

2005 D · OCT- DEC

# ¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

LAURENCE FREEMAN, OSB



**Meditatio**  
SERIE DE CHARLAS

---

# Charlas Meditatio

SERIE D 2005

*Oct – Dic*

LAURENCE FREEMAN OSB

A los Monjes de la ABADÍA DE GETSEMANÍ, 1992

1. ¿Por qué estamos aquí?	1
2. John Main en la Abadía de Getsemaní, 1976	4
3. El despertar de la oración	7
4. Mente distraída	9
5. El poder del mantra	11
6. La pureza de corazón	13
7. Una nueva actitud hacia el pecado y hacia Dios	16
8. Tres simples reglas	18

La música en Meditatio Talks Series 2005-D CD es de Margaret Rizza *Silence of the Soul*, Pista 6, "Sanctum Nomen"

# 1. ¿Por qué estamos aquí?

Me gustaría hablar de la tradición monástica de la oración pura, de la meditación cristiana. Me gustaría empezar con una oración de San Pablo que contiene la teología más profunda de la oración. Estas palabras de San Pablo expresan muy bien esa teología en una oración dirigida particularmente a la comunidad.

*Pensando en todo esto, doblo las rodillas en presencia del Padre, al que se refiere toda patria en la tierra y toda familia celestial, pues «patria» viene de «padre». Que él se digne, según la riqueza de su gloria, fortalecer en ustedes, por su Espíritu, al hombre interior. Que Cristo habite en sus corazones por la fe, que estén arraigados en el amor y en él puedan edificarse. Que sean capaces de comprender, con todos los creyentes, cuán ancho, y cuán largo, y alto y profundo es, en una palabra, que conozcan este amor de Cristo que supera todo conocimiento. En fin, que queden colmados hasta recibir toda la plenitud de Dios. (Ef. 3:14-19)*

¿Por qué estamos aquí? Es una pregunta muy simple. Es una pregunta a la que tenemos que regresar todos los días si queremos vivir una vida de conversión. A uno de los Padres del Desierto le preguntaron, «¿Qué es un monje?» Y él respondió: «Un monje es alguien que se pregunta todos los días qué es un monje». Todos estamos aquí porque tenemos que hacer el trabajo de Dios; tenemos que permitir que el trabajo de Dios se haga en nosotros. Esto es lo que San Bernardo llamó «el oficio de los negocios» – el negocio básico, el trabajo básico.

El negocio del cristiano, no menos que el del monje, es muy simple. Es abrirnos al centro de nuestro ser, a la fuente de nuestro ser. No sólo abrirlo parcialmente, sino abrirlo totalmente. No sólo abrirlo por un tiempo, sino abrirlo permanentemente. El propósito de la vida del monje es llegar a la oración continua, a un estado de atención no distraída, a un estado de apertura ininterrumpida a la oración de Cristo en nuestros corazones, a la simple unión de nuestra oración con la oración de Cristo. Esta condición de oración ininterrumpida es el propósito de nuestra vida, no sólo como monjes, sino más profundamente como cristianos y como hijos de Dios.

Este llamado a la oración continua es tan válido hoy como lo era en el siglo IV en Egipto. Sin duda algunos de los medios serán diferentes, y algunos de los estilos en los que desarrollamos los medios serán nuevos. Pero el medio esencial, que es la oración, la ascesis de la oración y la sencillez de la misma, deben ser

idénticas; de lo contrario no formamos parte de la tradición.

San Benito sabía muy bien que este llamado a la oración contemplativa, a la oración continua, no es un llamado abstracto. La Regla de Benito no es un tratado de espiritualidad o de teología de la oración. La Regla trata de llevar a la gente lo más rápido y lo menos doloroso posible a este estado de oración continua, a la revelación. San Benito, como el Buda, se dio cuenta de que llegamos a esta oración continua no a través de los extremos, sino a través del camino del medio, y de hecho a través de un camino de amor.

Es por eso que considero que la Regla de San Benito está tan llena de detalles, porque describe las dificultades cotidianas de abandonar nuestras propias voluntades. Este es el primer paso, y de hecho el paso que se repite múltiples veces, para llegar a la oración continua: abandonar nuestras voluntades, abandonar nuestro yo, trascender nuestros egos, ir más allá de nuestros seres aislados - aislados en nuestras heridas, en nuestros miedos, en nuestras fantasías, en nuestra vanidad, en nuestra ira, en nuestros celos. El propósito de la Regla, y de toda la vida cristiana, es ir más allá de las prisiones, de las cadenas emocionales del aislamiento, hacia un estado de comunión, que es simbolizado por el amor que tenemos por cada uno y que de hecho se realiza por el amor que tenemos unos por otros.

Benito ve el monasterio como el taller para el más humano de los negocios que es la oración. Nada debe ser prioritario al amor de Cristo; nada debe ser prioritario a la oración, porque es en la oración y en el amor de Cristo en nuestros corazones que volvemos a este primer y básico paso una y otra vez de abandonar el yo: «Cualquiera que desee ser un seguidor mío debe dejar de lado su identidad». Tanto los Evangelios como la Regla y toda nuestra tradición nos dejan muy claro que si vemos esta llamada a la oración continua como la esencia de nuestra vocación, nunca debemos perder de vista ese primer paso de abandonarse a sí mismo.

