

2017 D · OCT- DEC

ENCONTRÁRSE A SÍ MISMO 2

LAURENCE FREEMAN, OSB



Meditatio

SERIE DE CHARLAS

ENCONTRARSE A SÍ MISMO 2

Laurence Freeman OSB

Transcripción del audio CD *Finding Oneself 2*.

Publicado en inglés con el título *Meditatio Talks Series 2017 D OCT -DIC*.

© 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 La Experiencia de Ser Conocido	1
2 La Experiencia de la Bondad	8
3 El Camino de la Soledad y la Comunidad	12
4 Manifestaciones de lo Divino	15
5 Vida Contemplativa	18
6 Tu Propia Experiencia	22
7 Silencio y Verdad	28
8 Atención Plena y Meditación	32

La Experiencia de Ser Conocido

A medida que nos conocemos en este nivel más profundo, sabemos que somos conocidos, «porque tú en mí, y yo en ti, formamos una sola e indivisible persona».

Hay una hermosa lectura en el Oficio de Lecturas para el Sábado Santo. Es la homilía de un autor anónimo del siglo II. Este es Jesús, el Jesús resucitado, hablándonos:

Levántate, obra de mis manos; levántate, imagen mía, creado a mi semejanza. Levántate, salgamos de aquí porque tú en mí, y yo en ti, formamos una sola e indivisible persona.

Estas hermosas palabras nos llevan al corazón del mensaje no dual del evangelio. El autoconocimiento siempre ha sido visto como la base necesaria para el conocimiento de Dios. Es una de las verdades universales. «Conócete a ti mismo» se remonta mucho tiempo atrás, al templo egipcio de Luxor: «Hombre, conócete a ti mismo y conocerás a los dioses» - la importancia del autoconocimiento. Y este autoconocimiento es necesario para nuestro conocimiento de la gran realidad con la que nos relacionamos.

En el entendimiento cristiano, este autoconocimiento surge desde el punto más profundo de nuestra unión con el Cristo Resucitado, ese punto en el que él y yo somos «una persona indivisa». Así que si él y Laurence son uno, ¿qué dice eso sobre

mi relación con cada uno de ustedes? Porque cada uno de ustedes también está en esa realidad personal indivisa con Cristo; también forman una persona indivisa con Cristo. Yo te miro, tú me miras, no estamos de acuerdo sobre ciertas cosas, estamos de acuerdo sobre otras; te gusto, me gustas, no te gusto, no me gustas. Así que en algunos niveles, por supuesto, nuestras diferencias son muy obvias pero en otra dimensión o en otro nivel, estamos unidos en esa unión indivisa con Cristo.

El camino del autoconocimiento es terapéutico. Es una forma de permitir conocerse, a la vez que permite que los demás me conozcan. A medida que me conozco, me permito ser conocido, y me doy cuenta de lo que sé. Esto significa que ya no estoy tan obsesionado conmigo mismo, sino que en este camino del autoconocimiento, me estoy abriendo a los demás y a la maravillosa alteridad del cosmos.

Lo opuesto al conocimiento es la ignorancia, aunque la ignorancia es un elemento necesario del conocimiento. Sé lo que no sé, y hay algunas cosas de las que no sé absolutamente nada, sin embargo, es maravilloso saber que existen. Así que si estamos en el camino del autoconocimiento, estamos descubriendo continuamente lo que no sabemos sobre nosotros mismos, sobre los demás, o sobre el cosmos. Cuanto más sabemos, más conscientes somos de que no sabemos. De modo que el autoconocimiento nos mantiene humildes. Se podría decir que los frutos de la meditación, por ejemplo, son una forma de conocimiento de Dios: amor, alegría, paz, paciencia. Conozco a Dios a la vez que Dios crece en mí de esta manera, transformándome. Por tanto, la ignorancia es necesaria.

Incluso esto nos lleva a una comprensión más profunda del pecado. En el nivel superficial de la religión, el pecado es la

ruptura de una regla, ley o tabú. Por supuesto que las reglas y las leyes pueden ser cambiadas por decreto cultural o desarrollo cultural o legal, pero en general, en ese nivel superficial de la religión, vemos el pecado principalmente en términos de inconformidad; no nos conformamos con las reglas específicas sobre lo que es un comportamiento correcto. Por otra parte, en ese nivel superficial de la religión, que es cada vez más rechazado por la mayoría de la gente hoy en día, si se violan esas reglas voluntariamente, entonces debería imponerse un castigo. Esto es solo una extrapolación de la relación con Dios tal como lo haría el estado, o nuestros padres cuando éramos niños; si rompes las reglas, tienes que pagar por ello. Es un nivel de comprensión religiosa muy superficial, primitiva en cierta forma, sobre el autoconocimiento y la ignorancia.

Cuando comenzamos el camino del autoconocimiento, que es por supuesto un poder contemplativo, nos movemos a un nivel más profundo y más sutil de la religión. En ese nivel más superficial de la religión donde el pecado debe ser castigado, nos abrimos al conflicto, la sentencia y la condena de los demás, además de todas las complicaciones de condenarnos a nosotros mismos. Estuve hablando con alguien del movimiento gay católico el otro día. Me dijo que toda su vida luchó contra el auto-odio, el auto-rechazo. Había interiorizado tanto la condena social, cultural, y en aquel momento también la condena de la Iglesia por ser homosexual; simplemente lo internalizó completamente en sí mismo. Sobrevivió con un gran impedimento, psicológico y emocional, limitado toda su vida por esta idea de pecado. Para él, la Iglesia no era lo que el Papa Francisco llama «un lugar de misericordia»; sino un lugar de condenación y rechazo.

Por tanto, la vida contemplativa, el camino del autoconocimiento, marca una gran diferencia en la forma en que vemos a la humanidad, cómo vemos los distintos tipos de humanidad, así como los fallos y las faltas de la humanidad. Y también marca una gran diferencia en el tipo de religión de la que somos parte. Si estamos preocupados, o angustiados por lo que le sucede a la Iglesia y a la religión en la sociedad, esta puede ser la forma en que tenemos que verlo. Es, tal vez, el motivo de que la Iglesia no esté en sintonía con el nuevo tipo de consciencia espiritual de nuestro tiempo. Eso no significa que la Iglesia tenga que ser popular o que tenga que estar a la moda, sino que la Iglesia tiene, al menos, que mantenerse al día con el avance que está cambiando al mundo. En esta vida siempre somos conscientes de lo mucho que no sabemos. Esto es lo que nos mantiene humildes y también nos mantiene capaces de crecer. En la primera carta a los Corintios, San Pablo dice:

Ahora vemos como en un espejo, confusamente; después veremos cara a cara. Ahora conozco todo imperfectamente; después conoceré como Dios me conoce a mí. (1 Cor 13:12)

El autoconocimiento se desarrolla con la experiencia de descubrir que somos conocidos. No podemos conocernos a nosotros mismos como un objeto que ponemos bajo el microscopio y analizamos, más bien nos conocemos a nivel espiritual al ser conocidos, porque somos conocidos en el proceso de ser conocidos. En mi opinión, la meditación nos deja bastante claro esto, aunque es difícil de poner en palabras, a pesar de que sabemos en qué entramos cuando meditamos. No nos miramos a nosotros mismos y decimos «Ah, eso es interesante, ah, ahora sé un poco más de mí». En

realidad lo hacemos, aunque es un efecto secundario de la meditación ya que inevitablemente te ahorrará dinero en los honorarios del terapeuta. No digo que sea siempre una alternativa a la terapia, por supuesto; también podemos necesitar terapia. Sin embargo, en términos generales, el psicoanálisis y la psicoterapia están diseñados para llevarnos a una toma de conciencia y a una aceptación de nosotros mismos, pero antes que nada para ser conscientes de nuestros patrones, de nuestros problemas, de nuestros conflictos interiores, de las cosas que no podemos aceptar de nosotros mismos, para reconocerlas y simplemente vivir con ellas.

