



# Meditatio

SERIE DE CHARLAS 2010 B · ABR-JUN

## La Tradición de la Meditación EN TIEMPOS DE CRISIS

LAURENCE FREEMAN OSB

Cada vez que nos sentamos a meditar, dice John Main, estamos entrando en una tradición. Podemos meditar válidamente fuera de cualquier espiritual tradición pero, dice el P. Laurence, siempre será un volver a casa, adonde pertenecemos: el corazón. La oración de hoy se ha vuelto muy desconectada del corazón y esto, dice, es la crisis de la religión en nuestro tiempo. El sentido de la meditación en la tradición de los Padres del Desierto es la oración, y la oración en esta tradición es la oración del corazón u oración continua: «tranquilidad estable y permanente pureza de la mente». Ese es el objetivo y el camino que recorreremos en la meditación, dando vida a una sabiduría antigua en medio de nuestra moderna crisis. Necesitamos entender esta tradición, estar completamente abiertos a su influencia transformadora en nuestras propias vidas, y poder transmitirlo para satisfacer el hambre espiritual de nuestro tiempo.



Transcripción de la charla de Laurence Freeman OSB en el Congreso de la Comunidad de Meditación Cristiana de Canadá, Toronto, Junio 2009.

© The World Community for Christian Meditation 2010.

## CONTENIDO

Anhelo de Profundidad y Sentido	3
Experiencia Enraizada en la Fe	6
Una Tradición	8
Las Conferencias de Juan Casiano	12
Oración Continúa	15
Oración Pura	21
La Enseñanza del Mantra	26

*La oración hoy se ha alejado mucho del corazón y esta es la crisis de la religión en nuestro tiempo, dice el P. Laurence. En la tradición de los Padres del Desierto, la oración es la oración del corazón o la oración continua: «tranquilidad estable y pureza mental permanente». Ese es el objetivo y el camino que recorreremos en la meditación, dando vida a una antigua sabiduría en medio de nuestra crisis moderna.*

## Anhelo de Profundidad y Sentido

Hoy enfrentamos una crisis global en muchos niveles. La crisis financiera de la que todos somos muy conscientes ha sido un rudo despertar en muchos sentidos, un destrozo de algunas de nuestras ilusiones. Probablemente sea un despertar, una desilusión, una destrucción de ilusiones, lo cual nos ofrece una oportunidad, una ventana de oportunidad. No hay vuelta atrás, supongo que a la fiesta salvaje, la extravagancia, la locura de los últimos años.

Por lo tanto, es posible que estemos descubriendo que el tipo de crecimiento que estábamos experimentando, que nos deslumbró materialmente, es el tipo de crecimiento incorrecto. No es el tipo de crecimiento que expresa o nutre más esencialmente nuestra humanidad. Tal vez estamos en una especie de punto de inflexión. Al menos tenemos la oportunidad, como en cualquier crisis, de recuperar y reintegrar lo que perdimos en algún momento del camino. Pagamos un alto precio por nuestra riqueza, por nuestra brillantez tecnológica y por nuestras muchas comodidades.

Cada vez que estamos en una crisis, ya sea una crisis personal o una crisis global, experimentamos miedo porque estamos perdiendo el control. No sabemos qué va a pasar después. Las costumbres habituales que podemos predecir se han hecho añicos. Puede ser una pérdida personal en nuestras vidas – la pérdida de alguien que amamos, la pérdida de una identidad o un trabajo o un plan, una pérdida material; puede ser una crisis colectiva en la que pasamos por profundos cambios y desafíos sociales. Vivimos en una época de migración económica. Todo esto está causando una crisis social en muchas partes del mundo.

Así que nadie elige estar en una crisis. Por el contrario, tratamos de evitar estar en crisis. Nos gusta mantener las cosas tranquilas y predecibles; nos gusta controlar el ritmo de cambio. Pero cuando la crisis nos golpea, también se nos ofrece una

oportunidad; un nuevo tipo de crecimiento, un nuevo tipo de conocimiento se hace posible. Y llegamos a reconocer con el tiempo que tal vez este nuevo conocimiento es la sabiduría. A menudo miramos hacia atrás a las crisis personales en nuestras vidas y decimos: «Eso fue terrible en su momento, pero mirando hacia atrás, me alegro de que haya sucedido. Me enseñó algo. Me hizo crecer de una manera que no hubiera sido posible en otras circunstancias. Despertó algo en mí que cambió la dirección y el significado de mi vida».

Creo que hoy enfrentamos esta oportunidad de reconocer un nuevo tipo de conocimiento disponible para nosotros personalmente, localmente en todas nuestras formas de comunidad y globalmente. El presidente Obama pronunció un discurso en El Cairo, que es uno de esos puntos de inflexión en la política exterior, y esperamos que conduzca a un nuevo tipo de relación entre el mundo islámico y el mundo occidental. Entonces, un nuevo tipo de conocimiento sale de la crisis con nuevas posibilidades de curación y evolución. Y la meditación misma, ¿cómo se relaciona con la crisis?

Muchos de nosotros probablemente hemos tenido la gracia de ver a la meditación convertirse en algo tan profundo en nuestras vidas que continuamos meditando incluso cuando estamos en una crisis. Cuando algo terrible sucede, la meditación es un elemento tan incrustado en la vida cotidiana que continuamos aún en tiempos de crisis.

Creo que esto se debe, en parte, a que la meditación en sí misma es una especie de crisis. Es una crisis controlada. No lleva al pánico, pero sí a la paz. Estamos eligiendo perder, estamos eligiendo dejar ir, porque de alguna manera u otra hemos empezado a sentir que este es el camino del crecimiento, esta es la manera de expandir ese conocimiento que es la sabiduría del Espíritu. Cambiamos desde dentro en la meditación, y reconocemos con el tiempo que los cambios internos nos permiten vivir de forma diferente y mejor en el mundo real. Pero como en cualquier crisis, cuando meditamos nos enfrentamos a lo desconocido, y abandonamos el control. Por eso la meditación no es fácil.

El abad Isaac en la Décima Conferencia de Casiano dice a Casiano y a Germán cuando le preguntan sobre la oración y qué es la oración y cómo deben orar: «No estás lejos del conocimiento cuando empiezas a entender lo que no sabes». No

estás lejos del conocimiento cuando empiezas a entender lo que no sabes. Y estar en contacto con lo que no conocemos es una buena introducción a la oración, y también al espíritu de nuestro tiempo.

John Main habló del deseo de profundidad y significado que vio y sintió en la gente que conoció. Reconoció y comprendió esta necesidad, y supo cómo responder a ella. Es un anhelo que no se parece a otros tipos de anhelos porque nunca se saciará, nunca se terminará. Puede satisfacerse, pero nunca sentimos que hemos tenido suficiente. Es esta hambre de profundidad y significado, esta hambre de Dios, que la meditación nos ayuda a entender. Es por eso por lo que considero que John Main fue capaz de responder tan sensible y ampliamente al hambre espiritual de sus contemporáneos, y por lo que nuestro trabajo como comunidad ha seguido creciendo.



