



Meditatio

SERIE DE CHARLAS 2018 C · JUL-SEP

La Experiencia de

SER



LAURENCE FREEMAN OSB

***El silencio nos introduce en la realidad del Ser.
El silencio sale de esa circularidad de palabras
y pensamientos, hacia una comprensión
directa.***

Traducción: Elba Rodríguez, WCCM Colombia 2020
Revisión: Marina Müller, WCCM Argentina.

Publicado en 2018 en Singapore por Medio Media
www.mediomedia.com, mmi@wccm.org

Transcripción de Laurence Freeman OSB, *The Experience of Being*,
Meditatio Talks 2018 C, Medio Media, ISBN 978-981-11-8566-3. (Charlas
impartidas en el Retiro Internacional de la Escuela 2018, Minsteracres,
Consett, UK)

© The World Community for Christian Meditation 2018

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
www.wccm.org

CONTENIDOS

- 1 El Trabajo del Silencio
- 2 Niveles de Silencio
- 3 La Fuente de Nuestra Santidad
- 4 Ser y Existencia
- 5 La Experiencia de Ser
- 6 Ríndanse y Reconozcan que Yo soy Dios
- 7 La Esencia de la Vida Cristiana
- 8 Atención Centrada en el Otro

El silencio es el lenguaje más eficaz para comunicarnos con esa experiencia del ser. El silencio escapa de esa circularidad de palabras y pensamientos hasta convertirse en una comprensión directa.

1

El Trabajo del Silencio

«Eleva tu corazón a Dios con humilde amor; ama a Dios mismo, no lo que obtengas de él».¹ Este es el fundamento de la meditación.

Hay una historia de tres monjes que fueron a hacer un retiro silencioso similar a este, y decidieron estar en completo silencio para el retiro. La primera noche encendieron una vela mientras estaban sentados y luego dijeron: «Ahora vamos a hacer silencio». Justo cuando estaban a punto de rezar, la vela se apagó. Y el primer monje dijo: «¡Oh, la vela se ha apagado!» Y el segundo monje dijo: «Pensé que se suponía que debíamos estar callados». Y el tercer monje se rió y dijo: «¡Ja! Soy el único que no ha hablado todavía». Así que es muy fácil hacer esas excepciones inconscientes. Pero mira el silencio como el viaje que estás haciendo, y como una liberación de este hábito que tenemos de la constante charla y la constante comunicación innecesaria. Nos estamos moviendo hacia un nivel mucho más profundo de comunicación en el silencio.

Algo más sobre el silencio. El silencio es trabajo; es un trabajo de atención. Comienza con un pequeño trabajo de autocontrol, al vigilar lo que dices. Luego nos lleva a una dimensión interior de silencio; es el apartar los pensamientos. Así que es tanto interior como exterior. Por eso mantenemos el silencio físico al no hablar para poder pasar de esa primera fase a este trabajo interior.

Es simultáneamente un trabajo personal y comunitario. Realmente entendemos lo que significa vivir en comunidad cuando aceptamos vivir en silencio porque cualquiera de nosotros podría perturbar el silencio. Uno para todos y todos para uno. Es una energía frágil y muy poderosa. Es la lengua y la mente; es física y digital. Es difícil porque ahora estamos realmente relacionados simbióticamente con el mundo y la comunicación digital. Así que considéralo con seriedad. Habrá algunos síntomas de abstinencia,

¹ *La Nube del No-Saber*

pero te sentirás mejor por hacerlo. Y este silencio es solitario, pero también es amoroso. Como ya muchos de ustedes habrán descubierto, hay un verdadero amor que se encuentra en ese silencio cada vez más profundo.

Esto es lo que la *Nube del No-Saber* dice sobre este trabajo:

Levanta tu corazón a Dios con humilde amor; ama a Dios mismo, no a lo que obtienes de él. [Es la base de la meditación - nos volvemos hacia Dios como el dador, no por lo que podemos obtener de Dios]. De hecho, odiar pensar en cualquier cosa excepto en Dios mismo para que nada ocupe tu mente o tu voluntad sino sólo Dios. [Eso no significa pensar en Dios, tener pensamientos piadosos todo el tiempo. Significa poner tu mente en el reino de Dios antes que en cualquier otra cosa]. Trata de olvidar todas las cosas creadas que él ha hecho y el propósito que hay detrás de ellas, para que tu pensamiento y tu anhelo no se vuelvan hacia ellas, en general o en particular. Suéltalas.

Este es el trabajo del alma que más le agrada a Dios. Todos los santos y ángeles se regocijan por ella y la ayudan con todas sus fuerzas. Sin embargo, todos los demonios están furiosos por lo que hacemos, e intentan derrotarlo de todas las maneras imaginables. Además, toda la humanidad es maravillosamente ayudada por lo que estáis haciendo, de maneras que no entendéis. Incluso las mismas almas del purgatorio encuentran su dolor aliviado en virtud de tu trabajo, y no hay mejor manera de hacerte limpio o virtuoso que prestarle atención a esto. No obstante, es el trabajo más fácil de todos cuando el alma es ayudada por la gracia y tiene un anhelo consciente.

[Así que ponte en contacto con ese anhelo consciente que te trajo aquí; no es algo malo tener ese anhelo consciente. Pero también, es necesario que sepan que necesitarán la gracia para terminar]. Y se puede lograr muy rápidamente [dice]. No te rindas entonces, y trabaja en ello hasta que tengas este anhelo.



2

Niveles de Silencio

Estos niveles de silencio son realidades que encontramos. Lo importante es mantener el trabajo a través de todos los niveles. Incluso si nos encontramos como si estuviésemos atascados o bloqueados, simplemente continuamos.

Este trabajo de silencio que estamos haciendo nos lleva a dos niveles diferentes. Llegamos a estos niveles de silencio en el tiempo de Dios, no en el nuestro. La contemplación es siempre un regalo, no una técnica. Hay un silencio de la lengua, un silencio de todo el cuerpo, un silencio de la mente, un silencio del espíritu. Cuerpo, mente, espíritu. Ahora estos son niveles. Aunque podemos rebotar mucho en la escala, es preciso marcar ciertos procesos, ciertos trabajos que realizamos. Por ejemplo, si no puedes controlar la lengua, olvídate de controlar la mente.

Esto es de la Carta de Santiago:

y todos tenemos nuestras fallas. El que no peca en palabras es un hombre perfecto de verdad, pues es capaz de dominar toda su persona... Lo mismo ocurre con los barcos: con un pequeño timón el piloto los maneja como quiere, por grandes que sean, aun bajo fuertes vientos. Así también la lengua es algo pequeño pero puede mucho; aquí tienen una llama que devora bosques. (Stg 3: 2-5)

Luego Santiago describe todo el daño que la lengua puede hacer. Lo que está diciendo es que si no puedes controlar tu lengua, entonces tampoco has empezado a controlar tu mente. Está la lengua, que es parte del cuerpo, pero también tenemos el silencio del cuerpo, por eso nos quedamos quietos en la meditación, por eso tenemos cuidado con los ruidos que hacemos durante el tiempo de la meditación. Si no puedes controlar tu mente, no vas a ser capaz de

moverte a ese nivel del espíritu, el silencio del espíritu.