La meditación nos conducirá a lo que los escritores místicos llaman «contemplación de la naturaleza»; la primera etapa de la contemplación, en donde somos conscientes del entorno que nos rodea. Así que de la misma manera que nos hacemos conscientes de nuestro propio entorno interior, reconocemos nuestros propios patrones y decimos «bueno, eso es parte de mí; me está causando algunos problemas, tal vez no me favorece, tal vez me gustaría poder deshacerme de eso, o tal vez me gustaría poder madurar, pero puedo ver que está ahí y tengo que aceptarlo ahora mismo». Al igual que San Pablo que tenía una espina en la carne de la que no podía deshacerse, él tenía que aceptarla. Así que la meditación nos llevará a esta autoconciencia psicológica. Pero ese no es el autoconocimiento del que estamos hablando.

El autoconocimiento del que hablamos está en un nivel más profundo y simple; la experiencia de ser quienes somos. La autoconciencia psicológica está todavía en el nivel del pensamiento: un análisis, un juicio. Vemos estas cosas sobre nosotros mismos y las reconocemos, las nombramos, las etiquetamos. Pero en este nivel más profundo de la oración,

entramos en el «ser», no en el pensamiento. Así que estamos siendo nosotros mismos en lugar de pensar en nosotros mismos. Y es de este ser que surge este autoconocimiento. Surge como una gracia, y mientras surge, no puede ser separado del conocimiento de ser conocidos. Entonces, al conocernos a nosotros mismos en este nivel más profundo, sabemos que somos conocidos, «porque tú en mí, y yo en ti, formamos una sola e indivisible persona».

Nuestra fe cristiana, la lectura de las escrituras, la celebración de la Eucaristía, la vida con los demás en comunidad, el hecho de teologizar juntos o de vivir dentro del simbolismo y la tradición de la Iglesia, todos estos elementos nos dan formas y medios para entender lo que significa. Este es el trabajo de todos en la vida. Es por eso que tenemos que mantenernos despiertos. La gente en este camino de autoconocimiento deriva su felicidad a partir de este peregrinaje. Están felices de estar en este camino de autoconocimiento; no porque su presión sanguínea esté mejorando o porque duerman mejor por la noche o porque no estén estresados, sino porque están felices de estar en este camino, y están experimentando los frutos de su propia humanidad, desarrollándose y expandiéndose a medida que el Espíritu de Dios los enriquece y expande.

Así que llegamos a amar nuestra meditación. Lo que nos conduce al autoconocimiento es algo que llegaremos a amar. Y cuando la amas no te quejas de tener que hacer tu meditación. Te sientes agradecido de tener que hacer tu meditación. Puede que te lleve algún tiempo antes de llegar a ese estado. Pero no es una obligación sentirte culpable por no hacerlo. No hay obligación de comer dos o tres veces al día. No hay obligación de hacer una cantidad razonable de ejercicio

Encontrarse a Sí Mismo 2

para mantener el tono muscular. No estás en la obligación de leer para que tu mente no se degrade, porque son cosas naturales que te gustan y que te encanta hacer. Las personas en este camino de autoconocimiento derivan la felicidad y el placer directamente de la práctica. Y los que no están en este camino de autoconocimiento, no han encontrado todavía un camino que puedan seguir, buscarán el placer y la felicidad de otras maneras.

2

La Experiencia de la Bondad

En la meditación te ofreces a ti mismo; esa es la comprensión contemplativa del sacrificio. Entonces, te convertirás en lo que realmente eres, y sabrás «lo que es bueno, aceptable y perfecto». Y esta experiencia de bondad es la fuente de los valores.

Conocerse a sí mismo no es solo la conciencia psicológica de nuestra propia historia y de los patrones de nuestro comportamiento o de nuestra mente; esto se descubre por casualidad. Sugiero que el autoconocimiento en sí mismo está conformado por tres elementos.

En primer lugar, es la experiencia de ser que es mayor que nuestra identidad e historia individual. En esta experiencia de ser quienes somos, llegamos a saber que pertenecemos a algo y crecemos en una realidad que es más grande que nuestra propia identidad individual y más grande que la historia que somos o que contamos sobre nosotros mismos, sobre nuestra propia vida, la vida que se resumiría en dos o tres minutos en nuestro funeral.

En segundo lugar, somos parte de esta gran historia de una manera que podemos ver pero nunca comprender completamente. Piensen en las grandes narraciones épicas, en textos como el Mahabarata o la propia Biblia. Cuando leemos estas grandes obras o examinamos algunas de ellas, nos

quedamos atrapados por partes individuales de la historia y personajes individuales; nos identificamos con ellos, nos gustan o no nos gustan, nos gusta que no nos gusten. Y esto es cierto para nosotros mismos. Siempre se nos recuerda que ellos y nosotros somos parte de una historia más grande. Podemos ser una especie de subtrama autónoma relacionada con la gran historia, y cada uno de nosotros, cada ser humano, cada partícula de materia es significativa para todo el cosmos. Es como un enorme rompecabezas, y si al final del día faltara una pieza de tu rompecabezas, sentirías que no lo has terminado, que está incompleto. Puede que solo sea un pedacito del cielo en la esquina superior izquierda, pero está inacabado, pues una pieza se cayó de la caja cuando lo compraste. Así que de la misma manera cada uno de nosotros, en términos del significado y la totalidad del conjunto, es igualmente importante para el producto final, para la historia final.