## 2

# Experiencia Enraizada en la Fe

El P. John sabía que esta era una experiencia que satisface este anhelo de profundidad y sentido, este anhelo de amor por Dios. Ni libros, ni ideas, o charlas, o símbolos, sino experiencia.

Sabemos que la meditación es una forma de experiencia. Pero si la experiencia se saca de contexto, si sólo buscamos la experiencia por sí misma, el peligro es que nos volvamos demasiado egocéntricos, demasiado subjetivos. Y además, no tendremos los medios para crecer hasta que obtengamos la experiencia; aunque no sea parte de ningún esquema que nos permita crecer de manera constante. [Entendida así, la experiencia] no creará la comunidad necesaria para un desarrollo sostenido.

Y es por eso que necesitamos considerar la experiencia en el contexto de la fe. Utilizo la palabra fe de una manera diferente a creencia. Si miramos el Nuevo Testamento y vemos la forma en que se usa en los evangelios, la fe es lo que nos salva: la fe salva, la fe sana, la fe mueve montañas, la fe es la visión de las cosas que no se ven. La fe es el compromiso, es la confianza, es nuestra iniciación en el amor. Y la fe es nuestra capacidad de trascendernos a nosotros mismos. Hacemos actos de fe cuando nos casamos, cuando entramos en una nueva forma de vida, cuando nos comprometemos con una persona, con un trabajo, con una comunidad. Pero ese acto tiene que ser repetido, al igual que en la meditación. Tenemos que perseverar, profundizar en ese acto de fe, para que mediante la repetición se convierta en un proceso, y de hecho se convierta en una forma de vida.

Ser una persona fiel nos lleva a un nivel aún más profundo del significado humano. Si nos detuviéramos a hacer una revisión de nosotros mismos en nuestro desarrollo humano, eso podría ser lo primero que miráramos: ¿Soy una persona fiel? ¿Soy fiel a los compromisos que he hecho?

John Main habla de la meditación como una forma de fe. Habla de ella como ese salto de fe que hacemos hacia el otro, hacia Dios, antes de que el otro aparezca y sin ninguna garantía de que el otro aparezca. Dice que este es el riesgo que implica todo amor. La fe siempre está íntimamente ligada al amor.

Y por eso la meditación es una forma de fe, pero en la tradición cristiana, siempre se entiende también como una forma de amar, una forma de amor..La prueba de que nuestra meditación nos está llevando hacia algún lugar no es cuántos centímetros levitamos o cuántas grandes experiencias podemos tener durante el período de meditación. La verdadera prueba de la meditación es: «¿Nos estamos convirtiendo en una persona más amorosa?» Con la práctica, el acto repetido de fe, la meditación en sí misma profundiza nuestra fe; se convierte en una forma de vida. Crecemos siendo más fieles. Y este crecimiento en el que nuestra cultura moderna se ha centrado tanto es el crecimiento humano. Miramos las experiencias a menudo en términos de: «¿Va a ser una experiencia de crecimiento? ¿Voy a aprender a través de esto? ¿Vamos a crecer a través de esto?» El crecimiento es, en efecto, una prueba de significado. Sabemos que la vida tiene algún sentido aunque a través de un sufrimiento difícil y doloroso, estamos creciendo - creciendo en la fe, creciendo en el amor. La experiencia sin sentido, sin fe, puede ser un destello en la oscuridad, un vistazo aislado del misterio. Pero la experiencia que está incrustada en la fe, en el amor, en la comunidad y en la tradición es una visión, no sólo un destello, sino una visión.



## Una Tradición

John Main dijo que cuando nos sentamos a meditar, cada vez que nos sentamos a meditar, estamos entrando en una tradición. La fe es la transmisión activa de esta tradición. La tradición no significa un conjunto de creencias, costumbres o rituales nuevos. No es algo que esté congelado en el tiempo. La tradición en sí misma significa literalmente una transmisión, una entrega, *tradere*. Es como una carrera de relevos, una transmisión sin dejar caer el testigo, y es esta transmisión de una sabiduría, de este conocimiento, de esta capacidad de fe.

Es cierto que se puede sacar la meditación de cualquier tipo de tradición espiritual. Lo vemos hoy en día en nuestra cultura secular. Nos gusta ser reduccionistas; nos gusta quitar toda la mitología, todos los sistemas de creencias, y sólo mirar lo que realmente puede hacer. ¿Qué le hace a tu presión sanguínea? ¿Qué es lo que hace? Me tomé la presión el otro día y el doctor me dijo: «¿Meditas?» Tiene maravillosos efectos secundarios. Podemos meditar válidamente por estas razones. Pero siempre nos devolverá, si se practica realmente, nos llevará a través de la experiencia de vuelta al lugar de donde viene. Y nos lleva de vuelta a casa. Es por eso que tanta gente expresa su experiencia de meditación como un regreso a casa, un regreso a nosotros mismos, un regreso a donde sentimos que pertenecemos. En términos de nuestra tradición, la meditación es oración. Nuestro sentido cristiano del significado de la oración ha sido bastante atenuado, bastante restringido, se ha hecho demasiado cerebral, embriagador, y verboso, desconectado del corazón donde la oración alcanza su perfección y su totalidad.

El Padre John observó esto. Esta es la crisis del Cristianismo, la crisis de la religión en nuestro tiempo; la separación del corazón. El P. John percibió esto cuando se reconectó a la tradición de la meditación que encontró en la simple y profunda sabiduría de los Padres del Desierto. Él encontró el eslabón perdido que nos ayuda hoy en día a ver todo el panorama, todo el significado de la oración. En



Casiano, y en el evangelio, volvió a entender el significado de la oración continua a la luz de la fe cristiana: «Oren constantemente», dice San Pablo.

Esta tradición es el corazón y la tarea de nuestra comunidad. Enseñar la meditación en una época compleja como la nuestra es penosamente simple; es una tarea mantenerla simple. Tratamos de hacerlo en nuestros grupos, en nuestras conferencias, en nuestros libros y en todas las maneras en que tratamos de transmitir la tradición. Tratamos de resistir la tentación de complicar la enseñanza esencial. Y es sorprendentemente difícil para una cultura como la nuestra que premia los resultados rápidos. Desde el principio, este trabajo de transmisión de la tradición nos ha involucrado en el diálogo intra-religioso dentro de nuestras propias comunidades cristianas. Esto significa que tan pronto como empiezas a practicar y enseñar la meditación, empiezas a dialogar con otros cristianos que no la entienden todavía, que no la han entendido del todo, que no ven la meditación como una oración. También nos lleva a un profundo diálogo interreligioso, a un diálogo con personas que no son cristianas y que sí lo entienden. Esto es un desafío para muchos de nosotros.