Siempre debemos vernos como principiantes, nunca como expertos. No desees ser llamado santo hasta que seas realmente santo. Nunca debemos pensar en nosotros mismos como expertos, y tal vez ni siquiera pensar en nadie más como un experto. Siempre hay un primer paso al que volver una y otra vez.

Por eso dentro de la vida monástica predominantemente, pero también en toda vida que es una vida de oración, existe este fuerte elemento de repetición, de un ritmo, de un ciclo, algo que se repasa una y otra vez - la rueda de la oración girando, girando, girando, no sin rumbo, no una mera repetición, sino un ritmo de repetición que nos lleva hacia adelante, al igual que la rueda que gira una y otra vez mueve el coche o el carruaje hacia adelante.

La oración continua significa un trabajo continuo y un estímulo continuo. Supongo que esa es la dinámica psicológica de una comunidad, que nos da el estímulo continuo que necesitamos para mantenernos frescos en nuestra vocación, para ser conscientes de que estamos dando el mismo paso una y otra vez. Sin ese estímulo no creo que sea humanamente posible (excepto quizás para uno de cada diez millones) hacer este viaje seriamente, plenamente o con alegría.

Así que si estamos comprometidos, hemos escuchado esta llamada a la oración continua, que nos lleva más allá de nuestro ego. Estamos abiertos al

---

estímulo, estamos abiertos a la sabiduría de una tradición, y estamos abiertos al amor y al apoyo de los demás.

## **2. John Main en la Abadía de Getsemaní, 1976**

En 1976, John Main, que era mi propio maestro y maestro de novicios, amigo y maestro, vino a Getsemaní, creo que a esta sala, y dio tres conferencias. En la primera de ellas, contó la historia de cómo él mismo llegó a la meditación. En la segunda conferencia, habló sobre la teología cristiana subyacente a la meditación en la tradición de Casiano y los Padres del Desierto, en la tradición contemplativa cristiana. En la tercera conferencia, tuvo una conversación con la comunidad de aquí. Después de regresar a la Abadía de Ealing en Inglaterra, se le envió una transcripción de esas tres conferencias y las leímos juntos. Ya había empezado una comunidad, un pequeño centro de meditación en Ealing, y le sugerí que este sería un muy buen librito para dar a la gente. Así que lo imprimimos y desde entonces se conocen como las Charlas de Getsemaní. Siguen siendo uno de los libros más vendidos de John Main.

Mientras el P. John estaba aquí, pasó un tiempo en la ermita de Merton. Mientras estuvo allí, creo que llegó a una profunda comprensión. Escribió en una carta a un amigo suyo desde la ermita que acababa de celebrar la misa más amorosa de su vida. Fue durante su estancia aquí cuando tomó la decisión de aceptar la invitación del arzobispo de Montreal para ir y establecer un pequeño centro de oración. Llamó por teléfono al arzobispo de Montreal desde aquí y dijo que eso era lo que había decidido hacer, y que cambiaría su pasaje y volvería a través de Montreal para explorarlo más a fondo.

Unos dieciocho meses o tal vez dos años después, fui con él como un joven monje de votos simples de Ealing para iniciar un pequeño centro de oración en Montreal. Cinco años después, el P. John murió a finales de 1982. La comunidad era todavía muy pequeña, bastante frágil, pero había echado una raíz muy profunda. Era la raíz de la oración, y era una raíz que empezó a extenderse. Se extendió hasta el punto de que ahora lo que podríamos llamar una comunidad de meditadores cristianos se ha creado en todo el mundo. Hay meditadores que se reúnen cada semana en pequeños grupos de meditación cristiana. Se reúnen en parroquias, comunidades, casas, lugares de trabajo, escuelas, universidades. Se reúnen para una pequeña enseñanza, para media hora de meditación silenciosa y para compartir o animarse mutuamente. Esa historia, de la que Getsemaní formó parte, es la historia de la expansión de una tradición monástica de oración en la iglesia en general.

Esa expansión nos recuerda una de las grandes ideas del Concilio Vaticano: que todo el pueblo de Dios, todos los fieles de Cristo, están llamados a la plenitud de su experiencia cristiana; que hay una llamada universal a la santidad. Esta es una idea profundamente bíblica también. San Pedro nos llama un pueblo santo, una nación consagrada, un sacerdocio real. Las cartas de San Pablo que describen la experiencia del Cristo interior son cartas dirigidas a la gente muy ordinaria de las primeras iglesias cristianas.