En tercer lugar, el autoconocimiento nos da acceso directo al significado de la virtud: la bondad. En el capítulo 12 de Romanos, San Pablo dice:

Hermanos, yo los exhorto por la misericordia de Dios a ofrecerse ustedes mismos como una víctima viva, santa y agradable a Dios. No tomen como modelo a este mundo. Por el contrario, transfórmense interiormente renovando su mentalidad, a fin de que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno, lo que le agrada, lo perfecto. (Rom 12: 1-2)

Entonces sabrás lo que es correcto; entonces sabrás lo que es bueno. Cuando has hecho este sacrificio, esta ofrenda sacrificial de ti mismo, la adoración ofrecida en la mente y el corazón - esa es una comprensión contemplativa del sacrificio,

no solo renunciar a los dulces; en realidad te estás ofreciendo a ti mismo. Y todos estamos llamados a hacer eso; todos lo hacemos en la meditación. Esa es la comprensión contemplativa del sacrificio. Luego, dice que tienes que cambiar tu forma de vida; «ya no te adaptes al patrón de este mundo actual». Estarás un poco fuera de sintonía con tu cultura, con la cultura de consumo. Tus valores comenzarán a distinguirse de los valores populares que te rodean, y eso conducirá a un cambio, a una transformación, a un cambio radical dentro de ti. Serás transformado en lo que realmente eres, y solo entonces sabrás lo que es bueno. Sabemos lo que es bueno, aceptable y perfecto, y es precisamente esta experiencia de bondad la fuente de los valores.

Las grandes corporaciones, las organizaciones de hoy en día, están frecuentemente comprometidas en la redacción de sus valores. Es fácil escribir los valores. Hacemos esto para nuestro curso de negocios. Hay una lista de algo así como 345 valores: transparencia, generosidad, justicia, igualdad y todas estas cosas bonitas.

El problema con estos valores, por supuesto, es que aunque se puede afirmar que son los valores por los que se vive o trabaja y resulta agradable simularlos en un taller sobre valores, es diferente cuando vuelves al trabajo y te encuentras en una situación muy compleja en la que tienes que tomar una decisión entre dos personas o tienes que decidir si vas a confesar algo que es un poco vergonzoso en la empresa o en tu vida personal. Así que dices, bueno, mi valor es ser transparente pero en esta ocasión particular creo que tal vez no debería; en cambio seré prudente. Por lo tanto, es muy fácil jugar con los valores. Básicamente te muestras virtuoso o ético, pero en realidad no lo practicas. Y creo que lo que San

Pablo está diciendo, lo que la meditación nos enseña, es que tienes que tener esta experiencia de bondad y formación personal. Tienes que experimentar tu propia bondad esencial, la bondad de tu propio y verdadero yo. No se trata de que seas perfecto, sino de que sepas que en ese nivel donde puedes ser tú mismo, donde eres tú mismo, eres bueno. Eres una persona indivisa con la bondad de Cristo que nos abre a la bondad de Dios.

Y hay otro efecto de esto: que nos abre por lo tanto a todas las grandes virtudes cristianas: justicia, prudencia, templanza, fortaleza. Son muy similares de nuevo en muchas tradiciones diferentes; están las cinco constantes del Confucionismo: benevolencia, justicia, conocimiento, integridad y ritos apropiados, haciendo las cosas de la manera correcta, completando los rituales de la manera correcta. Comprenderemos el significado de estas virtudes de la vida civilizada. No hay mucho en la actualidad, en la vida pública de todos modos; vemos la escasez, la insuficiencia de estas virtudes en nuestros líderes y en nosotros mismos.

3

El Camino de la Soledad y la Comunidad

En la comprensión cristiana, entramos en el autoconocimiento viendo, conociendo, experimentando a Jesús resucitado, y sabiendo que él está dentro de nosotros como nosotros estamos en él.

En la comprensión cristiana, entramos en el autoconocimiento viendo, conociendo, experimentando a Jesús resucitado, y sabiendo que él está dentro de nosotros como nosotros estamos en él. Esa es la experiencia del autoconocimiento para nosotros. ¿Cómo llegamos a conocer a Cristo Resucitado de esta manera en nuestro camino de autoconocimiento?

En primer lugar, no es a través de visiones, voces, éxtasis, arrebatos, levitación, o elevando la temperatura corporal en 16 grados. No se trata de eso. Llegamos a conocer a Cristo en este camino de autoconocimiento a través del silencio que purifica nuestra mente, a través de la quietud que nos lleva a la pobreza de espíritu por medio del abandono de los deseos, a través de la simplicidad que nos lleva de nuevo a la espontaneidad y la vulnerabilidad de los niños: «a menos que te vuelvas como un niño pequeño». Así que es a través de esta amalgama coherente de silencio, quietud y simplicidad que empezamos a crecer en ese autoconocimiento que nos lleva al

conocimiento de que somos conocidos, el conocimiento de Cristo resucitado. En segundo lugar, en nuestra relación con los demás, recibiendo amor, siendo conocidos, participando en la vida con los demás. Así que aquí está el silencio y los pastelitos de miel otra vez.

La primera manera de llegar a este autoconocimiento es el silencio, la quietud y la simplicidad. Y la segunda manera es compartir pasteles de miel con otros, porque no es muy divertido comer pasteles de miel sin compañía. Esto significa prestar atención a los que no nos atraen, a los que nos disgustan, a aquellos que tememos, ver la realidad desde el punto de vista del otro, entender el significado del diálogo, y contemplar la existencia de los demás, mientras tomamos distancia de nuestros gustos o disgustos. Esto es lo que significa comunidad. Y hoy, en la fiesta de San Benito, deberíamos pensar en cómo se relacionan estos dos lados del viaje de la vida, el significado espiritual de la vida, el camino del silencio y el camino de los pasteles de miel. El camino de la soledad, descubrir y abrazar nuestra propia singularidad esencial, eso es la soledad. Pero si hacemos girar la moneda, esa soledad nos abre a una gama más amplia y profunda de relaciones con los demás que, en última instancia, no tiene límites porque todo está relacionado.

A Jesús se le conoce mejor cuando conocemos a otros que lo conocen. Lo descubrí cuando conocí a John Main en los años que estuve viviendo y trabajando con él. Lo más importante que hicimos, desde mi punto de vista, fue ver la forma en que él vivía. Observar cuán auténtico era su compromiso con la meditación y con las otras formas de oración, cuán profundo y auténtico era eso; ver cómo lidiaba con situaciones y personas difíciles; cómo tenía integridad, honestidad y coraje. Y al ver

todo esto, era cada vez más consciente de la presencia de Cristo, y de que veía a Cristo en él. No los estaba confundiendo, pero eran una persona indivisa. Ese conocimiento, esa conciencia, despertó en mí una comprensión y un amor por Cristo como no había tenido antes y ha continuado. Ciertamente lo que ambos tenían en común, Jesús y John Main, era que ambos no buscaban la atención de los demás, siempre apuntaban lejos de ellos mismos – John Main a Cristo y Jesús al Padre. Pero en ese mismo distanciamiento se podía ver a la persona real. El ego no estaba presente, así que podías ver a la persona real. Y cuando veías a la persona real, con los ojos de la fe podías ver a Cristo con él, una persona indivisa.

Así que llegamos a ver y percibir intuitivamente a Jesús de una manera nueva e impredecible. Paulatinamente nos damos cuenta de que tenemos nuestra propia conexión personal directa o una línea de comunicación o grado de unión con Jesús. Este es el efecto de vivir en el cuerpo de Cristo, viviendo con personas que lo conocen y son conocidas por él, una comunidad que es la esencia de la Iglesia.