Cuando los Padres del Desierto hablaban de la oración, se referían a la oración del corazón, la oración continua. La meta del monje en su caso era la oración continua. Todo el propósito del monje y la perfección de su corazón tienden a la perseverancia continua e ininterrumpida en la oración, tranquilidad estable y pureza permanente de la mente dice Casiano. Ese es nuestro objetivo, así como el camino que estamos recorriendo.

La tradición es la transmisión de esta sabiduría, este conocimiento eterno, de que el mundo siempre está cambiando. Una gran diferencia entre nosotros y la época de los Padres y Madres del Desierto es el significado de la palabra «monje». El trabajo y la vida del P. John [Main] ejemplifican esto, así como otros grandes maestros de nuestro tiempo tales como Merton o el P. Bede Griffiths.

Casiano era un hombre de mentalidad abierta. Creía que no había que estar en el desierto para crecer en la oración continua; también se podía conseguir viviendo una buena vida con obras de misericordia corporales en medio de una ciudad bulliciosa.

Pero creo que le habría sorprendido ver nuestra reunión este fin de semana. Creo que le habría encantado, y creo que habría dicho: «ah, sí, eso tiene sentido; así es como se debe desarrollar la tradición». La misma tradición, pero en crecimiento, y creo que el meditador de hoy, el meditador serio, el meditador sincero, es esencialmente un monje, porque ser monje significa, dijo San Benito, simple y verdaderamente buscar a Dios como el objetivo principal en vida.

La oración es una forma de vida, es espiritualidad en el sentido más completo de la palabra. No es sólo un pasatiempo, no es sólo una actividad de fin de semana, sino una forma de vida que impregna y toca todo lo que eres y haces. Por lo tanto, significa en última instancia una conversión total del corazón, al mismo tiempo que una profunda y fiel estabilidad e integración de la personalidad, la curación de tus heridas y bloqueos, y la encarnación de la fe en todas las formas en que aprendemos a amar.

La oración del corazón, la oración continua, es este nuevo y antiguo conocimiento que se está redescubriendo, renaciendo en medio de nuestra crisis moderna. Cuanto mejor podamos entender la tradición que nos trae esto, mejor podremos transmitirlo para satisfacer esa hambre de nuestro tiempo, y mejor podremos estar abiertos a la influencia transformadora en nuestras propias vidas. Ser meditador hoy día es comprender cómo somos parte de una tradición viva, cómo nos formamos y moldeamos, cómo recibimos la gracia que fluye a través de esa tradición. Llega a nuestras vidas personales y cambia nuestras vidas, pero también fluye a través de nosotros y de la comunidad de la que nos encontramos, entonces parte hacia la siguiente generación. En los últimos años, a medida que hemos estado enseñando la meditación a los niños, somos muy conscientes de esto en nuestra comunidad.

Hubo dos abordajes en la época de la tradición del desierto sobre la vida del monje. Uno era el denominado *vios angelicos*, la vida angelical, donde te alejas del mundo, de todas las preocupaciones maritales, paternas, e hipotecas, y te libras de todo esto y vives la hermosa vida de los ángeles.

Pero hay otra, y creo que es mucho más realista y más cristiana, una visión del monje que toca y da forma al viaje de cada uno de nosotros. Es el ideal de una persona que crece en la fe y el amor aprendiendo a prestarse atención desinteresadamente a sí mismo, a estar alerta, a ser consciente. Como dijo uno de

los Padres, como un piloto al timón de la nave observando de dónde viene el viento. Ser consciente, ser sabio, ser humilde, ser abierto, estar centrado, guardar el corazón, controlar nuestras pasiones. Sobre todo ser una persona que anhela la totalidad, anhelar esta experiencia que nunca puede ser suficiente, anhelar esa madurez que encontramos en nuestra relación, en nuestra unión con Cristo: el *totus Christus*, Cristo en su totalidad.

Pienso que esta es la gran oportunidad que tenemos en esta crisis para comprender qué es la oración, en el sentido profundo de nuestra tradición, cómo la oración es la elevación de la mente y el corazón en totalidad y en santidad, y que esta experiencia de oración nos lleva a la plenitud de vida que Jesús dijo que vino a traernos.



## Las Conferencias de Juan Casiano

Comencemos con estas palabras del Evangelio de Lucas. Los fariseos que intentaban ponerle una trampa a Jesús le preguntaron cuándo vendrá el Reino de Dios, él respondió: «No se puede saber por observación cuándo vendrá el Reino de Dios. No puedes decir, Mira aquí o allí, porque de hecho el Reino de Dios está dentro de ti.» Que también puede ser traducido como el Reino de Dios está entre ustedes, o en medio de ustedes.

Hay dos aproximaciones posibles al misterio del Reino; el misterio de la presencia de Dios. La catáfica, que es lo hacemos al hablar, pensar, intercambiar ideas, discutir, decir cosas sobre cosas de las que no sabemos nada. Uno de los padres de la Iglesia dijo que si lo sabes no puedes hablar de ello, si no lo sabes no debes hablar de ello. Así que tienes que encontrar de alguna manera esa pequeña brecha entre saber y no saber. Esto es lo catafático – hablar, usar imágenes, usar ideas. La otra aproximación es, por supuesto, la apofática, la forma de desconocer, desaprender, proceder mediante la negación en lugar de la aseveración o la afirmación, no afirmando tu opinión o tus ideas sobre algo, sino dejando ir tu apego a esa creencia y descubriendo que la fe se encuentra en el proceso. Y eso es lo que hacemos, por supuesto, cuando meditamos.

Y estos son un poco como los dos lentes en un par de anteojos. Tienen que equilibrarse; tienes que ver a través de ambos para tener una visión clara y enfocada.

Hablar, escribir y discutir son procesos muy naturales y tenemos que hacerlo lo más claramente posible; pues existen tales cosas como malas ideas o ideas equivocadas. Son formas indispensables de transmitir, de estar abierto al poder que es el Reino. San Pablo dijo en otra parte, cómo conoceríamos a Cristo a menos que hubiéramos oído hablar de él, a menos que alguien lo hubiera dicho o comunicado. (Romanos 10: 14-15)

Pero las palabras pueden ser sólo palabras, como dijo Hamlet, «palabras, palabras, palabras, palabras» – indicadores simbólicos que se refieren a sí mismos, que dan vueltas y vueltas en círculos; al igual que buscar una definición en el diccionario y aún así no entender lo que la palabra significa. O las palabras pueden, en las condiciones adecuadas, transmitir una experiencia del logos, de la propia palabra o de la verdadera sabiduría.