El silencio del espíritu es cuando la mente cesa incluso de los agitaciones causados por los seres espirituales, los pensamientos sutiles, y cuando todos sus movimientos son movidos únicamente por el Ser. [Tan sólo ser, no pensar sino ser.] Es un estado de verdadero silencio, consciente de que el silencio que está ahora sobre él es en sí mismo silencioso. *

Estos niveles de silencio son realidades que encontramos, que con la práctica llegamos a reconocer. Lo importante es mantener el trabajo a través de todos los niveles. Incluso si nos encontramos como si estuviésemos atascados o bloqueados, simplemente continuamos. Si estás en un embotellamiento en una autopista, es muy frustrante, pero no puedes simplemente salir del carro y dejar el carro ahí. Tienes que seguir moviéndote, tal vez centímetro a centímetro, hasta que se despeje. No sabes qué es lo que está causando el bloqueo. Así es en nuestra propia psique, tenemos accidentes, errores, problemas que tenemos que resolver.

En nuestro viaje de meditación, a través de estos diferentes niveles de silencio que atravesamos cuando escuchamos el mantra, inevitablemente nos encontraremos con obstáculos. Estos nos retrasarán, nos molestarán, nos parecerán una pérdida de tiempo, nos irritarán o nos asustarán. Son muy grandes, pero pueden ser alejados. Y el trabajo del silencio en sí mismo consiste en moverlos, en disolverlos. Hay momentos en que el trabajo del silencio pareciera que no es muy productivo ni fructífero, ni agradable ni fácil. Por eso necesitamos una tradición, necesitamos una sabiduría más grande que nosotros mismos, más grande que nuestra propia experiencia. Y también necesitamos unidad, necesitamos amigos, compañeros peregrinos que nos mantengan encaminados. Necesitamos ser capaces de confiar y comprender nuestra propia experiencia.

Pero también debemos ser capaces de trascenderlo, de darnos cuenta de que el trabajo que estamos haciendo es un trabajo íntimo y profundamente personal que nos lleva a la relación más profunda de nuestras vidas, que es nuestra relación con Dios y con nosotros mismos. Pero al hacerlo, descubrimos que este trabajo de silencio toca toda la red de relaciones que componen nuestra vida. Nada en nuestra vida queda sin influencia, sin ser tocado por eso.

Pero hay momentos en los que podemos desanimarnos, y momentos en los que nos sentimos muy inspirados y vemos el camino, vemos por qué lo hacemos, vemos los beneficios, vemos los frutos. En otras ocasiones, por el contrario, no sucede así.

Hay una historia de los Padres del Desierto sobre un discípulo al que su maestro le propone una prueba de obediencia, le pide que ponga un palo en la tierra, un trozo de madera muerta en el suelo, y que lo riegue todos los días. Así que hace eso. Dice, «Eso es ridículo; ¿cuál es el objetivo de regar un palo muerto?» Pero lo hace en obediencia, y eventualmente brota, cobra vida y crece, aparecen brotes verdes.

La fe es sobre la relación, y la fe es también sobre la separación y la trascendencia del ego que quiere rendirse. Pero como dijo el rabino, Dios no espera que tengamos éxito, pero no se nos permite rendirnos. Así que no se te permite rendirte. Puede que tengas que cambiar, puede que tengas que adaptarte. Pero no te rindas.

Rendirse es muy diferente a soltar. Cuando queremos rendirnos, como todos lo hacemos a veces, entonces o bien te rindes, en cuyo caso tendrás que empezar de nuevo, eventualmente, o puedes ahorrar tiempo y esfuerzo simplemente cediendo más. Encuentras una forma más profunda de soltar y entonces no quieres rendirte más porque has hecho un gran avance.

Esto es algo que estoy seguro que todos hemos experimentado de diferentes maneras, de maneras sutiles, donde el trabajo del silencio ha sido realmente consciente y central en nuestra vida. Y hemos visto que este trabajo del silencio toca e incluye a todo nuestro ser: la lengua, el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu. Este trabajo del silencio es sanador y unificador. No es un trabajo fácil, pero no hay mejor trabajo que este. Y es un trabajo encantador; es un trabajo que llegamos a amar cuanto más profundamente lo entendemos. Es un trabajo que nos permite compartir algo de sumo valor con otras personas en el mundo.



*citado en *Writing the Icon of the Heart* por Maggie Ross. The Bible Reading Fellowship, Reino Unido, 2011)

3

La Fuente de Nuestra Santidad

La interioridad profunda y contemplativa es una parte de la santidad. La otra parte es cómo vivimos... Pero no es nuestra santidad. La fuente de esa santidad es Aquel que es santo, Aquel que dice «Yo soy el que soy».

Acabo de regresar hace unos días de Egipto, del Monte Sinaí, del monasterio de Santa Catalina, el monasterio ortodoxo griego al pie del Monte Sinaí, donde Moisés recibió los Diez Mandamientos. El monasterio ha estado allí durante 1700 años. Es una tradición viva. Incluso cuando comenzó en el siglo IV, estaba mirando hacia atrás al origen de la revelación judeo-cristiana, a esa experiencia cuando Moisés vio la zarza ardiente. Hay un sentido real de esa transmisión, de una continua transmisión ininterrumpida de algo precioso, algo inefable, cuando Dios se reveló a Moisés. Moisés tenía 80 años, estaba planeando un buen retiro; entonces Dios le dijo que fuera a liberar a su pueblo del Faraón, y él le dijo: "Mejor me dices quién eres, cómo te llamas, porque hay muchos dioses en esta zona y el Faraón me va a preguntar cómo te llamas". Y Dios dijo: «Yo soy el que soy» (Ex 3:14). Y esa es la revelación. Esa es la revelación por la que hemos sido transformados, y el mundo ha sido transformado. Es una revelación muy poderosa, una luz muy brillante. Pero como todas las luces brillantes, también puede proyectar una sombra oscura. Cuando estás en esa parte del mundo puedes ver las sombras oscuras que proyecta la tradición religiosa.

Pienso que en estos días nos estamos acercando a la luz, nos estamos acercando a la zarza ardiente, esa experiencia del ser puro que es atemporal y siempre contemporánea. Y si nos acercamos a ella como somos, compañeros peregrinos, creo que quemará las sombras dentro de nosotros. Así que no se preocupen si hay un poco de conflagración en ustedes; parte del viaje espiritual es la purificación, es decir, la vía purgativa. No te preocupes si te encuentras pasando por un momento de sombras, o un momento

en el que hay algunas cosas que se están consumiendo, la escoria. Confía en la luz. La luz es esa luz del ser. Somos parte de esa corriente viva que ha sido continua desde entonces.