Terminemos con esta cita de John Main para el día de San Benito.

Ninguna comunidad religiosa o espiritual se justifica por lo que hace. Por muy orientada apostólicamente que esté una comunidad, cualquiera que sea el servicio que preste, debe haber silencio en su centro. Y este centro debe ser el punto focal de su razón de ser, del cual fluirán todas sus buenas obras y actividades. De la soledad, las buenas obras florecerán y fluirán en abundancia.

4

Manifestaciones de lo Divino

En la comprensión cristiana, Dios es una trinidad, una comunión, una comunidad de amor. Conocemos a Dios amando, permitiendo que ese ser de Dios se refleje a través de nosotros mientras aprendemos a amarnos unos a otros. Somos manifestaciones de lo divino, chispas de Dios.

En la Primera Carta a Timoteo escuchamos esta descripción de Dios:

...el único que posee la inmortalidad y habita en una luz inaccesible, a quien ningún hombre vio ni puede ver. ¡A él sea el honor y el poder para siempre! Amén. (I Timoteo 6:16)

Esto describe el misterio supremo, la misteriosa naturaleza de Dios. En el modelo trinitario es una descripción del Padre. Recuerden que el Padre, el Hijo y el Espíritu, son co-eternos. Así que no es que el Padre venga primero, y luego el Hijo, y luego el Espíritu Santo se mueva; son co-eternos. Son parte de este presente eterno, y esta dinámica de amor auto-creador.

Pero el Padre es tradicionalmente entendido como el abismo del ser. El Hijo, el Verbo, la segunda persona, es engendrado - viene a ser eternamente con el Padre, es uno con el Padre pero viene a ser y se convierte en la expresión visible del Padre. Entonces, en el entendimiento cristiano, esta Palabra se convierte en Carne en un ser humano individual en un tiempo y

lugar particular. Y este individuo particular, Jesús, que se entiende a sí mismo, ha encontrado su verdadero ser en relación con el Padre. Es algo explícito, por supuesto, en el Evangelio de Juan, el más místico, el más teológico y el último de los evangelios.

Luego, Jesús dice, «*Las palabras que digo no son mías: el Padre que habita en mí es el que hace las obras*» (Juan 14:10). Él ve todo lo que es, su ser y todo lo que hace, como fluyendo directamente del Padre. Y así puede decir «*el Padre y yo somos una sola cosa*» (Juan 10:30). Pero no es cierto entonces decir que el Padre es lo mismo que el Hijo, porque hay una distinción. Él dice «*porque el Padre es más grande que yo*» (Juan 14:28). Está hablando desde una perspectiva diferente en ese otro pasaje, o San Juan está hablando por él, o el Espíritu Santo está hablando a través de Juan. Y todo esto es mucho para asimilar, pero eso es lo que la fe cristiana nos invita a escuchar y a entrar en el misterio.

Felipe, por supuesto, le dice: «*Dices que vas al Padre, pero ¿quién es el Padre?. No hemos visto al Padre. ¿Adónde vas?*» Y Jesús le dice: «*El que me ha visto ha visto al Padre*» (Juan 14:9). Así que el Padre que es este abismo del ser es visible en el Hijo, y el Espíritu Santo en la teología cristiana es la relación unificada del Padre y el Hijo, la corriente de amor que fluye entre el Padre y el Hijo, a veces llamado el «intermediario» – ese aspecto de Dios que se une y conecta y no es visible pero está presente en todas partes.

Esto es Dios en el entendimiento cristiano: Dios es una trinidad, una comunión, una comunidad de amor. El «Ser» en el entendimiento cristiano es una comunión de amor, no solo una abstracción platónica y matemática llamada «Ser». Dios es esta interrelación dinámica de amor. ¿Y cómo conocemos a

Dios? Conocemos a Dios amando, por así decirlo, permitiendo que ese ser de Dios se reproduzca o se refleje a través de nosotros mientras aprendemos a amarnos unos a otros.

La vida es una escuela de amor. Aprendemos a amarnos a nosotros mismos. Para muchas personas en la cultura moderna es el mayor obstáculo de todos, ya que hay demasiado auto-rechazo, auto-alienación, auto-desaprobación, y todo lo que trae consigo, ya sea un ego agresivo o un ego no asertivo. Pero sin embargo, ese primer paso de amarse a sí mismo tiene que hacerse, y ¿cómo lo hacemos? Sentándose quietos; aprendiendo a estar en silencio. Si podemos hacer eso con la mayor regularidad y sencillez posible, comenzaremos a trabajar a través de cualquier auto-rechazo u odio a sí mismo que haya, y llegaremos a conocernos y aceptarnos y amarnos tal como somos. Y entonces el amor a sí mismo, el amor a los demás y el amor a Dios, todo empieza a fluir a partir de ahí.

Así que somos manifestaciones de lo divino. El gran libro de San Agustín sobre la Trinidad trata sobre el ser humano, cómo se construye el ser humano mismo, porque somos el icono del microcosmos o somos el icono, los iconos vivientes de Dios - chispas de Dios. Así que el misterio de Dios, el abismo del ser, es el misterio del yo. La Palabra hace visible a este ser invisible. Pero el «Verbo hecho carne» en Jesús lo revela y lo oculta simultáneamente.

5

Vida Contemplativa

La vida es misteriosa y mundana al mismo tiempo. La meditación hace posible que vivamos ambos aspectos, el misterioso y el mundano, y que sigamos avanzando en el misterio. Esto es lo que entendemos por vida contemplativa.

Tan pronto como comenzamos este viaje hacia el encuentro de uno mismo, el verdadero ser, nos encontramos con esta dimensión de la paradoja, el misterio de la vida. Hay algunas personas de cerebro izquierdo que piensan que la meditación no tiene sentido, o que solo pueden acercarse a la meditación desde un punto de vista puramente científico, orientado a los beneficios: «Meditaré porque la evidencia es que va a ser bueno para mí», lo cual está bien, es una buena manera de empezar si es ahí donde necesitas comenzar. Eventualmente, la lógica de la meditación, de hecho la lógica de la vida misma, nos llevará a la paradoja, al misterio de la vida. La naturaleza paradójica de la realidad y del yo es algo que no podemos evitar encontrar. Afrontarla, contemplarla, tomar conciencia de ella y aceptarla, es otra cuestión.

La paradoja no es una contradicción. El hemisferio izquierdo del cerebro, y la mente realista, de sentido común, sin tonterías, dirá que esto no tiene sentido; es esto o aquello. La ciencia ha demostrado que esta percepción de la realidad es muy limitada, pero hay mucha gente que todavía piensa así.

Cualquier cosa que parezca paradójica es descartada como si fuera una contradicción. Y creo que muchas corporaciones e instituciones educativas, la profesión médica, tomaron esta actitud en los tiempos modernos, hacia todo lo que tenga que ver con la espiritualidad o la meditación. Eso está claramente cambiando. Hay evidentemente un cambio, un cambio cultural en la mente de las corporaciones y profesiones hoy en día.