La tradición del desierto, la tradición monástica cristiana primitiva, floreció durante unos 150 años entre aproximadamente 250 y 400 - todavía están allí, puedes ir a visitar los monasterios del desierto en el Egipto moderno hoy, pero el gran florecimiento del desierto, el gran movimiento monástico cristiano, fue en ese período -. Una de las frases características de esos monjes del desierto, hombres y mujeres, madres y padres, es cuando un monje o buscador más joven, un visitante, se acerca a un anciano, un Abba, y le dice: «Padre, dame una palabra por la cual pueda vivir». Dame una palabra por la cual pueda vivir.

Y vemos esto en la estructura de las Conferencias de Juan Casiano escritas a principios del siglo V cuando salió de Egipto y vino al sur de Francia, a Marsella, donde estableció un monasterio doble para hombres y mujeres. Fue allí donde se le pidió que escribiera un tratado o una serie de tratados que darían cierta forma y orden a lo que en ese momento se consideraba un movimiento monástico bastante salvaje, caótico y anárquico. Afortunadamente, los monjes se han vuelto mucho más domesticados y clericalizados en los últimos 1500 años, pero en ese momento se los consideraba figuras bastante salvajes e incontrolables que la Iglesia tenía que controlar. Por lo tanto, se le pidió a Casiano que escribiera este tratado, y nos dejó una serie de 24 increíbles Conferencias sobre diferentes temas, impartidas, formalmente hablando, por uno de los grandes Padres del Desierto. Fue a través de su contacto con la parte de estas Conferencias (9 y 10) sobre la oración ofrecidas por Abba Isaac, que John Main se reconectó a la forma de meditación que, por supuesto, había encontrado a través de la tradición universal cuando era diplomático en el Lejano Oriente. Conoces la historia; es parte de nuestra tradición como comunidad. Un día fue a visitar a un monje indio en Kuala Lumpur en alguna misión diplomática, y luego descubrió que estaba en presencia de un maestro espiritual de gran profundidad. Y fue de él que aprendió a meditar y medita en su propia fe cristiana, pero con el consejo y la guía de este monje

indio. Cuando se convirtió en monje algunos años después, su maestro de novicios le dijo que renunciara a esto porque claramente no era cristiano.

John Main encontró esto bastante difícil, pero en aquellos días los monjes eran obedientes, así que hizo lo que le dijeron, aunque dijo que fue como ir a un desierto espiritual durante un buen número de años. Luego, después de algunos años de vida y lucha monástica, fue enviado para convertirse en director de una escuela benedictina en los Estados Unidos, en Washington, y fue allí, en el momento más ocupado de su vida monástica, donde se volvió a conectar a las Conferencias de Casiano mientras trataba de ayudar a un joven que había venido al monasterio buscando enseñanza cristiana sobre la oración.

Fue esa reconexión con el significado de la enseñanza de Casiano sobre la oración, no solo por las palabras sino por el significado, lo que ha llevado al crecimiento y desarrollo de nuestra comunidad y a la continuación de nuestro trabajo para transmitir esta tradición. Las palabras de Casiano sobre el abad Isaac reactivaron la memoria de John Main de lo que había aprendido de Swami Satyananda 20 años antes y lo devolvieron a este camino de meditación.

El propio Casiano fue discípulo del gran intelectual monje del desierto Evagrio Póntico, pero aprendió de Isaac, que era discípulo de uno de los Padres llamado Cronio, quien a su vez fue discípulo del gran legendario arquetipo, primer monje cristiano prototípico, Antonio el Grande. Así que podemos vernos sentados aquí en Toronto esta mañana como parte de un linaje, con una línea de sucesión.



## Oración Continua

Para los maestros del desierto la oración equivale a la oración contemplativa. Significa la oración del corazón; la oración continua, y es lo más importante del mundo para ellos. Es la fuente del significado. La oración continua significa «tranquilidad estable y pureza perpetua de la mente». La palabra «mente» aquí, no debe ser vista como algo demasiado cerebral, intelectual, o cognitivo. También significa corazón, tal vez significa conciencia. Este es el propósito, según los maestros del desierto, de toda ascesis, de toda disciplina, de toda búsqueda espiritual. De hecho, el propósito de todo es llegar a esta condición de oración incesante o continua. San Agustín dice lo mismo cuando dice que todo el propósito de esta vida, la razón por la que celebramos los sacramentos, la razón por la que leemos las escrituras, es «devolver la salud al ojo del corazón para que Dios pueda ser visto».

Así que lo que vemos en la tradición del desierto es una refrescante y maravillosa claridad y prioridad de propósito. Ellos saben cuál es el significado de la propia vida, y eso es lo más importante. Es por eso que están viviendo ese estilo de vida tan particular. Pero también se dan cuenta, por supuesto, de que no llegamos a este objetivo inmediatamente, que tenemos que ver el objetivo como una especie de meta a largo plazo. Por lo tanto tenemos que tener un objetivo inmediato. La meta a largo plazo es este Reino de Dios; la meta inmediata es trabajar día a día en uno mismo, en la pureza de corazón. Y la moralidad, la vida moral, es vista como un medio para este fin.

Es algo que hemos olvidado en el cristianismo contemporáneo donde ponemos tanto énfasis en el código moral y las controversias morales. A menudo nos desgarramos discutiendo sobre una cuestión moral sexual en particular o una cuestión moral ética médica, y nos condenamos unos a otros, nos excomulgamos, nos odiamos, rompemos nuestras iglesias, nos negamos a hablar unos a otros, nos negamos a rezar unos con otros sobre estas cuestiones morales,

olvidando por completo la sabiduría del propio Evangelio, que es la base del viaje que estamos haciendo, no el objetivo en sí.

Pero los monjes del desierto entendieron esto. Para ellos, la vida moral, lo que llamaron desarrollar las virtudes, tiende siempre a la perfección en la oración. Es por eso que luchamos con nuestros problemas, con nuestras faltas de carácter, con los siete pecados capitales, con nuestros hábitos, con nuestros patrones de intolerancia o ira o codicia o adicción o lujuria o lo que sea. Es por eso que luchamos, para que podamos acercarnos a esta oración pura, oratio pura, que Casiano llama la piedra angular de toda la estructura.

Es esta relación entre moralidad y contemplación lo que, creo, desafía a las iglesias modernas y al liderazgo de la iglesia moderna de manera muy directa. Y a juzgar por lo que puedo ver, el liderazgo clerical de las iglesias no va a obtener esto antes que las bases. El cambio de conciencia está surgiendo a medida que el Espíritu Santo generalmente trabaja a través de las bases, no desde la jerarquía.