Hay algo marginal en lo que hacemos en la meditación, y al mismo tiempo hay algo muy central. Para transmitir esta gran tradición necesitamos todo tipo de personas, una gran variedad de personas, muchos dones, muchos carismas, muchas vocaciones, muchos tipos de personas en organizaciones. Pero también necesitamos definitivamente practicantes profundos, necesitamos personas y pequeños grupos y comunidades, y siempre habrá un número relativamente pequeño, que se sumerja profundamente en esa corriente de oración. Y la oración es esta experiencia de relación, de comunión, de unidad con esa zarza ardiente, con esa experiencia de ser puro que es el amor de Dios. Y ese es el camino de la santidad.

Hay una maravillosa carta que el Papa escribió recientemente sobre la santidad, y nos ofrece una visión muy profunda. Habla de la santidad como algo bastante ordinario - que no se trata sólo de los santos, de las vidas imposibles de estas personas perfectas a las que estamos acostumbrados. Existe ese tipo de santidad, pero la verdadera santidad de la que habla es la santidad ordinaria, la santidad cotidiana de la gente común que no es perfecta. Ninguno de nosotros es perfecto, y esta semana no nos hará perfectos, pero nos hará más santos, más completos. La otra cosa que dice que es realmente necesaria es que tengamos la experiencia de una interioridad más profunda en el silencio, en los lugares, en los momentos de oración como en los que nos estamos sumergiendo esta semana. Pero esta interioridad profunda y más contemplativa es una parte de la santidad. Y la otra parte es cómo vivimos, cómo ayudamos a nuestros vecinos, cómo criamos a nuestros hijos y cómo nos entregamos a los demás.

Esto es algo que el P. John entendió muy profundamente, y está en el corazón de su visión de la Comunidad Mundial. Esto es lo que dijo: «Podemos olvidarnos de nuestra propia santidad». Es una frase muy buena.

Podemos olvidarnos de nuestra propia santidad. Si tan sólo pudiéramos estar abiertos a esa presencia activa de Dios en nuestro medio, la fuente de nuestra santidad. La fuente de toda santidad es la fe, y nuestra profunda fe en esta vital y energizante presencia de Dios en nuestro medio, en nuestros corazones.

Nuestra santidad, como enseñó Jesús, es un hecho consumado.

Así que somos santos. Pero no es nuestra santidad. La fuente de esa santidad es Aquel que es santo - el único que es santo, el que dice, «Yo soy el que soy» (Ex 3:14).

Así que creo que es útil recordar esto al principio de esta semana de práctica de meditación intensiva, porque nos recuerda que no tenemos que lograr nada. Lo cerca que está el reino de Dios en realidad. Jesús dijo que no está lejos de ti; está sólo a un paso. No es tan distante o difícil; sólo tenemos que darle una oportunidad. Y la oportunidad que le estamos dando es permitir, a través de la práctica, que la mente se calme.

Y entonces, primero que nada, nos daremos cuenta de cuán enredada está nuestra mente. Cuántos problemas traemos con nosotros; cuántas ansiedades, cuántas cosas no hemos hecho todavía, cuántas angustias podemos estar enfrentando - podría ser cualquier número de tipos diferentes. Esas son habituales; incluso si no estamos pensando activamente en los problemas, la energía que han creado es bastante turbulenta. Está ahí. Pero puede reducirse y se reducirá, y a medida que lo haga, a medida que la mente se vuelva más tranquila y clara, se podrá ver lo que está ahí. Ese es el primer paso, simplemente ver lo que está ahí. Ver quién eres. Ver quién es Dios. Ver la realidad tal como es. Así que dale la oportunidad. No pienses que tienes que hacer mucho esfuerzo. Necesitamos recibir este regalo de santidad, y por supuesto a veces puede ser un poco difícil, pero ciertamente se hace posible y agradable al recorrerlo con otros.

Somos parte de una tradición muy antigua, por supuesto: «Vengan... a un lugar tranquilo» (Mc 6:31). Esto es lo que nos recuerda el Bhagavad Gita.

Día tras día deja que el yogui practique la armonía del alma en un lugar secreto, en profunda soledad, maestro de su mente, sin esperar nada, sin desear nada. Que encuentre un lugar que sea puro y un asiento que sea descansado, ni demasiado alto ni demasiado bajo, con hierba sagrada y una piel y un paño sobre ella... Con el cuerpo, la cabeza y el cuello erguidos que descansan quietos y no se muevan, con la mirada interior que no esté inquieta, su alma en paz y todo temor ido, y fuerte en el voto de santidad, que

descanse con la mente en armonía, su alma en mí, su Dios supremo... Una armonía en comer y descansar y dormir y mantenerse despierto. Entonces su alma es una lámpara, cuya luz es constante, pues arde en el refugio donde no llegan los vientos. Cuando la mente descansa en la quietud de la oración, y por la gracia del Espíritu ve el espíritu y en él encuentra la realización, entonces el buscador conoce la alegría de la eternidad.

Es una hermosa imagen de nuestra mente, nuestra alma es como una lámpara que arde en un lugar donde no hay viento. Es sólo una llama constante y silenciosa.

Esto puede tomar un par de vidas, pero no subestimes la capacidad de este tiempo para llevarte hacia esta y aquella experiencia. No lo anticipes, no lo exijas, no te preocupes por ello. John Main dijo que el pecado que acosa a algunos cristianos es subestimar la maravilla de su vocación. Así que no subestimes lo que somos capaces de hacer. Es tan fácil para nosotros tomar nuestra fe cristiana mundanamente.



4

Ser y Existencia

La existencia emerge del Ser, al igual que nosotros. Y a medida que emergemos, a medida que crecemos, nos volvemos más conscientes de dónde hemos venido, y a qué estamos regresando, o a qué nos sentimos vinculados.

Una vez le preguntaron al Dalai Lama: «Si pudieras conocer a Jesús, ¿te gustaría conocerlo?» Él dijo: «Sí». «Si pudieras hacerle una pregunta, ¿cuál sería?» Y su respuesta inmediata fue: «Le preguntaría: ¿Cuál es la naturaleza del Padre?» Una pregunta absolutamente central para entender a Jesús - ¿Quién es el Padre? - porque Jesús se identifica, se explica, se comunica como y a través de su relación con el Padre. En Jesús vemos al Padre. Recuerdan que Tomás dijo: «Muéstranos al Padre, entonces estaremos satisfechos» (Jn 14:8). Y dijo: «Verme [verme, en el sentido de percibirme realmente, no sólo mirarme, sino percibirme realmente, entenderme, conocerme] es ver al Padre». (Jn 14:9)

¿Y cuál es la naturaleza del Padre? ¿Quién es el Padre? ¿Qué significa ´el Padre´? Bueno, para muchas personas que no invierten mucho tiempo con esta pregunta, sólo llamar al Padre «Padre» es un problema. Es masculino, es patriarcal, es antropomórfico, es «Padre» o algún tipo de figura superpaternal que resulta ser también, por supuesto, un varón. Así que tenemos que lidiar con eso, y pasar a otro nivel de escucha.