El punto entre los extremos de una paradoja es el punto interesante. Es el punto en que todo tiene sentido. Es un punto válido; no lo descartes. Si es necesario y podemos vivir en esto, como dice Jesús, «si moras en mi Palabra, serás libre». La vida, el nacimiento, la muerte, el sufrimiento, la pérdida, la alegría nos van a introducir en este punto central, el punto de inflexión de la paradoja, y es un estilo de vida, si se prefiere vivir en ese punto permitiendo que ocurra el encuentro con el yo. Recuerda que no podemos encontrar el yo como si fuera un objeto. Así que hay un punto entre los extremos donde vivimos, donde encontramos equilibrio. Y una vez que hemos encontrado el equilibrio, es un equilibrio muy fuerte, podrás hacer lo que parezca imposible. Esto es lo que queremos decir con vida contemplativa y lo que la meditación nos permite hacer. Así que podemos pensar en este centro de la paradoja como un punto de equilibrio.

También podríamos pensar en este punto como un portal hacia una realidad no dual más profunda e integrada. Todos sabemos que la vida es misteriosa y mundana al mismo tiempo. Gran parte de la vida es simplemente mundana; una serie de rutinas que repetimos una y otra vez. Escuchamos que la vida es misteriosa pero mundana al mismo tiempo. La mayoría de la gente prefiere ignorar el misterio y concentrarse en lo mundano; eso es lo más fácil de hacer. Pero nunca

puedes evitar por completo lo misterioso porque la gente va a morir, vas a enfermarte, te vas a enamorar o vas a desenamorarte, vas a tener un hijo y el hijo te va a causar angustia y todo tipo de cosas. Así que nunca puedes evitar el misterio, ese punto, ese portal, el centro de la paradoja. Si dijéramos que el yo está habitando en cualquier lugar, ahí es donde está el yo. Ahí es donde está nuestro verdadero yo. Así que no podemos evitarlo en última instancia. La pregunta es si lo vivimos. San Benito dice «mantén la muerte siempre ante tus ojos». Y creo que la razón por la que dice eso no es para ser miserable o negativo o pesimista, sino todo lo contrario, para poder vivir la vida plenamente.

La meditación hace posible que vivamos ambos aspectos, el misterioso y el mundano, y que sigamos avanzando en el misterio. Jesús se llamaba a sí mismo la puerta, pero la puerta del redil, y el camino, por supuesto. Una imagen interesante es la de un portón, o una puerta - puedes entrar a través de una puerta y puedes salir a través de una puerta. Y eso es exactamente lo que dice: Ventrán y saldrán del redil y encontrarán pastos. Y «el que entre por mí se salvará» (Juan 10:9). Puedes entender esto de una manera fundamentalista - «a menos que te unas a mi iglesia estás condenado» - ¿o qué significa entonces? Creo que significa que tenemos que encontrar, aceptar y reconocer este punto misterioso en el centro de la paradoja de la vida humana.

Tenemos que reconocer, como lo hizo Etty¹, que vivimos

¹ *Etty Hillesum (1914 - 1943) fue una joven y vibrante mujer judía que vivió en la Amsterdam ocupada por los nazis a principios de la década de 1940 y murió en Auschwitz en 1943. En los meses anteriores a su arresto sufrió una profunda transformación a través de la psicoterapia. Se negó a ceder al odio y así superó la maldad del holocausto.*

esta paradoja. Ella vivió la paradoja de la alegría y la tragedia al mismo tiempo. De modo que esta imagen que Jesús nos da de sí mismo como el camino, como la puerta del redil, nos permite pensar en él como el centro, como aquel que encontramos y que nos ayuda a mantener nuestro equilibrio. Él está ahí para ayudarnos a mantenernos en el camino. Él nos ayuda a permanecer en el camino, a mantener el equilibrio, y entonces podemos vivir en el mundo de las cosas mundanas y en realidad se vuelven menos mundanas, menos aburridas, porque empiezan a mostrar su significado y su relación con el aspecto misterioso de la vida, que también podemos respetar, para lo cual también podemos dedicarle tiempo.

Pienso que así es como entendería la vida contemplativa. No tiene que ser vivida en un monasterio; de hecho podrías estar en un monasterio y no vivirla. Conozco a más gente que ha encontrado esta forma de vivir en el mundo que en el monasterio. La experiencia del yo no es una experiencia ordinaria o mundana. Pero en el aspecto ordinario y mundano de la vida, podemos ser nuestro verdadero yo. Es por eso que la meditación puede cambiar nuestra vida, y cambiar al mundo. Mientras hacemos las cosas ordinarias de la vida, podemos ser nuestro verdadero yo.

6

Tu Propia Experiencia

El silencio no se trata solo de desarrollar pensamientos tranquilos, sino de dejar de lado los pensamientos, incluyendo el pensamiento raíz de nuestra autoconciencia: dejar de lado el yo... Esto es virtualmente imposible de describir, aunque puede ser interesante intentar describirlo.

La meditación no es lo que piensas. La gente a veces sonrío cuando escucha esa expresión, probablemente todos la han escuchado muchas veces. Sonríen porque les da una visión humorística y momentánea de lo que es la meditación. El humor a menudo juega de manera suave con la fuerza de la paradoja o la ambigüedad; así que la meditación no es lo que piensas significa dos cosas. La meditación no es lo que piensas que es la meditación, y cuando estás meditando no estás pensando. Por lo tanto, es divertido, y es más fácil de conectar con ese sentido que con una afirmación como «meditar es dejar de lado tus pensamientos». Eso es igualmente cierto, pero es un poco más prosaico y menos interesante.

Lo que decimos sobre la meditación marca la diferencia al comunicarla y al comprenderla por nosotros mismos. Las ideas importan, las palabras importan, y pueden ayudar a iluminar la verdad o a oscurecerla. Tan pronto como nos hacemos conscientes de una idea en nuestra mente, ya ha comenzado a encarnarse en el lenguaje; no puedes pensar en algo sin que

haya palabras que lo acompañan. Detrás de las palabras probablemente hay una imagen. Las investigaciones parecen sugerir que la forma en que funciona la conciencia, antes de que empiece la idea, hay palabras, que las ideas no aparecen en la existencia de forma abstracta. Detrás de las palabras suele haber una imagen, porque las palabras son metáforas, las palabras contienen imágenes. Y detrás de la imagen, hay probablemente un sentimiento o una sensación de algún tipo.

Siempre tenemos que revisar nuestros pensamientos e ideas, ¿qué tan correctos son? ¿Qué tan verdaderos son? Podemos pensar que tenemos una idea brillante, y luego cuando hablamos de ella con alguien nos señalan todas las fallas en ella, y la revaluamos. Por eso el hemisferio izquierdo del cerebro encuentra muy difícil escuchar otros puntos de vista. Defiende los modelos de la realidad y los pensamientos que ha creado. Si vivimos en un mundo de cerebro izquierdo, nos resulta muy difícil disculparnos: «Oh, siento mucho haberme equivocado. Gracias por señalarlo». Tenemos que revisar nuestros pensamientos e ideas porque han pasado por varias etapas de desarrollo antes de que seamos conscientes ya que fluyeron de la fuente pura y oculta de la verdad y podrían haber absorbido muchas impurezas, muchas inexactitudes.