Casiano, con un enfoque del tipo del cerebro izquierdo, un enfoque muy racional y lógico, trata este viaje como si fuera un proyecto. Él usa la parábola de la construcción de una torre. Dice que si vas a construir una torre, asegúrate de tener buenos cimientos sólidos. Entonces los cimientos sólidos ayudarán a resistir tormentas y terremotos y todos los problemas que surgirán en la vida. Entonces, la colocación de estos fundamentos es lo que Casiano entiende como la vida ascética. Vicio y pasiones: la pasión aquí significa como diríamos los problemas desordenados o pecados, o las emociones negativas aflictivas como dirían los budistas, o patrones negativos. La pasión no significa simplemente ser apasionado por algo; significa estar desordenado y confundido. Por lo tanto, primero se debe eliminar el vicio y la pasión, luego se puede construir la simplicidad y la humildad.

Entonces, al comienzo de la Novena Conferencia, Casiano sienta las bases para su comprensión de la oración continua al hablar sobre la necesidad de controlar lo que él llama nuestra ansiedad, o el preocuparse por las cosas carnales. Eso inmediatamente nos desalienta: ¡este monje está sentado en medio del desierto y nos dice que no nos preocupemos por cosas carnales como la comida y la bebida y todo lo demás! Pero de lo que está hablando y continúa describiendo es esto: con cosas carnales alude a chismes, charlas ociosas,



payasadas, bastante relación con todo lo que asociamos con los medios, la televisión y los programas de chat. Encender la radio tan pronto como entremos en el automóvil solo para tener esta conversación de fondo y chismes y noticias de celebridades, y mirar las revistas para ver con quién se casan o no las estrellas de Hollywood, eso es algo carnal. Si queremos acercarnos a la oración continua, tenemos que controlar eso. Y luego se refiere a otras cosas como ira, control de la ira, la tristeza, la depresión. Estas son las cosas que tenemos que trabajar.

Estas no son cosas de las que tengamos necesariamente que culparnos por sentir, pero cuando las reconocemos, cuando reconocemos que estamos controlados por el demonio de la ira o el demonio de la tristeza como lo describieron los Padres del Desierto y también la psicología, entonces tenemos que trabajar en eso. Tenemos que reconocerlo y trabajar en ello. La lujuria y el deseo de dinero, bueno, estos son demonios bastante comunes de nuestra cultura y también de nuestra época, sustitutos de Dios, formas de evitar la máxima prioridad, formas de escapar de la meta de la vida.

Así que esto es lo que hacemos cada vez que nos sentamos a meditar. Tenemos que controlar nuestro manejo de las cosas carnales. Y esto se extiende a la forma en que vivimos. Planear, analizar, recordar, soñar despierto, todas las cosas que llamamos distracción, nuestra mente ocupada. Los irlandeses tienen una bonita expresión; cuando no pueden recordar algo dicen «des- recordar». Fallar en recordar algo. Eso es lo que hacemos cuando meditamos, «des-recordamos», como lo llama La Nube del No Saber, «empujando todas las cosas hacia abajo en la nube del olvido». Déjalo ir. Así es como lo controlas. Es dejarlo ir. El control no significa que tengas que luchar con ello todo el tiempo; significa que tienes que dejarlo ir. Y ese es el trabajo de la meditación.

La moderación y la necesidad, lo que realmente necesitamos, y el uso de las cosas con moderación, dan forma a la vida moral. Donde hay moderación tenemos lo que necesitamos. Pero si tenemos más de lo que necesitamos, dice, sentiremos inmediatamente preocupación y ansiedad. Bueno, esa es una maravillosa lección para nosotros en medio de nuestra crisis ecológica y nuestra crisis financiera. Probablemente tendremos que acostumbrarnos a vivir con menos. Tendremos que acercarnos un poco más al nivel de lo que realmente necesitamos para vivir, en lugar de lo que imaginamos que queremos. Demasiado

conduce a la enfermedad, a las enfermedades de la riqueza, y existe un hambre real de simplicidad en nuestro mundo saturado.

El trabajo de la meditación cambia nuestra vida si lo tomamos en serio. Cuando el P. John fue introducido a la meditación por su maestro, éste le dijo: «Por supuesto que puedo enseñarte a meditar, ya seas cristiano o lo que seas. Puedo enseñarte a meditar siempre y cuando lo tomes en serio.» Y el Padre John respondió: «¿Qué quiere decir con serio?» Y dijo, «Bueno, que lo hagas; que medites cada mañana y cada tarde, y puedes volver aquí una vez a la semana y hablar de ello.» Pero si no lo haces, no tienes esa seriedad fundamental y, como dice el P. John, bastante moderada en la práctica, entonces simplemente estaremos haciendo girar nuestras ruedas. Ese es el desafío que encontramos en el corazón de esta tradición. En realidad es un reto ponerlo en práctica, hacer lo que se propone. Es una disciplina. Y esta relación entre la práctica de la meditación y el tipo de vida que estás viviendo se vuelve más y más obvia una vez que la practicas seriamente.

Casiano indica la manera cómo debes ser en el momento de la oración; debes tratar de ser como en otros momentos también. En otras palabras, no tiene sentido ver seis horas de programas de entrevistas tabloide, de telebasura, y contaminar tu mente con chismes, charlas ociosas y payasadas, y luego decir que debes meditar, apagar la televisión y hacer diecinueve minutos de meditación. No te sorprendas si no te iluminas en la primera semana. Así que lo que quieres ser en el momento de la meditación, en el momento de la oración, debes trabajarlo antes y después. Por eso el P. John dice que los momentos de meditación son una preparación para tu vida, para tu forma de vivir. Y la forma en que vives es una preparación para tu meditación. Están en un diálogo constante, un diálogo silencioso y efectivo.

Y Casiano dice que este acercamiento a la vida moral, a la ascesis, al estilo de vida, nos llevará al cielo, y añade, e incluso a lo que está más allá de los cielos. ¿Qué quiere decir con eso? Esto los llevará al cielo e incluso a lo que está más allá de los cielos. Creo que lo que está diciendo aquí es que la meditación no es como se enseña en un contexto secular, es decir, de tratarla como un factor de sensación de bienestar – bajar la presión arterial, bajar los niveles de estrés, todo lo cual es bueno y excelente – pero es más que eso. Está más relacionada con lo

que los budistas llamarían la «permanencia tranquila de la mente», el estado pacífico y reposado de la mente en el que a veces (estoy seguro de que hemos tenido pequeños vislumbres de ello) la mente está clara, libre de preocupaciones y ansiedades sobre las cosas carnales, capaz de estar lúcida, pacífica, tranquila y agradable; una buena meditación podríamos decir.

Pero es más que eso. Eso es el cielo, eso es el nirvana, y si te acercas a la meditación en serio, te llevará al cielo. Pero si perseveras en ello, te llevará más allá, más allá de un estado mental fluctuante, por muy deseable y agradable que sea ese estado mental, a algo que no cambia, a la naturaleza misma de la mente, el corazón o el espíritu. Así que dice que cuidemos de nuestras almas; amémonos de verdad, cuidemos de verdad de nosotros mismos en el sentido más profundo.