Entonces, ¿cuál es la naturaleza del Padre? ¿Quién es el Padre? ¿Qué significa «el Padre» y cómo nos muestra Jesús el Padre? Jesús deja muy claro, especialmente en Juan, que todo lo que dice y hace, todo lo que sabe de sí mismo, deriva directamente de su experiencia del Padre y su relación con el Padre. Tal vez podamos decir que el Padre es el amor que mueve el sol y las estrellas. Ese es el final de la Divina Comedia de Dante, el Paraíso, donde Dante, después de pasar por el infierno y el purgatorio y elevarse a través de los diferentes niveles del paraíso, finalmente ve la Visión Beatífica, ve todo el cuadro, ve el plan cósmico, y ve este amor que

lo mueve todo. El amor que es el creador y el guía y el objetivo final, o podríamos decir, la fuente de toda la existencia, el Ser mismo.

Me parece que lo que nos lleva a la meditación es, en primer lugar, una intuición, un sentimiento de que hay más en la vida y en nosotros mismos de lo que podemos ver o de lo que pensamos, y no sabemos cómo explicar, articular o entender eso, pero sabemos que existe esta otra dimensión de la realidad. La llamamos «espiritual», o puede que no la llamemos espiritual, pero sabemos que hay algo más. Y sabemos que necesitamos incluso encontrarla y conocerla y ser conocidos por ella, y nos sentimos atraídos hacia ella. La vida sería más simple si no tuviéramos esa atracción hacia lo divino, hacia lo trascendente, hacia lo desconocido, hacia lo incognoscible. Simplemente seguiríamos con nuestra existencia diaria. Esta búsqueda, esta necesidad de Dios es importante, es una prioridad y una parte significativa de nuestras vidas.

Así que nos sentimos atraídos hacia el Padre, hacia el propio Ser. Pero llegamos a esa intuición, a esa conciencia, a esa comprensión de que estamos buscando a Dios, existencialmente... eso significa «en existencia». Así que hay una simple distinción aquí entre el ser y el existir.

La palabra «existencia» significa literalmente «destacar». La existencia es lo que generalizamos como vida. A veces decimos, bueno así es la vida; o la vida es buena o la vida duele o la vida es dura, o la vida es difícil - todas las generalizaciones que hacemos sobre la vida, eso es en realidad lo que es la existencia. Se destaca o sale del propio Ser; surge del Ser, y nosotros también. Somos la vida, la existencia, los seres existentes, las cosas existentes, las cosas sensibles que emergen del Ser.

Somos creados, emergemos. Y al emerger, al crecer, al desarrollarnos, nos volvemos más conscientes de nosotros mismos - de dónde hemos venido, o de qué estamos emergiendo y a qué estamos regresando, o a qué nos sentimos vinculados. No es sólo un problema matemático o una cuestión filosófica. Es un viaje existencial que lleva tiempo y en el que cambiamos. Incluso nuestros errores se incorporan al viaje. Nada se desperdicia. Somos lo que somos. No puedo decir que debería haber sido otra persona. Soy quien soy.

Y esta existencia, la vida, está llena de contradicciones y paradojas, altibajos, vida y muerte, pena y alegría, miedo y

celebración, miedo a la incompetencia. Es muy variable y por supuesto impredecible. Es incierta, radicalmente incierta.

Pero en este proceso de existencia, de vida, de crecimiento, de conciencia creciente, nos hacemos conscientes de que estamos emergiendo, de que estamos apareciendo. Estamos llegando a conocernos a nosotros mismos para sobresalir.



5

La Experiencia de Ser

No tenemos que pensar en el significado de la palabra. El significado lingüístico de la palabra no es el significado, no es lo que importa; lo que importa es la experiencia. Y en el silencio, la experiencia y el significado son uno.

«El resplandor de la verdad desprovista de "yo" es la mayor austeridad». «El resplandor de la verdad desprovista de "yo" es la mayor austeridad». Eso es de Ramana Maharshi, el sabio indio que murió en 1952. A la edad de 14 años tuvo una experiencia transformadora del Ser, en silencio. Durante los primeros 10 años, por lo menos, antes de que se convirtiera en un gran centro del Ser para miles de personas que venían a verlo, hablaba y enseñaba sobre todo en silencio – un ashram creció a su alrededor. Ramana nos muestra que esta experiencia del Ser es atemporal, transcultural, transhistórica, como lo descubrió Moisés en la cima del Monte Sinaí. Está presente a veces en los grandes maestros, en los grandes individuos, y está presente en nosotros nada menos que continuamente, si nos volvemos hacia ella, la reconocemos – que es lo que hemos estado haciendo esta semana.

El silencio es el lenguaje más eficaz para comunicarnos con esa experiencia. Como dijo el P. John, no es experimentar la experiencia, no se trata de anticiparla o imaginarla o de tener ideas inteligentes sobre ella, sino ser, ser uno con ella. Ser uno, experimentar el Ser. Incluso la palabra «experiencia» que dice Maggie Ross*, es una palabra muy peligrosa porque la «experiencia» siempre sugiere que algo sucedió y que estoy mirando, pensando o decidiendo. El silencio nos introduce a esta realidad del ser, no a través de palabras como si buscaras algo en el diccionario que no sabes lo que significa y buscas, y esa definición tampoco te ayuda, así que buscas las palabras en la definición y das vueltas y vueltas en círculos. El silencio escapa de esa circularidad de palabras y pensamiento hasta convertirse en una realización directa.

En una ocasión estuve hablando con alguien que llevaba tiempo meditando y finalmente entendió que no hay que pensar en

el significado de la palabra. Me sorprendí, y los demás se sorprendieron, por la forma en que les había tomado tanto tiempo escuchar lo que habían escuchado cientos de veces. Cada vez que oían una charla, o leían algo sobre la meditación, se encontraban con la frase «La meditación no es lo que piensas». Esto no se capta fácilmente; tiene que ocurrir en ti. Tenemos que ver que el significado lingüístico de la palabra no es el significado, no es lo que importa, y que lo que importa es la experiencia. Y en el silencio, la experiencia y el significado son uno. No pensamos en la experiencia, no investigamos el significado, pero la experiencia y el significado son uno. Lo que también explica por qué las palabras paz y alegría son tan frecuentes en el Nuevo Testamento. Eso es exactamente lo que descubrimos. ¿Cuáles son los signos de este estado, esta unión de experiencia y significado? Pues que nos sentimos alegres y nos sentimos en paz. Juliana de Norwich nos da una comprensión de eso también. Ella dijo:

De todas las cosas que podemos hacer por Dios en nuestra penitencia [ella ve la vida como penitencia, purificación, preparación, así que de todas las cosas que podemos hacer por Dios en nuestra penitencia] la más honrosa para él es vivir alegremente por su amor.