Es fácil reemplazar el trabajo de la meditación, el trabajo del silencio, con ideas sobre la meditación, con la palabra meditación. Podríamos sentarnos a meditar y solo pensar en nosotros mismos, meditando y evaluando nuestra meditación; o podríamos estar comunicando la meditación a los jóvenes o a los médicos o a los amigos, pero puede que no estemos haciendo un trabajo muy efectivo en la comunicación porque no estamos permitiendo el espacio para que la persona lo

experimente por sí misma. Este es el genio de John Main como maestro. Él no lo describe, pero da la descripción o evocación suficiente de lo que es la meditación para inspirarte a querer practicarla. Esa fue mi primera introducción cuando me habló de la meditación, cuando era estudiante y no esperaba que hablara de ello en absoluto.

Había ido a verle para hablar de mis problemas, era muy bueno escuchando, una persona sabia. Y al final de una de nuestras conversaciones, me introdujo en la meditación en muy pocas palabras. Tuvo un gran impacto en mí, pero era muy confuso en ese momento. En un nivel intelectual no podía encontrar ningún sentido a lo que estaba diciendo; estaba en la universidad, en un viaje intelectual con demasiada creencia en el mundo de las ideas, el conocimiento, el aprendizaje. «La meditación no es lo que piensas» no tenía ningún sentido. «Deja de pensar» o «suelta tu pensamiento» sonaba como desconectar el enchufe de un ordenador. ¿Cómo puedes usar la computadora si no está enchufada? Así es como lo entendí; estaba confundido por lo que decía. Por otra parte, la forma en que lo dijo, y las pocas palabras con las que lo dijo, me tocaron el corazón y despertaron algo en mí que nunca más se ha vuelto a dormir; que es un hambre de conocimiento y de experiencia que pude sentir detrás de sus palabras y que estaba ahí para que yo lo descubriera.

Una de las frases más características de su enseñanza es «a través de tu propia experiencia», averiguar qué es la meditación «a través de tu propia experiencia», averiguar quién es Cristo «de acuerdo a tu propia experiencia», averiguar quién eres «a través de tu propia experiencia», no a través de otra persona, no a través de la lectura y así sucesivamente. En retrospectiva, supongo que podría decir que de repente me di

cuenta de los dos hemisferios del cerebro, de dos formas de acercarse a la verdad, llamadas la catafática y la apofática; la izquierda y la derecha. Pero no lo sabía; no lo sentí ni lo entendí en ese momento. Pero lo que sí sabía era que había sido expuesto a algo absolutamente auténtico. Confiaba en la veracidad, la integridad de lo que decía, y eso me empujó a tratar de meditar. Como todo el mundo, lo hice desastrosamente durante unos años hasta que me di cuenta de que por ser un aprendiz tan lento, una persona tan indisciplinada, necesitaba convertirme en monje para poder meditar. Pasé el resto de mi vida diciéndole a la gente que no necesitaban ser monjes para poder meditar.

Así que es muy fácil reemplazar el trabajo real, la experiencia real de la meditación con ideas sobre la meditación o hablando de la misma. La mayoría de las veces encontramos que no estamos realmente meditando sino pensando, ya sea sobre nuestros problemas o fantasías o incluso sobre la propia meditación. Así que necesitamos escuchar muy profunda y repetidamente la sabiduría de la tradición que nos dice «el monje que no sabe que está orando, está orando de verdad». El silencio no se trata solo de desarrollar pensamientos tranquilos, sino de dejar de lado los pensamientos, incluyendo el pensamiento raíz de nuestra autoconciencia: dejar de lado el yo, dejar de pensar en ti mismo, o dejar de lado los pensamientos sobre ti mismo. Esto es virtualmente imposible de describir, aunque puede ser interesante intentar describirlo.

En la *Filocalia*, una colección de enseñanzas de los primeros padres de la iglesia en la tradición oriental, Diádoco de Fódice tiene una maravillosa obra llamada *Sobre el Conocimiento Espiritual*. Y habla de esta paradoja de hablar del silencio, de lo que no se puede hablar. Dice que «la persona no iluminada no

debe embarcarse en especulaciones espirituales». Así que la persona no iluminada no debería hablar de ello. «Ni tampoco, por otro lado, ninguno debería tratar de hablar mientras la luz del Espíritu Santo brille intensamente sobre sí mismo. Así que si no estás iluminado no hables de ello, y si estás iluminado no querrás hablar de ello. El que sabe no habla; el que habla no sabe. Se trata de una paradoja. En realidad es una forma de entender algo importante para nuestro trabajo como comunidad de meditación cristiana. Trata esta paradoja muy sutilmente y muy brillantemente diciendo,

Porque donde hay vacío, también se encuentra la ignorancia. Pero donde hay riqueza de espíritu no hay posibilidad de hablar. En esos momentos el alma está borracha con el amor de Dios. Y con voz silenciosa se deleita en la gloria de Dios.

Entonces, ¿qué hacemos? Él dice:

Deberíamos, por lo tanto, observar el punto medio entre estos dos extremos antes de hablar de Dios. Este equilibrio confiere cierta armonía a nuestras palabras que glorifican a Dios. Mientras hablamos y enseñamos, nuestra fe se nutre de la riqueza de la iluminación. Y así, por nuestro amor, somos los primeros en probar los frutos del conocimiento. Porque está escrito, «el agricultor que hace el trabajo debe ser el primero en comer del producto».

Esto es un poco sorprendente. Lo que está diciendo es que si puedes encontrar este punto medio entre no saber de qué estás hablando y tener algún conocimiento de lo que estás hablando y captarlo y mantenerlo de la manera correcta, entonces puedes hablar de ello. Aquellos de ustedes que dirigen grupos de meditación, o aquellos de ustedes que tienen que tratar de hablar de la meditación, tendrán una idea de lo

que esto significa. Pero entonces él no dice «estás haciendo un trabajo tan maravilloso para la gente, deberían estar tan agradecidos contigo». Está diciendo «te enriquecerás con esto». Manteniendo este punto, morando en este punto, este punto de equilibrio, serás el primero en probar los frutos del conocimiento.

Dice que hay una distinción entre la sabiduría y el conocimiento espiritual. Dice que muchos de los que están iluminados por el conocimiento espiritual no hablan de ello - rara vez sucede. Eso significa que el mundo está lleno, esta sala está llena probablemente, de personas que conocen a personas que están iluminadas por este conocimiento; personas que viven una vida verdaderamente contemplativa. El mundo está lleno de gente sabia, y no hablan de ello; rara vez sucede. Dice, «*Cuando el conocimiento espiritual surge de la profunda quietud, rara vez ocurre que se combine con la expresión exterior*». Así que rara vez sucede que esta profundidad de conocimiento espiritual, disfrutada sutil y suavemente, también pueda ser expresada. Esto es aleccionador para nosotros, aleccionador para la Iglesia, y probablemente haría que la forma en que la Iglesia enseña y predica, sea muy diferente.