Así que una de las cosas que podemos decir sobre la oración continua es que exige desapego, tanto en la vida, las emociones, a nivel material, como en las relaciones. De hecho, es la esencia de todas las relaciones amorosas. Si tienes problemas en tus relaciones, probablemente hay demasiado apego en ellas. Para aprender a amar tenemos que aprender a comprometernos, a darnos, y al mismo tiempo a estar desapegados. Aprendemos esto en la práctica de la meditación. La oración continua es el fruto de este proceso de fe. Los pensamientos, dice Casiano, se «transforman en una semejanza espiritual y angélica». ¿Qué quiere decir con eso? Nuestros pensamientos se transforman en una semejanza espiritual y angélica. Creo que lo que quiere decir es que puedes seguir viviendo en el mundo, puedes seguir yendo al trabajo, criar a tu familia, puedes seguir viendo las noticias, o un poco de televisión basura, puedes seguir manteniendo tus opiniones y tus creencias. Pero estos pensamientos, y esa palabra cubre una multitud de cosas, estos pensamientos, o movimientos de la mente que podríamos decir, o contenidos de nuestra mente, se vuelven un poco más transparentes. Ya no son prejuicios, no son obsesiones, no son compulsiones, no son adicciones, no son cosas que usamos para golpear a otras personas, no son ocasiones para la discusión y la división. Los mantenemos más ligeramente en su transparencia.

Entonces no es que nos hayamos convertido en personas irreflexivas. Estar atento no significa que seas desconsiderado. No significa que te hayas vuelto egocéntrico, sólo preocupado por tu propia atención, tu propia iluminación, tu

propio estado de ánimo. Ese tipo de persona autoconsciente y espiritual es un verdadero fastidio. No significa que te hayas enfadado con el mundo porque te distrae de este gran proyecto espiritual de iluminación que te has propuesto. (Todo el mundo se interpone en mi camino, ¡por qué tienes que venir y perturbar mi hermoso estado mental!). Significa que estas cosas, los pensamientos, se vuelven más ligeros, más transparentes. Podemos verlos, podemos detectarlos especialmente cuando empiezan a ser negativos, y vemos a través de ellos.



## Oración Pura

En este punto de la conversación, Germán, un amigo de Casiano, plantea el problema de la distracción, no por primera ni por última vez. Él dice que estas son cosas maravillosas que nos está diciendo, y dice que tiene esos momentos de atención plena, esos momentos de claridad, pero luego resbala. La mente siempre se le escapa; lo pierde de nuevo. Estoy sentado allí, maravillosamente tranquilo y pacífico después de la meditación o en un día tranquilo y luego recibo una llamada telefónica o recibo un correo electrónico que acaba con todo, y me salgo de allí.

Isaac luego pasa a una hermosa sección en la Novena Conferencia donde habla sobre los muchos tipos de oración. De hecho, dice, no tengo tiempo suficiente para contarte sobre todos los tipos de oración que hay. Los resume al hablar de lo que San Pablo llama súplica, oración, intercesión y acción de gracias: cuatro tipos principales de oración descritos en la primera carta a Timoteo. Suplicar significa pedir perdón, reconocer nuestras faltas y fracasos. Orar significa proponer intenciones. Realmente voy a hacerlo mejor, realmente voy a meditar dos veces al día de ahora en adelante. Intercesión significa orar por los demás: me preocupa que un amigo ingrese al hospital, un amigo, una familia que atraviesa una situación difícil, orar por la paz en el Medio Oriente, que realmente tenga en mente el corazón o el sufrimiento o las necesidades de los demás. El Día de Acción de Gracias es alegría inefable, solo pura felicidad. E Isaac dice que estos son los cuatro tipos principales de oración. Todos están relacionados; no tienes que ser demasiado lógico con ellos, pero estas son cuatro categorías buenas para trabajar.

Pero la oración pura, dice, puede entrar en cualquier momento. Entonces, lo que dice aquí es que la oración pura, la oración continua, incluso por breves momentos, puede entrar en cualquier momento y en cualquier lugar. Hay muchas formas de oración. Si la oración se vuelve continua, entonces todo es oración, y por lo tanto, la oración no puede reducirse a ninguna forma o técnica. Y eso es

algo en lo que el padre John insiste. Sabes lo importante que fue para él la enseñanza del mantra. Pero igualmente importante fue la comprensión subyacente de la naturaleza de la oración. No se puede reducir a un método o técnica.

Esto lleva a la quinta y trascendente dimensión de la oración, la unidad, lo que él llama la oración de fuego, más allá de los pensamientos, más allá de las palabras, en silencio, donde todos los sentidos se unen. De modo que cada sentido, físico y espiritual, cada forma en que percibimos, cada aspecto sutil o grosero de la conciencia, se reúne en esta unidad silenciosa. Y él dice que esta oración de fuego puede ser provocada por cualquier cosa. Él dice que podría ser provocada por un verso de los Salmos; podría ser provocada por la voz de un cantor; o la muerte de un amigo; o la conciencia de nuestros propios defectos. Cualquiera de estos movimientos de la mente o las impresiones sobre la mente pueden desencadenar esta experiencia trascendente de oración continua donde somos conducidos a lo que él llama los secretos de la profunda quietud: la *hesiquia*.

La compunción del corazón es una idea muy significativa para los monjes del desierto, la apertura del corazón, frecuentemente en lágrimas. Muchas personas experimentan lágrimas. A veces piensan que son un poco extrañas; comentan que han estado meditando y de repente se encuentran llorando durante toda la meditación. Los Padres del Desierto estarían celosos de ellos; ¡ellos rezaron por el don de las lágrimas! Puede haber muchos tipos diferentes de lágrimas, pero la compunción del corazón y el don de las lágrimas, dice Casiano, en sí mismo puede conducir a la alegría, un desahogo que te libera de las preocupaciones y ansiedades sobre las cosas carnales, y te libera de tu propio egocentrismo, te liberas del ego. Pero, dice Casiano, no lo fuerces. Muy similar a lo que el P. John dice sobre la meditación: sólo hazlo, sé fiel a la meditación dos veces al día. Y dijo que eso es un mínimo. Esta es una maravillosa enseñanza del P. John.

Todos, especialmente en las primeras etapas, armamos un gran alboroto, hicimos un gran alboroto a causa de meditar dos veces al día. Es un asunto tan grande, y él dice que esto es un mínimo; es un mínimo efectivo. Cambiaría tu vida. Pero tienes que hacerlo. No lo fuerces. En el primer fervor de conversión la gente

a veces dice «realmente voy a correr un maratón, que les gustaría hacerlo diez veces al día». Con suficiente experiencia en la práctica mínima, puedes pasar de forma natural a una práctica un poco más intensiva sin sentir que la estás forzando.