De todas las cosas que podemos hacer por Dios en nuestra penitencia, la más honrosa para él es vivir alegremente por su amor.

Eso es todo lo que tenemos que hacer para honrar realmente a Dios, para celebrar. Alabar a Dios es vivir «alegremente y con alegría». Y esos estados, ese estado de alegría y de paz, no surgen porque los busquemos; sólo surgen de esta profunda integración de nosotros mismos con el silencio.

El silencio es, por lo tanto, mucho más que la ausencia de ruido e incluso más que la ausencia de pensamientos. Tal vez todos hemos degustado, aunque sea por un instante, el estar sin pensamientos, pero no es tan extraño estar conscientes de no tener pensamientos por un momento o incluso unos pocos momentos — el cielo es muy azul, no hay nubes en absoluto. El silencio es más profundo que eso, porque el pensamiento «no tuve pensamientos» es un pensamiento; es todavía autoconciencia. Así que el silencio,

Ramana Maharshi lo dice muy claramente, es cuando el pensamiento del "yo" no surge, no hay un testigo externo, un observador. Y creo que esto es lo que Jesús está señalando cuando nos dice que dejemos el yo y todas nuestras posesiones, y que entremos en esa pobreza de espíritu en la que entramos a través del mantra, y viviendo las consecuencias de decir el mantra en el centro de nuestro ser. «El resplandor de la verdad desprovista del "yo" es la mayor austeridad».

Otra palabra para austeridad podría ser «pobreza de espíritu», que es cuando no sientes que tienes algo pero eres todo - el reino de Dios. Y esta pobreza de espíritu (la palabra pobreza, al igual que la palabra vacío, sin duda suenan negativas) es en realidad el portal de la paradoja que nos lleva a la plenitud. Hay una profunda resistencia cristiana a esto en la actualidad, una profunda resistencia cultural occidental a esta antigua sabiduría, y a esta idea de renunciar a nosotros mismos. Pero si cavamos profundamente en la tradición, nuestra propia tradición, la encontramos de nuevo. Antes de la pérdida de nuestra sabiduría contemplativa, San Antonio del Desierto dijo que el monje que sabe que está orando no está orando de verdad; el monje que no sabe que está orando está orando de verdad. Así que creo que a esto nos referimos por silencio.



*Maggie Ross es el nombre bajo el cual escribe Martha Reeves. Es una anglicana solitaria (o anacoreta), profesora de teología y mística bajo los votos de Rowan Williams, el antiguo arzobispo de Canterbury. Ha escrito numerosos artículos y una serie de libros, incluyendo *El fuego de tu vida*, así como ha traducido varias conferencias de novicios cartujos.

6

Ríndanse y reconozcan que yo soy Dios

El versículo «Ríndanse y reconozcan que yo soy Dios» no es una evasión de los problemas del mundo, sino la respuesta a los problemas del mundo.

SALMO 46

El Señor es nuestro refugio y fortaleza, una ayuda siempre pronta en los peligros.

Por eso no tememos, aunque la tierra se conmueva y las montañas se desplomen hasta el fondo del mar;

aunque bramen y se agiten sus olas, y con su ímpetu sacudan las montañas. El Señor de los ejércitos está con nosotros, nuestro baluarte es el Dios de Jacob.

Los canales del Río alegran la Ciudad de Dios, la más santa Morada del Altísimo.

El Señor está en medio de ella: nunca vacilará; él la socorrerá al despuntar la aurora.

Tiemblan las naciones, se tambalean los reinos: él hace oír su voz y se deshace la tierra.

El Señor de los ejércitos está con nosotros, nuestro baluarte es el Dios de Jacob.

Vengan a contemplar las obras del Señor, él hace cosas admirables en la tierra:

elimina la guerra hasta los extremos del mundo; rompe el arco, quiebra la lanza y prende fuego a los escudos.

Ríndanse y reconozcan que yo soy Dios: yo estoy por encima de las naciones, por encima de toda la tierra.

El Señor de los ejércitos está con nosotros, nuestro baluarte es el Dios de Jacob.

El versículo «Ríndanse y reconozcan que soy Dios» no es una evasión de los problemas del mundo, sino que es la respuesta a los problemas del mundo, porque esta quietud y conocimiento de Dios es la realidad central más poderosa. Es la ciudad, no puede ser movida. Es la realidad más importante del mundo. El mundo está en agitación con el terrorismo, con la locura, con el odio, con la política militarista egocéntrica, y a pesar de todos esos aspectos horribles del mundo, la quietud y el conocimiento de Dios son fundamentales. Esta quietud y conocimiento son más grandes que la confusión, la violencia, y el odio. No hay otra manera de describir tan claramente la conexión entre nuestra meditación y las necesidades del mundo.

Si estamos haciendo este trabajo de quietud, este trabajo de silencio, no lo hacemos solo para nosotros. Sería muy unilateral si ignoráramos la gran conciencia ambiental, las necesidades del mundo que nos rodea. Cuanto más profundamente nos adentramos en este trabajo y el trabajo se da en nosotros, más nos damos cuenta de que somos parte de este gran trabajo de Dios, que está elevando la quietud y el conocimiento en el corazón de la sociedad humana y de la historia humana, que somos parte de este trabajo. Estamos haciendo el trabajo, pero también somos parte de él. Lo estamos haciendo por nosotros mismos, pero también lo estamos haciendo por todos los demás. Es un trabajo universal y es el trabajo más personal que podríamos hacer. Por eso, nadie lo podrá hacer por nosotros.

Es una obra universal y personal. Nos conecta al universo, al mundo natural y a otros seres humanos. En primer lugar a nosotros mismos, por supuesto, porque si no estamos conectados a nosotros mismos, no estamos en casa con nosotros mismos, por tanto estamos desconectados de todo lo que nos rodea. Y por supuesto nos conecta a Dios, a la base del ser, a Dios que es la gran araña que teje la red de la realidad a la que pertenecemos. Y todo lo que existe se convierte en esa red de la realidad.