7

Silencio y Verdad

El silencio es la manera de liberar la verdad en general. Estamos en un mundo posverdad porque somos muy ruidosos y no podemos escuchar el silencio. Nos indica la importancia del trabajo del silencio y el trabajo de comunidades como la nuestra.

El silencio es la forma de encontrar tu verdadero yo, y el silencio es también la forma de liberar la verdad en general. En un mundo ruidoso con nuestras mentes, cada vez más ruidosas y alejadas de la verdad, esta es una sabiduría esencial y muy práctica para nuestro tiempo. La palabra o frase más popular según el Diccionario de Inglés de Oxford el año pasado fue «posverdad». Nos hemos dado cuenta por las conferencias de prensa de la Casa Blanca y otras cosas, como Brexit, de la poca verdad que hay en circulación y el poco respeto por la verdad que hay en la gente que trata de comunicarse con nosotros, ya sean los publicitarios o los políticos, a veces también los líderes religiosos.

Estamos en un mundo posverdadero porque somos muy ruidosos y no podemos oír el silencio; el sonido del silencio. Creo que nos señala la importancia del trabajo del silencio y el trabajo de comunidades como la nuestra. En un mundo ruidoso donde la verdad es tan fácilmente bloqueada y abusada, el silencio es la gran defensa y el gran sanador de las

heridas impuestas por las noticias falsas. La verdad es universal, no es partidista, no es dogmática, no puede reducirse a las estadísticas. Se transforma en una paradoja como: «*Cuando soy débil, entonces soy fuerte (2 Cor 12:10); pero el espíritu ora en mí más profundamente que las palabras (Rom 8:26)*». Cristo no es solo la respuesta correcta, como piensa el fundamentalista, que destruye todos los demás argumentos y por lo tanto podemos destruir todas las demás religiones o abusar de ellas.

La palabra para verdad en griego es *aletheia*, que significa apertura, despeje, desocultamiento, decir la verdad, destapar la realidad en contraposición a la ilusión. La alternativa a eso es *maya*, una palabra sánscrita que se encuentra repetidas veces en los Upanishads y también en los Vedas, y significa «ilusión» en general. La palabra «*maya*» significa literalmente «el medidor», lo que mide. El peligro de medir las cosas, el poder en el pensamiento que tenemos para medir, crear limitaciones, y por lo tanto crear divisiones, esta capacidad (esta *maya*) es altamente peligrosa. Existe dentro de la unidad que es la verdad. No es un enemigo, solo está dentro. Es una capacidad que tenemos, pero es una capacidad que puede llevarnos a cometer terribles errores. *Maya* se suspende en el silencio. Cuando meditamos, no estamos midiendo nada, y experimentamos una expansión y un evento que trasciende todas las limitaciones. Por eso nos volvemos menos prejuiciosos, más relajados, más tolerantes, más amables, más indulgentes, más abiertos a otras personas.

En términos bíblicos, la palabra para *maya* es la palabra del Nuevo Testamento «el mundo». Es un espectáculo de magia, como la televisión, un juego de fuerzas en la superficie; muy apasionante, muy seductora, muy poderosa, pero

básicamente, solo imágenes. Así es como tenemos que entender el mundo; como se describe en las escrituras: «*No amen al mundo ni las cosas mundanas. Si alguien ama al mundo, el amor del Padre no está en él*» (1 Jn 2:15).

¿Qué es el mundo entonces? Es este programa de televisión, esta fantasmagoría, este brillante y seductor mundo de imágenes, «*porque todo lo que hay en el mundo -los deseos de la carne, la codicia de los ojos y la ostentación de la riqueza- no viene del Padre, sino del mundo. Pero el mundo pasa, y con él, sus deseos*» (1 Jn 2:16-17). Esto se malinterpreta fácilmente. Creamos entonces una dicotomía entre el mundo y la Iglesia, o el mundo y la religión o el mundo y la espiritualidad; por lo que esta afirmación se malinterpreta fácilmente. Pero creo que el practicante contemplativo, alguien que al menos está entrando en esto en su propia experiencia, que hace el trabajo del silencio, es capaz de entender lo que significa.

Si queremos crear este espacio de silencio en nuestra vida, y permitir que la meditación sea parte de nuestra vida, ¿qué necesitamos? Necesitamos tener algún nivel de motivación, por supuesto, que puede surgir de nuestro sufrimiento, de nuestra hambre, de nuestra búsqueda debido a nuestros errores. Pero ciertamente también necesitamos a otras personas. Necesitamos una comunidad. Necesitamos un entorno.

Necesitamos desarrollar una vida verdadera dentro de una comunidad de amor. Cuando John Main dice que *la meditación crea comunidad*, también dice que la meditación crea comunidad y que la comunidad crea la posibilidad de que sigamos meditando. Y cuando tenemos ese fundamento, cuando tenemos ese sentido de comunidad real, que podría ser tu grupo de meditación, entonces serás más capaz de darte

cuenta cuando estás perdiendo el tiempo, o rindiéndote ante el ruido, o cuando rechazas la oportunidad de un verdadero ocio que la vida te presenta y sustituyes el ocio y optas por la distracción. El tiempo de meditación, por ejemplo, es tiempo de ocio, un buen uso del tiempo de ocio; creo que ver la televisión no es ocio, es entretenimiento. Puede que necesitemos un poco de entretenimiento, no es que seamos puritanos, pero podríamos decir que existe una sobredosis de entretenimiento. Toda la cultura americana se ha visto perturbada mentalmente, literalmente, por dosis masivas de entretenimiento sin parar. Así que somos capaces de pescarnos a nosotros mismos haciendo esto.

Aquí hay algunos pensamientos sobre lo que significa encontrarse a sí mismo y por qué tenemos que perdernos para encontrarnos a nosotros mismos. Sobre cómo realmente esto comienza y continúa con gran simplicidad a través del trabajo del silencio. Lo importante que es para nosotros ser testigos de ello en un mundo caótico y peligroso. Y también vimos algunas ideas sobre cómo compartir este don de la meditación con los demás.

8

Atención Plena y Meditación

La diferencia entre la atención como se enseña en esa forma secularizada temporal, y la meditación, como la enseñamos, podría describirse como la diferencia en donde colocamos nuestra atención.

Siempre es difícil comparar diferentes culturas, diferentes tradiciones y traducir palabras, ideas y conceptos. Estos conceptos no se transfieren exactamente de uno a otro aunque puedan referirse a cosas iguales o similares.

