una vez le preguntaron, «Swamiji, ¿por qué no viajas y traes esta hermosa paz que tienes al mundo? El mundo está en un estado tan terrible, que podrías viajar y llevarlo a la gente». Él los miró y sonrió y dijo, «¿Cómo sabes que no lo sé?» Pero tenía su rutina y se sentaba durante horas todos los días en un estado meditativo.

La gente le hacía preguntas. A veces sólo los miraba y sonreía; a veces respondía a las preguntas. Pero su enseñanza era muy simple: Encuéntrate a ti mismo. Sé tú mismo. Esta es una ilustración de la enseñanza de Jesús que estamos explorando.

Esto es lo que dijo Ramana: «El ego es realmente un fantasma sin forma propia, pero se alimenta de cualquier forma que tenga». Piensa en eso. Tu ego es un fantasma, y se alimenta de cualquier forma o situación o conjunto de circunstancias en las que se encuentre. Utilizará cualquier situación; por eso el ego puede meterse en cualquier cosa, en cualquier relación, en cualquier trabajo bueno que estés haciendo. El ego será como un fantasma hambriento que se alimenta de cualquier circunstancia en la que se encuentre. Y el ego, dice, es realmente un fantasma sin forma propia, pero

se alimenta de cualquier forma que tenga que, «cuando se le busca, alza el vuelo». Así que cuando intentas encontrar el ego, simplemente desaparece, se disipa.

«Ya que con el ascenso del ego todo lo demás se eleva y con su subjetividad todo lo demás disminuye, destruir el ego a través de la auto-indagación es verdadera renuncia». Así que es el ego el que da lugar a las apariencias de las cosas que tomamos como reales. Piensa en cuántas veces hemos cometido errores, juzgando mal a la gente, juzgando mal las situaciones, juzgándonos mal a nosotros mismos. Con el ego todo esto surge, pero cuando el ego se calma y eventualmente desaparece como una bocanada de humo, entonces toda esta falsa realidad, la construcción del falso yo - todos los errores de juicio, las malas interpretaciones, las malas lecturas que dan lugar al conflicto, la ira, la lujuria y todo este falso mundo - desaparece también junto con el ego. Esto es el verdadero significado de la renuncia. Esto es a lo que renunciamos. No se renuncia a las cosas buenas de la vida. A lo que realmente renunciamos es a las cosas falsas. Pero no podemos conocer las cosas buenas si estamos apegados a las cosas falsas. Así que tenemos que renunciar a las cosas falsas, y a todo el juego del ego que las mantiene en funcionamiento, para descubrir cuál es el verdadero valor, cuál es mi verdadero yo, quién soy realmente. Y, en eso, vemos el mundo tal como es.

«Deberíamos renunciar», dice, «al egoísmo personal que nos une al mundo». Eso es lo que deberíamos entregar, el egoísmo personal y egocéntrico que nos une a este falso mundo. Abandonar el falso yo es la renuncia. Decir el mantra es simple, la palabra clave es «simplemente», una forma en la que podemos empezar a poner en práctica esa renuncia en el centro de nosotros mismos; y si somos persistentes, se

Laurence Freeman OSB

convertirá en el centro de nuestras vidas.

Encontrarnos a nosotros mismos comienza cuando nos desviamos de nuestra atención. Por eso, en el momento en que te sientas a meditar has comenzado el viaje del autoconocimiento y estás haciendo de este trabajo de encontrarse un verdadero valor en tu vida. Por lo tanto, todos los demás valores en tu vida comenzarán a ser reajustados, y comenzarás a darte cuenta de que las cosas están cambiando en tu vida.

Laurence Freeman

Laurence Freeman OSB es un monje benedictino del Monasterio de Cristo nuestro Salvador, Turvey, Inglaterra. Es Director de la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana, y el guía espiritual de la comunidad. Ha publicado muchos libros, CDs y DVDs.

En estas charlas el P. Laurence explica cómo la meditación puede ayudarnos a realizar el mensaje esencial de Jesús: «Quien quiera salvar su vida debe perderla, pero quien pierda su vida por mi causa la encontrará». (Mt 16:25) Descubrir nuestro verdadero ser es la meta de la vida; pero encontrar nuestro verdadero ser requiere primero dejar de lado todas esas capas superficiales familiares de identidad personal que son ilusorias y por lo tanto falsas. La meditación es una forma de trascender o demoler el falso yo. Es una experiencia transformadora que cambia nuestra visión del significado y el valor. Cambia nuestra vida.

Laurence Freeman OSB



Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana
wccm.org meditacioncristiana.net