Pienso que los seres humanos nos sentimos profundamente intranquilos, infelices y asustados cuando perdemos ese sentido de conectividad, ese sentido de conexión. Algún pequeño destello de eso podría ser nuestra necesidad de estar en línea, de estar conectados, y podríamos sentirnos ansiosos por una buena razón si nos desconectamos, si no podemos estar en línea, si no podemos conectarnos. Pero eso no es nada comparado con el temor

existencial y el miedo a sentir que no estamos en la red de la realidad, fuera del alcance del radar de Dios de la red del ser. Así que hay en lo profundo del ser humano un anhelo de pertenecer, el miedo incrustado en esta red de realidad. Como dijo John Main «encuentra nuestro punto de inserción en el universo», ese pequeño agujero en el que nos metemos, y si sólo encajáramos en él. Mi forma particular, mi mente particular, mi identidad particular es lo único que encaja en ese agujero.

Estuve hablando con un obispo en Los Ángeles hace un par de días. Me dijo que cuando habla con los jóvenes - ha trabajado con bandas callejeras y jóvenes descontentos - tiene una gran compasión por los jóvenes de la calle que a una edad muy temprana caen en esta ilusión de desconexión. Sienten que no están incrustados en ninguna realidad. Tal vez la pandilla les da alguna esperanza de pertenecer, pero no una muy satisfactoria. Así que tiene una compasión muy profunda por estos jóvenes. Dijo que cuando vienen a verlo, les hace la pregunta: «¿Qué tan cerca se sienten de Jesús? ¿Se sienten muy cercanos? ¿Se sienten muy lejos?» Y uno de ellos le dijo: «Estoy muy lejos». Y el obispo dijo: «Vamos a meditar». Así que le dijo cómo meditar. El chico tenía 16 años, y era la primera vez que meditaba. El obispo le dijo cómo hacerlo y meditaron durante dos minutos, muy silenciosamente. Y cuando terminaron, el chico le dijo: «¡Caramba! ¿Cómo lo hiciste?»

Así que no deberíamos pensar en este trabajo del silencio como algo ultra sofisticado, ultra reservado para un grupo de élite de místicos y contemplativos. Y claramente lo que estamos descubriendo en nuestro mundo y en nuestras comunidades es que parte de este trabajo es llevar esta simple verdad, esta simple conciencia, esta simple experiencia a este tipo de personas - chicos de dieciséis años, infelices, descontentos, alienados, solitarios, pandilleros. Y por supuesto, si toda una sociedad cae en esa experiencia de desconexión, cae en la anarquía porque no hay nada que la mantenga unida. No hay sentido de pertenencia; no hay sentido de responsabilidad; no hay sentido de colaboración; no hay conciencia de compasión. Y en nuestra sociedad próspera y estable, muchas personas como ese joven se sienten sin hogar en el corazón, incluso si tenemos una hermosa casa en un hermoso vecindario. Ese sentimiento puede ser muy intenso y nos carcome.

Volvamos al salmo, al contexto de agitación y turbulencia y guerra e interrupción de la vida cívica que está describiendo, y de

esa maravillosa visión, esa maravillosa revelación de la quietud en el centro de esa ciudad de Dios. Somos la ciudad de Dios. Somos esta asombrosa ciudad. Somos seres encarnados. Somos encarnados e incorporados. Incorporados en la comunidad; incorporados en el cuerpo de Cristo. Ese es el gran regalo de la conciencia que tenemos que compartir con el mundo, no como una doctrina, no como un dogma, no como una ideología, sino como una verdad que estamos descubriendo y que podemos compartir - como lo hizo el obispo en ese momento.

Podemos tener mucha turbulencia, mucha distracción y mucha agitación en nuestras mentes, en nuestros corazones y en nuestros sentimientos, pero está bien. Eso no perturba esa quietud que está en el centro de nuestra ciudad, en nuestro corazón. Y es de esa quietud, y del trabajo del silencio, que surge el conocimiento de Dios. Una frase ambigua, «conocimiento de Dios». Podríamos pensar que significa nuestro conocimiento de Dios, lo cual es así; pero igualmente, y de manera importante, significa el conocimiento que Dios tiene de nosotros. Nuestro conocimiento de Dios es muy pequeño comparado con el conocimiento que Dios tiene de nosotros.

Tal vez el tipo de trabajo básico más importante del ser humano es ese trabajo de silencio, y todo cae en la anarquía, todo cae en el caos si perdemos esa conexión que viene a través del silencio.

Tiemblan las naciones, se tambalean los reinos: él hace oír su voz y se deshace la tierra.

El Señor de los ejércitos está con nosotros, nuestro baluarte es el Dios de Jacob.

Vengan a contemplar las obras del Señor, él hace cosas admirables en la tierra:

elimina la guerra hasta los extremos del mundo; rompe el arco, quiebra la lanza y prende fuego a los escudos.

Ríndanse y reconozcan que yo soy Dios: yo estoy por encima de las naciones, por encima de toda la tierra.

El Señor de los ejércitos está con nosotros, nuestro baluarte es el Dios de Jacob.



La Esencia de la Vida Cristiana

Aprender a crecer en nuestra capacidad humanamente divina de amor, de divinización: de esto se trata el trabajo del silencio.

Rowan Williams, el ex arzobispo de Canterbury, fue invitado por el Papa Benedicto a hablar en el Sínodo sobre la Nueva Evangelización que tuvo lugar hace unos años y creo que dio la mejor charla, al menos de las que he leído. La contribución de Rowan William fue muy importante para nosotros y para la Iglesia. Me dijo que esperaban que hablara de ecumenismo, evangelización y ecumenismo. En cambio, habló sobre la contemplación. Y habló de la contemplación como la esencia de la evangelización y la esencia de la vida cristiana. Una brillante pieza de teología contemporánea. Una de las cosas que dice es esta:

Con nuestras mentes tranquilas y listas para recibir, con nuestras fantasías autogeneradas sobre Dios y nosotros mismos reducidas al silencio, estamos al fin en el punto donde podemos empezar a crecer.

Por fin estamos en el punto en el que podemos empezar a crecer, cuando nuestras mentes están tranquilas. Creo que todos hemos experimentado hasta cierto punto la quietud o hemos tenido visiones de lo que es una mente quieta, lo que significa estar quieto y permitir que ese conocimiento de Dios, que es tanto nuestro conocimiento de Dios como el conocimiento de Dios de nosotros, no a través del pensamiento, no a través de la imaginación, no a través de la cognición o la reflexión, sino sólo para surgir. Es algo totalmente distinto a nosotros, pero también algo que es totalmente íntimo y uno con nosotros. Así que "con nuestras mentes tranquilas y listas para recibir" porque en esta quietud, estamos en ese lugar donde podemos ser más abiertos. ¿Para recibir qué? El don. Y es el don fundamental de Ser. No hay otro obsequio que valga la pena tener en realidad que el don de Ser, la base de todo. Y es precisamente este

don de Ser que es la ofrenda del mismo Dios porque Dios es Ser. Nada existe excepto en Dios y desde Dios, y participando en ese misterio que llamamos Dios. Esto es lo que recibimos, esta dádiva perenne, este continuo dar. No es sólo un regalo dado de una vez por todas, sino que es un regalo que fluye continuamente como el pequeño riachuelo que está ahí fuera.