Entonces, en este punto, Casiano cita el famoso dicho de San Antonio del Desierto: «El monje que sabe que está rezando no está realmente rezando, el monje que no sabe que está rezando está realmente rezando». Está recogiendo un tema muy importante de la espiritualidad cristiana, enfatizando lo que Jesús quiere decir cuando dice que su mano izquierda no debe saber lo que está haciendo su mano derecha, una especie de inocencia. Casiano usa esta palabra «inocencia» muy a menudo. El padre John usa la palabra «simplicidad». En realidad tiene un significado real. Significa que no nos estamos analizando o forzando inconscientemente.

Luego, todavía en la Novena Conferencia, Isaac dice: ¿Funcionará esto? ¿Cómo se responden nuestras oraciones? Gran parte de nuestra actitud contemporánea hacia la oración, diría tristemente, especialmente entre los cristianos, es a este nivel de «¿se contesta la oración?» Y debido a que hemos perdido esta dimensión contemplativa de la oración, esta comprensión del significado de la oración incesante, la oración se reduce a una especie de tecnología mágica realmente unidimensional.

Él dice que hay muchas maneras en que se puede escuchar la oración. En otras palabras, muchas maneras en las cuales la oración es efectiva. Y estas son algunas de las formas: descubres la comunión con los demás, experimentas una plenitud de fe, descubres que tienes una nueva generosidad al dar limosna, dar a los pobres. Y luego dice, incluso si no tienes ninguna de estas virtudes, siempre puedes perseverar. Y la perseverancia es una respuesta a la oración, así como un medio de oración. La perseverancia te llevará a la meta. Muy similar a lo que dice Juliana de Norwich acerca de cómo son respondidas sus oraciones. Recuerda, dice ella, si le rezas a Dios por algo y no lo consigues, sigue orando por ello, porque eventualmente tu voluntad se transformará en la voluntad de Dios. Y luego, cuando pidas lo que Dios quiere, lo obtendrás. Transformación del deseo podríamos decir.

Entonces Casiano y Germán están abrumados por estas enseñanzas de Isaac sobre la oración, pero no están satisfechos. Ese es el final de la Conferencia. Al comienzo de la próxima Conferencia, la décima, que fue la que cambió la vida de John Main, Casiano comienza a hablar sobre lo que él llama la herejía antropomórfica. Esta era una creencia de que Dios existe de alguna forma que podemos reconocer o relacionarnos, algún patrón natural, básicamente que Dios es creado a nuestra imagen en lugar de que nosotros somos creados a imagen de Dios. Lo interesante que noté al releer esto recientemente es que él dice que la gran mayoría de los monjes del desierto fueron retenidos en esta herejía. La mayoría de ellos lo creían, a pesar de que eran buenas personas, personas santas y algunos de ellos eran increíblemente disciplinados y autocontrolados y excelentes personas de gran virtud. Pero Casiano dice de manera interesante que la mayoría de ellos eran antropomórficos, contaminados por la ignorancia del antiguo paganismo.

Ahora, ese es el desafío para el cristianismo en todas las épocas: ¿cuánto del paganismo antiguo aún existe? Algo de ello no es tan dañino; incluso es divertido o incluso hermoso. Estuve con algunos de mis parientes irlandeses recientemente y perdí las llaves de mi auto justo cuando estaba a punto de irme. Le dije a uno de ellos: «Perdí las llaves de mi auto». Ella dijo: «No te preocupes, rezaré a San Antonio por ti». Entonces le dije: «Bueno, date prisa». Y entonces ella dijo: «No te preocupes», con un hermoso guiño irlandés, «No te preocupes, le ofreceré cinco euros». Así que dije: «Este es realmente un trabajo rápido importante». Ella dijo «OK, le ofreceré 10». Y luego dijo, con este maravilloso brillo en sus ojos: «A San Antonio le gusta el dinero». Pensé, ¿de dónde demonios vino eso? Son las personas pequeñas, los duendes. Es esta mitología celta irrumpiendo en su sincera y fuerte fe cristiana. Pero es solo un poco de contaminación del antiguo paganismo. Sabemos que a los duendes les gusta el dinero, esconden sus ollas de oro debajo del arcoíris. Ahora el dinero va a la caja pobre, la caja pobre de San Antonio en la iglesia, yendo a una buena causa, ella no está haciendo ningún sacrificio humano, pero este es el nivel en el que tenemos que controlarnos.

Entonces Casiano se refiere a esto y tiene esta gran historia de una discusión que tiene lugar sobre este tema de la herejía antropomórfica. Y como



podemos ver, hay mucho más en juego de lo que podríamos pensar, porque todavía estamos luchando con este antropomorfismo. Todavía es nuestra lucha actual.

De todos modos, hablaron sobre ello y Serapión, ese viejo monje del desierto famoso por su virtud, su bondad y su santidad, está convencido de que no puedes reducir a Dios a algo de lo que hablas o piensas o le hablas. En otras palabras, se ha convencido de la meditación, podríamos decir. Entonces se sientan y comienzan a rezar juntos. En medio de la sesión, Serapión se derrumba en el suelo en un torrente de lágrimas y llora en voz alta: «Me quitaron a mi Dios. ¿A quién debo rezar ahora?» Hermoso momento. Y muestra, tal como lo muestra San Juan de la Cruz, lo difícil que es abandonar los patrones familiares y consoladores de oración que hemos desarrollado. Incluso dejamos ir a Dios. Dejamos de pensar en Dios, soltamos nuestras imágenes de Dios.



## La Enseñanza del Mantra

Germán dice: ¿Cómo podemos encontrar la disciplina necesaria para lograr esto? Él retorna al problema de la distracción, la mente errante, girando alrededor como si estuviera borracha, poco clara e inconstante. En este punto, Isaac introduce la enseñanza sobre el mantra, y así es como lo dice: «Ahora que estás haciendo la pregunta correcta, ahora que sabes lo que no sabes, ahora que estás en contacto con este horizonte de tu conocimiento, te lo puedo decir». Y él dice que esto es algo que debe ser transmitido. Luego agrega, «solo puede ser dado a conocer a muy pocos que están realmente interesados». En otras palabras, tiene que ser enseñado, y de hecho el corazón de la tradición evangélica depende de nuestra comprensión de esta naturaleza de la oración. Pero no todos lo van a conseguir. Como dice el padre John, es captado, no enseñado.

Luego continúa con lo que sabemos de la enseñanza sobre el mantra, la repetición de la fórmula como la llama, o el verso sagrado, que debe repetirse en cada estado mental: glotonería, insomnio, acedia, lujuria, ira, orgullo, distracción. En la prosperidad o en la adversidad, di tu mantra, eso es lo que Casiano está diciendo. Dilo continuamente hasta que «moldeado por la constante repetición del verso único, vendrás a la pobreza de espíritu». Así es como el cristiano entiende esta tradición. Esto es lo que llevó al padre John a otra etapa de su viaje, cuando reconoció lo que aprendió en el Este, pero ahora lo entendió en la plenitud de su fe cristiana. No es una técnica, no es magia, sino un camino de fe.