Básicamente, la atención plena es una técnica secular de gran popularidad y de gran ayuda para muchas personas hoy en día, destinada principalmente a ayudar a hacer frente a la epidemia crónica de estrés. Ha sido extraída de un contexto budista y planteada fuera de todo ese contexto, presentada principalmente como una técnica de carácter secular orientada a la reducción del estrés. Por lo tanto, muchos budistas reconocerán el valor de esto, por supuesto. Muchos budistas comprenderán dónde encaja la atención plena en su comprensión general de la práctica de la meditación, y muchos de ellos tienen una pequeña reserva, o alguna reserva más seria, sobre la forma en que la atención plena ha sido secularizada, si se quiere, o extraída de todo su contexto.

Los budistas dirían que el propósito de cualquier ejercicio de atención plena es conducirte a ser una persona más compasiva. Esta dimensión no está presente en la forma en

que la atención se enseña en las organizaciones.

La diferencia entre la atención plena tal y como se enseña en esa forma secularizada temporal, y la meditación, tal y como la enseñamos, podría describirse como la diferencia en el lugar donde ponemos nuestra atención. En los ejercicios o técnicas de atención plena, la atención permanece en ti mismo - puede ser tu cuerpo, el escaneo de tu cuerpo, tal vez tu respiración; puede ser el estar consciente de tus pensamientos o de los sentimientos que te atraviesan o de las sensaciones que tienes. Básicamente, la atención permanece en lo que estás sintiendo o pensando o haciendo; y eso tiene un efecto calmante inmediato. Te proporciona distancia de lo que es más estresante y tiene muchos beneficios medibles. Todavía no hay certeza de su duración, pero ciertamente esto tiene beneficios medibles a corto plazo. Cambia tu estado de ánimo - no es algo malo si realmente estás ansioso.

Por otro lado, en la meditación, la atención se desviará de nosotros mismos. Estamos desviando la atención de nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras opiniones o nuestras sensaciones. Esto es radicalmente más simple pero también más exigente. Esto nos lleva directamente a la enseñanza de Jesús que hemos estado mirando sobre la renuncia del yo.

Básicamente, la diferencia entre las dos es muy clara, es bastante simple. He hablado de esto con muchos budistas y maestros de atención plena y creo que están de acuerdo en que esta es una forma de describir la diferencia. No hay hostilidad o competencia, pero creo que hoy en día es importante ver esta clara distinción entre la «atención plena» como se llama y la «meditación» como la llamamos.

Los frutos de la meditación incluyen los beneficios de la

atención. Yo diría que la diferencia entre los beneficios y los frutos es simplemente si tratas de medirlos o no, o qué tan bien puedes medirlos. Podrías medir si duermes mejor por la noche desde que la practicas. Estos son beneficios que, por supuesto, son ciertamente buenos y deseables y pueden ser medidos hasta cierto punto. ¿Pero qué hay de los frutos de la meditación? Los frutos del Espíritu, como los llama San Pablo, son «*amor, alegría, paz, paciencia, bondad, fidelidad, mansedumbre y autocontrol*» (Gálatas 5:22). Dice que no hay ninguna ley que trate de estas cosas; no hay ninguna ley, así que en otras palabras, tampoco se pueden medir. No puedes medir en una escala numérica lo alegre que eres, lo cariñoso que eres, lo paciente que eres, lo amable que eres, lo gentil que te has vuelto. Pero lo sabes, y también sabes al final del día que estos frutos reflejan una experiencia más plena de la humanidad. Esto es lo que es ser humano.

No se mide lo humano ni se define lo humano por su presión sanguínea, o patrones de sueño o niveles de estrés, aunque eso afecta quizás a cómo se siente uno. Pero no se define a la humanidad por esos beneficios medibles. Se define o entiende la humanidad por estos frutos del Espíritu que entendemos como la vida de Dios creciendo, brotando, floreciendo en nosotros. Estos frutos del Espíritu son realmente aspectos de la vida de Dios que se muestran a través de nosotros; así como el brezo que crece en un suelo muy seco y atraviesa la tierra, así los frutos del Espíritu irrumpen en el suelo de nuestro ser, y florecen. Nuestra divinización es un florecimiento de nuestra humanidad. Y así podemos decir, en un sentido teológico, que los frutos del Espíritu muestran el mismo tipo de significado, la misma obra del Espíritu que los beneficios. En otras palabras, se pueden medir los beneficios pero no los frutos.

Pero la gracia trabaja en la naturaleza. La gracia de Dios que entra en la existencia humana.

Por eso es muy cuestionable hablar de cosas sobrenaturales. Siempre estamos interesados en lo sobrenatural, pero lo que es mucho más real e interesante es el verdadero significado de lo natural. Es a través de la naturaleza, a través de lo natural, a través de nuestra propia naturaleza, nuestra propia psicología, nuestra propia fisiología, nuestra mente y cuerpo – a través de nuestra naturaleza humana – que la gracia nos toca, emerge y transforma. Y no es sorprendente que se registre en un nivel de nuestra existencia que podemos medir hasta cierto punto. Así que lo que estamos haciendo, en respuesta a su pregunta, es una forma de oración contemplativa, y entendemos que eso significa que estamos entrando, no en «nuestra» oración, sino en la oración de Jesús, la oración del Espíritu: *«No sabemos cómo orar, pero el Espíritu ora en nosotros más profundamente que las palabras»*. (Rom 8:26) Y descubrimos que al hacer eso, como parte disciplinada de nuestra vida, llegamos a una unión más profunda con Cristo.

Uno de los frutos de esta práctica de la meditación es que nos volvemos más conscientes. Un estudiante en Georgetown me comentó esto después de haber estado meditando durante una semana de forma regular y muy disciplinada: «Mi esposa me dijo al final de la semana, “Jim, espero que sigas meditando”». Y se dio cuenta de que mientras caminaba a la escuela todos los días, era consciente de dónde estaba caminando, del entorno en el que se encontraba, del clima, de los edificios, de los árboles y de la naturaleza. Dijo, «Nunca lo había notado antes y de repente era consciente de lo que percibía». Todo eso era consciencia; simplemente ser más consciente, ser más observador. También se dio cuenta, dijo,

«Tenía la sensación de que les gustaba más a la gente con la que trabajaba en los proyectos de la escuela». Tal vez estaba apreciándose más a sí mismo, o estaba siendo él mismo cada vez más, era menos controlador, menos manipulador, menos egocéntrico.

Entonces, se podría decir que estos son aspectos de cómo la meditación nos hace más conscientes, más atentos, más presentes. Más conscientes, por ejemplo, de cómo nuestra presencia física podría impactar a otros. A veces nos volvemos inconscientemente muy encapsulados en nosotros mismos. Vemos a la gente sentada en un grupo grande, y entramos en una sala llena de gente meditando y pensamos: «Ah, llego 20 minutos tarde a la meditación, pero al menos lo logré». Entrás, golpeas la puerta y te sientas en tu asiento favorito, causando muchas molestias. No creo que si hayas estado meditando durante algún tiempo lo hagas. Creo que te volverías más sensible al ambiente y a la presencia de otros. Así que creo que la atención es claramente uno de los frutos de la meditación.

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