Y «con nuestras fantasías autogeneradas...» - en realidad no hay fin para ellas, y esas fantasías son «sobre Dios» como lo son sobre nosotros mismos. No es malo que un arzobispo de Canterbury diga a los obispos reunidos en el Sínodo de la Nueva Evangelización, que tenemos fantasías sobre Dios. Y a menos que esas fantasías sean abordadas, identificadas y dismanteladas, que es lo que hacemos en la meditación - deconstruir todas nuestras ideas sobre Dios - San Gregorio de Nisa dijo que toda imagen de Dios es un ídolo. Nos convertimos en adoradores de un falso dios a menos que podamos dejar de lado nuestras ideas sobre Dios.

Esta es la terrible vergüenza y la terrible maldición de la religión: la forma en que tan fácil y rápidamente termina en la idolatría - adorando a falsos dioses, construyendo el becerro de oro. Recuerden la historia del becerro de oro. Los hebreos estaban asustados porque Moisés no había regresado de la montaña y se encontraban algo inquietos, por lo que se quitaron sus joyas y las fundieron y lo convirtieron en ese becerro de oro. Así que podemos tomar lo que sea más precioso para nosotros, lo más valioso para nosotros, y lo convertimos en esta construcción de nuestra propia imaginación para adorarla. Y luego hacemos lo que nos gusta porque es nuestro dios. Así que puedes tener una orgía a tu alrededor si quieres o puedes condenar a todos los demás por hacer algo diferente o por pensar en forma diferente. Si es tu dios, entonces eso te permite justificar básicamente cualquier cosa que quieras hacer o pensar. Así es como justificamos la violencia en nombre de Dios.

Así que no hay nada más importante para las personas religiosas que reducir al silencio las «fantasías autogeneradas sobre Dios y sobre uno mismo». Desafortunadamente van juntas; no puedes tener una fantasía sobre Dios sin tener una idea falsa sobre ti mismo. Y si tienes un falso autoconocimiento basado en el auto-rechazo, el odio hacia ti mismo, la desconfianza en ti mismo, la vergüenza o la culpa, si estás paralizado por este tipo de falso autoconocimiento, que a menudo es inconscientemente una auto-

destrucción, incluso un auto-odio, entonces nuestra imagen de Dios va a reflejar eso de alguna manera como un espejo. Nuestro conocimiento de Dios y nuestro conocimiento de nosotros mismos son uno solo. No podemos conocer a Dios sin conocernos a nosotros mismos y viceversa.

Así que dice que son autogeneradas, esto es lo que da miedo. Hasta cierto punto supongo que las heredamos, pero luego las hacemos nuestras y generamos más, las trabajamos, y se incrustan en nuestra propia imaginación y fantasías. Y en la forma más extrema, conduce a la ola de terrorismo en nombre de Alá que estamos viendo en todo el mundo en este momento, que yo llamo guerras de fantasía, violencia y odio, y terminará por destruirse a sí misma. Pero el proceso también puede destruir a muchas otras personas y cosas.

Dice que cuando llegamos a esta quietud de la mente que nos permite estar abiertos a una realidad que no es generada por nuestra propia imaginación y donde hemos llevado nuestras fantasías sobre Dios y sobre nosotros mismos al silencio - eso es lo que las deconstruye - es cuando simplemente, por así decirlo, les cortas el oxígeno y luego desaparecen. Entonces, por fin, dice - esto es algo que anhelamos, algo por lo que luchamos - por fin estamos en el punto en que podemos empezar a crecer. El crecimiento es de lo que se trata. Es por eso que estamos en «esta tierra, un espacio pequeño», como dijo William Blake:

... Y nos da en la tierra un exiguo tiempo,

Para que aprendamos a sobrellevar del amor los rayos.*

Aprender a crecer en nuestra capacidad humanamente divina de amor, de divinización. De esto se trata el trabajo del silencio. Tiene por un lado este aspecto de trabajo arduo, pero no se puede evitar; tenemos que asumir ese trabajo. Podemos verlo no como un auto-castigo sino como una autoliberación, no como una disciplina impuesta desde fuera sino como una disciplina que descubrimos y abrazamos voluntaria y felizmente.

Este aspecto del crecimiento es donde también deberíamos centrarnos. ¿En qué clase de persona nos convertimos como resultado de este trabajo del silencio? ¿Y qué tipo de iglesia crearía? ¿A qué tipo de sociedad podría influir? Si este trabajo del silencio se hace realmente en suficientes corazones, en suficientes

vidas, en suficientes comunidades, ¿qué tipo de regalo podría traer al mundo? El don de ser.



*William Blake. 'El Niño Negro'
*Y nos da en la tierra un exíguo tiempo,
Para que aprendamos a sobrellevar del amor los rayos*

Atención Centrada en el Otro

De centrado en sí mismo a centrado en el otro, ese es el movimiento de la vida y ese es nuestro viaje a Dios, esa es la divinización. En ese sentido, la meditación es el centro de todo nuestro programa, de todo nuestro proceso de vida.

El trabajo de la meditación, el trabajo del mantra, es un trabajo muy exigente. Es como ir al gimnasio; es un trabajo real. Pero aumenta nuestra elasticidad mental para que podamos desarrollar el músculo de la atención, la capacidad de atención. Y nos damos cuenta muy rápidamente, en todo lo que hacemos; nos volvemos más conscientes, más atentos a las personas con las que estamos, al entorno en el que estamos, y también más conscientes y atentos a lo que pasa dentro de nosotros. La meditación no es toda la vida, por supuesto, pero se convierte en el centro de nuestra vida si vemos nuestra vida como el viaje hacia la atención, hacia el amor.

La atención es realmente otra palabra adecuada para referirse al amor. Cuando prestamos atención, hemos quitado la atención de nosotros mismos, el centro de la conciencia cambia de su habitual posición egocéntrica, autorreflexiva y fija, a estar realmente volcada hacia el exterior o hacia el otro, sea lo que sea. Por lo tanto se centra en el otro. De auto-centrados a centrados en el otro, ese es el movimiento de la vida y ese es nuestro viaje a Dios, esa es la divinización.

Así que en ese sentido, la meditación es el centro de todo nuestro programa, de todo nuestro proceso de vida. Como dijo el P. John, «los períodos de meditación son los más importantes del día». Creo que después de varios años de meditación logras entender lo que eso significa. Al principio puede parecer un poco exagerado, pero en realidad quiere decir que establecen el tono y la dirección de toda nuestra vida, y de todos los otros tipos de trabajo que hagamos, ya que tenemos otros tipos de trabajo. Todas esas formas de trabajo están destinadas a estar alineadas, a tener la misma calidad de centramiento en los demás, o destinadas a ser orantes.