Y como Casiano nos recuerda aquí, se basa en esta misma importante comprensión evangélica cristiana de la debilidad humana - no la perfección. Así que no vuelvas a decir, «No soy un buen meditador», porque eso implica que podrías ser un buen meditador o un mejor meditador. Escucho todo el tiempo decir «tenemos un grupo pero es sólo un grupo pequeño». Varias personas dicen que es sólo un pequeño grupo de unos nueve o diez, y les digo que la mayoría de los grupos son más pequeños que eso. Así que tenemos que superar esta

mentalidad pagana que depende de la fuerza humana o de los números. «¿Qué es más endeble que un cristiano?» dice Casiano. «¿Qué es más débil que un monje?» Esa es la pobreza de espíritu.

Ahora lo interesante en este punto es que Germán, quien ha escuchado esta maravillosa enseñanza, tiene lo que estuvo pidiendo, ha escuchado sobre el mantra, le han dado el método de oración continua que ha estado buscando, ¿y qué hace Germán? Dice: «¿Cómo puedo evitar que la mente se distraiga?» Entonces la respuesta de Isaac a esto, traducida libremente, es: «Mira cariño, acabo de decírtelo; ¿cuántas veces tengo que decirte?» Él todavía no lo entiende.

Entonces Isaac lo repite en palabras ligeramente diferentes. Este es un muy importante momento en la enseñanza de la meditación y estoy seguro de que todos hemos tenido esta experiencia, cuando te das cuenta, o la percepción cae un poco más profunda en el pozo del entendimiento. O conoces a alguien que ha estado meditando por años. Justo el otro día alguien me dijo que estaba preguntándose si podría cambiar el mantra de acuerdo con el tiempo litúrgico. Esa es una buena idea, una idea de lectio, pero le dije que no era esa la enseñanza. Lo había escuchado cientos de veces, pero no lo había entendido. Entonces esto es comprensión, comprensión espiritual. Lleva tiempo y práctica. Y nos mantiene humildes porque de repente nos damos cuenta que no entendíamos tanto como pensábamos que lo hacíamos. Eso nos mantiene cerca de la pobreza de espíritu.

La conferencia termina con Casiano diciendo: «Estábamos asombrados de esta maravillosa enseñanza. Pensamos que iba a ser fácil y un método rápido, luego descubrimos que era más exigente, más difícil que las formas en que habíamos estado orando antes». Isaac insiste en cómo esta repetición de la fórmula, del mantra, conduce encarnacionalmente a la oración continua. Dice que lo repites por supuesto en cada estado mental: en el trabajo, haciendo cualquier trabajo que tengas que hacer, en tus responsabilidades, cuando viajas, cuando vas a dormir por la noche, incluso mientras duermes, mientras comes, mientras vas al baño. Repítelo todo el tiempo. Déjalo ir delante de todos tus pensamientos despiertos. Este es el peregrino ruso; esta es la Oración de Jesús tal como como se desarrolló más tarde.

Para concluir, dado que la tradición es algo fluido, algo que fluye, que se transmite y se desarrolla, como el cardenal Newman dice, que la prueba de

cualquier verdadera tradición es que se desarrolla sin perder su verdad esencial: ¿cómo podríamos decir que el P. John contribuyó al desarrollo de esta tradición, al recuperarla y reconectarse con esta tradición, y nosotros mismos al continuarla? Casiano termina la *Conferencia* diciendo que como esto es tan simple, cualquier tonto puede hacerlo. No hay que ser un erudito, no hay que saber leer y escribir. Cualquiera puede hacerlo. Pero sigue siendo como el inicio de *La Nube del No Saber*, donde dice que no todo el mundo debería leer este libro porque es algo que no todo el mundo entenderá. Creo que una importante contribución de John Main a esta tradición es insistir en su universalidad. No es sólo para los monjes, es algo de lo que cualquiera puede oír y beneficiarse, incluso si no lo hacen. Bueno, al menos espero que sea así, porque pensaría que el 99% de mi vida se desperdicia de otra manera. Hablar de meditación no significa que todos con los que hablas vayan a meditar, pero es bueno que sepamos que existe este horizonte de entendimiento sobre la oración, y que nuestras mentes estén abiertas al sentido más profundo de lo que significa la oración. Esto es sólo un aspecto.

El P. John ha establecido claramente la universalidad de la meditación en la tradición cristiana. Todavía se escribe ocasionalmente un artículo en contra de la meditación. No sé por qué debería ser así, pero hay cierta resistencia a la idea de que esto es universal. Hay cierto apego a la idea de que tu director espiritual debería permitirte meditar, que va a saber más de ti que Dios y te dará permiso para seguir este camino contemplativo. Cuando el P. John habla de simplicidad, este es un desarrollo radical de la comprensión de lo que Casiano quiere decir con simplicidad o inocencia. Es para todos. Y vemos esto reflejado en la enseñanza de la meditación a los niños. Ahora podemos decir que funciona, basándonos en la experiencia y en la aplicación metódica en los sistemas escolares, que los niños pueden meditar, que les gusta meditar y que se benefician de la meditación, y de hecho inspiran a muchos maestros y padres a adoptar la práctica por ellos mismos.

Considero que también el Padre John ha hecho una importante contribución a la tradición en un nivel más práctico o técnico, casi es posible que digamos, en cómo habla del mantra. Casiano simplemente afirma, di la palabra continuamente durante todo el día. John Main, escribiendo en un moderno contexto urbano, dice meditar dos veces al día, como mínimo, pero si lo haces,

verás que la forma en que dices el mantra evoluciona y se vuelve más sutil. Al principio lo dices en tu cabeza, constantemente distraído por tus pensamientos y preocupaciones carnales, entonces estás diciendo la palabra. Pero gradualmente, a medida que se hunde en el corazón, como en otras palabras comenzamos a desracionalizar nuestra conciencia, salimos de nuestras cabezas, comenzamos a hacer sonar la palabra más en el corazón, y eventualmente él dice que llegamos a escucharla. Y entonces dice que es ahí donde nuestra meditación está realmente comenzando. Ahí es cuando empezamos, mientras escuchamos, porque la atención está realmente saliendo de nosotros mismos. Y luego dice, en el propio tiempo de Dios, puedes ser llevado en momentos a lo que Casiano llama «oración pura», la oración de fuego, de unión, donde no sabemos que estamos orando, y entonces es cuando realmente estamos orando.



© Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, 2010

Traducido por Elba Rodríguez y Marina Müller, 2020  
Revisado por Marina Müller



COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

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

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