Se nos llama a orar en todo momento, lo que no significa que oremos o pensemos en Dios todo el tiempo. Significa que lo que hagamos, pensemos o digamos será una oración si se hace de manera atenta y centrada en el otro, en fin; ya sea el trabajo más servil o el tipo de trabajo sutil más exigente que tengamos que hacer.

Esto trae a colación la cuestión de la atención y la meditación. La plenitud mental se define como prestar atención conscientemente en el momento presente, o algo parecido. Y eso es bueno. Sin embargo, hay una importante distinción entre la atención y la meditación, que se confunde en la mente popular, en la mente de los medios de comunicación. Ha sido una dilución y confusión útil, porque ha permitido que la palabra meditación se vuelva muy aceptable en las situaciones más seculares. Sin embargo, al menos deberíamos tener una idea clara sobre la distinción entre la atención y la meditación.

En primer lugar, debemos ver que la atención plena es una serie de prácticas y técnicas, buenas en sí mismas, que han sido tomadas de una tradición budista, extraídas de ella y puestas en uso en las condiciones de estrés y ansiedad y distracción modernas: la enfermedad, el sufrimiento causado por nuestra forma de vida, causado por nuestra pérdida de un espíritu contemplativo, causado por nuestro estrés y exceso de actividad, la velocidad y todo lo demás. Sentimos que hay algo malo y por lo tanto le buscamos soluciones. Y muy curiosamente, la atención durante los últimos veinte años más o menos ha ayudado a mucha gente a comenzar ese proceso.

De hecho, hay algunos budistas que son un poco críticos, que dirían que en realidad no es del todo honesto extraer estas técnicas e ideas de atención plena del contexto en el que se enseñaron originalmente, y es que se trata de pequeñas técnicas o métodos que te ayudan a crecer como un ser humano completo, lo que significa crecer en sabiduría y compasión. Así que la pregunta es "¿te estás convirtiendo en una persona más compasiva?"

Para muchas personas, la atención plena es muy útil y conduce a una mejor vida, más integrada, más feliz y más sana, y no quieren nada que tenga relación con la religión o la espiritualidad. Sólo quieren la base científica, un método científico empírico, una técnica que lo haga posible. Y lo hace hasta cierto punto. Después de todo, la investigación que se ha hecho sobre la atención plena es

de la misma calidad. Algunos científicos lo cuestionan, pero en general la evidencia científica y la investigación son muy positivas.

Entonces, ¿cuál es nuestra posición al respecto? Afirmativa. Es bueno, hace a la gente más feliz y saludable, pero sólo te lleva hasta cierto punto. El contexto más amplio, por supuesto, es la meditación. Esta es la tradición, esta es la sabiduría antigua. La diferencia es que la atención es más fácil de enseñar y más fácil de practicar que la meditación.

La atención plena es una técnica, la meditación es una disciplina. No están completamente separadas, pero esa es una gran diferencia. La diferencia esencial es que en la técnica de atención plena (*mindfulness*), la atención permanece en ti - tu estado mental, tu exploración corporal, tus sentimientos, tus pensamientos. Eso no significa que seas egocéntrico y egoísta y horrible; sólo significa que es así. Y puede ser muy útil. Creo que naturalmente te llevaría a un lugar donde dices "¿Y ahora qué? ¿Dónde puedo profundizar?" He conocido a tanta gente que ha tenido esa experiencia. En la meditación, por supuesto, la atención se centra en uno mismo. No es tan fácil, y que te digan que digas el mantra continuamente no siempre es bienvenido. Pero es nuestra responsabilidad, creo, pasar, transmitir lo que ha sido la sabiduría destilada de una gran tradición.

Como el P. John lo describe, decimos el mantra en diferentes niveles de alteridad, y lo decimos con mayor sutileza y delicadeza. En primer lugar, lo decimos constantemente interrumpido por nuestros pensamientos. Luego, lo hacemos sonar; se vuelve más resonante. Luego, lo escuchamos a medida que se arraiga más en nuestros corazones. Entonces, la atención realmente sale de nosotros mismos, y podemos sentir eso. Después está el silencio, el último paso en los niveles de silencio. El silencio que es silente. No un silencio del tipo «Oh, no tengo pensamientos. Es agradable simplemente permanecer en silencio aquí, y todas mis preocupaciones se alejan. Mi mente está clara». Sin embargo, ese no es el silencio que es verdaderamente silencioso. La meditación evidentemente nos guiará a través de este viaje.

Eso no significa que no haya ningún tipo de conflicto entre la atención plena y la meditación. Creo que significa que si quieres empezar con la atención plena, empieza con la atención plena. Y si estás haciendo tu trabajo, te llevará por lo menos hasta el umbral de la meditación, y con suerte alguien estará allí para decírtelo. Por

otro lado, puedes saltar a la corriente de la meditación inmediatamente; no tienes que hacer mucha preparación.

Nuestro trabajo es enseñar la meditación. Pero como resultado de esa meditación, vamos a encontrar que nuestras mentes se vuelven más conscientes y más atentas. Así que la atención plena puede llevarte a la preparación de la meditación, y los budistas estarían de acuerdo con eso. O, la meditación puede hacerte más consciente. Obviamente va a depender de la coincidencia del sorteo; con quién te encuentres, o lo que seas capaz de oír, y la forma en que se enseñe. La forma en que se presenta es muy importante.



La fuente de toda santidad es nuestra profunda fe en esta presencia vital y energizante de Dios entre nosotros, en nuestros corazones. Nuestra santidad, como enseñó Jesús, es un hecho consumado. Así que somos santos. Pero no es nuestra santidad. La fuente de esa santidad es Aquel que es santo, Aquel que dice, «Yo soy el que soy» (Ex 3:14).



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 guía espiritual de la comunidad. Viaja mucho para enseñar, dirigir retiros, llevar a cabo iniciativas interreligiosas y comprometerse con el mundo secular en temas sociales, educativos, médicos y de negocios. Sus libros incluyen *First Sight* (A primera vista), *Selfless Self* (Meditación Cristiana y silencio), *Light Within* (Luz Interior) y *Sensing God*.

Estas charlas tratan sobre la meditación como el trabajo del silencio, y los niveles de silencio involucrados en el viaje. La profundización del silencio lleva a la experiencia del ser. Como dijo el salmista, "Ríndanse y reconozcan que soy Dios". (Sal 46:10). Esta es la experiencia de nuestro propio ser y nuestra conexión con la fuente de nuestro ser, el Ser mismo. La simple repetición del mantra en la práctica de la meditación silencia la mente pensante y desplaza nuestra atención de nosotros mismos. Esto, sugiere Laurence Freeman, es lo que significa "dejar atrás el yo" y ser "pobre en espíritu". Es la pobreza de espíritu lo que abre la puerta al reino de Dios.



MEDIO MEDIA

Medio www.mediomedia.com

Media www.wccm.org