Podemos ver dos movimientos muy poderosos en la iglesia hoy en día en todo el mundo. Uno de ellos es la opción por los pobres, la identificación de la iglesia

con los necesitados, con los oprimidos, con las grandes causas de la paz y la justicia. Pero hay otro movimiento complementario en la iglesia, que es el movimiento del despertar contemplativo, la profundización contemplativa, la renovación contemplativa, la gran búsqueda de una oración más profunda. Estos dos movimientos en la iglesia son claramente aspectos del mismo espíritu, la misma renovación, el renacimiento de la iglesia de Cristo. Cuando vemos a hombres y mujeres de todo el mundo comprometiéndose muy profunda y seriamente con la vida contemplativa, nos da una nueva visión de la iglesia, la iglesia como levadura, la iglesia como sal, ya no la iglesia como una potencia imperial sino la iglesia como la servidora del pueblo de Dios. En 1991 Bede Griffiths escribió una introducción a una colección de obras de John Main, y dijo que en su experiencia John Main era el mejor guía espiritual de la iglesia de hoy.

Explicó lo que quería decir, que en los escritos o el pensamiento de John Main había dos ideas muy importantes para la iglesia moderna: la idea de que la renovación de la iglesia es una renovación contemplativa en todos los niveles, y en segundo lugar la idea de que la experiencia contemplativa crea una comunidad cristiana.

Muchos de ustedes estarán familiarizados con el camino de la meditación que John Main enseñó y que ha creado esta comunidad de meditadores cristianos. Permítanme recordárselo brevemente. Es esencialmente un camino de total simplicidad. Tiene sus raíces, por supuesto, en la enseñanza de Casiano en la Décima Conferencia. Casiano habla del gran obstáculo de la oración pura como el obstáculo de nuestras distracciones y de nuestro egoísmo. Recomienda esta maravillosa, simple y antigua tradición de tomar un solo verso, o incluso una sola palabra, y repetir este verso continuamente una y otra vez en el corazón durante el tiempo de meditación. Dice que el monje, repitiendo este verso continuamente en su corazón, «llega con facilidad a esa pobreza de espíritu que el Señor expresa como la primera de las bienaventuranzas» dejando atrás todas las riquezas del pensamiento y la imaginación, pasando más allá de las imágenes de Dios a la pura presencia de Dios en nuestros corazones, pasando más allá de nuestra oración a la oración de Cristo. John Main había aprendido esta forma de meditación por primera vez en Oriente. Cuando lo redescubrió en su propia tradición cristiana y monástica, lo reconoció y lo enseñó, dándose cuenta de que era una forma de oración tan simple que era relevante para toda la gente común.

Simplificó su enseñanza tal vez mucho más cuando dijo: La forma de meditar es sentado, en quietud, llegas a la quietud del cuerpo y también de la mente, cierras ligeramente los ojos, y luego en silencio, interiormente, en quietud, sin mover los labios o la lengua, silenciosamente repites tu palabra, tu frase. La llamamos mantra. Casiano la llamó fórmula en latín. El mantra que John Main recomendaba era la frase aramea *maranatha*, la primera y más antigua de las oraciones cristianas. El aconsejaba que dijeras la palabra despacio, recitándola claramente en tu corazón y en tu mente y escuchando la palabra a medida que la digas, así la palabra te lleva más allá de las distracciones de la mente hacia el silencio del corazón – más allá de nuestra oración egocéntrica, donde hay mucho yo, hacia la oración de Cristo. Esa es la disciplina ordinaria y práctica de la oración que subyace a la teoría y la teología. Pero es una simple y práctica experiencia de

---

la oración que también enriquece nuestra teología y nuestra lectura de las escrituras, y nuestra vida común, y nuestra liturgia.

Podríamos concluir ahora con algunas palabras de la Carta a los Efesios que nos señalan el propósito y significado de nuestro viaje de oración:

*Que el Dios de Cristo Jesús nuestro Señor, el Padre que está en la gloria, se les manifieste dándoles espíritu de sabiduría para que lo puedan conocer. Que les ilumine la mirada interior, para que entiendan lo que esperamos a raíz del llamado de Dios, qué herencia tan grande y gloriosa reserva Dios a sus santos, y con qué fuerza tan extraordinaria actúa en favor de los que creemos. Es la misma fuerza todopoderosa. (Ef. 1:17-19)*



### 3. El despertar de la oración

Esto es del Evangelio de Mateo:

*Por eso estén despiertos, porque no saben en qué día vendrá su Señor. Fíjense en esto: si un dueño de casa supiera a qué hora de la noche lo va a asaltar un ladrón, seguramente permanecería despierto para impedir el asalto a su casa. Por eso, estén también ustedes preparados, porque el Hijo del Hombre vendrá a la hora que menos esperan. (Mat. 24:42-44)*

Me gustaría reflexionar con ustedes sobre el despertar de la oración, de la meditación, y sobre el consejo práctico que nos proporciona la tradición para llegar a ese despertar progresivo.

Parte del misterio de la iglesia en nuestro tiempo es el despertar contemplativo que está tomando lugar en ella. El despertar contemplativo nos hace dar cuenta de que este Espíritu Santo que está en nuestro camino directo hacia el Reino está localizado dentro del corazón y el alma de cada uno de nosotros. Cada uno de nosotros es templo del Espíritu Santo. La meditación es el hilo perdido de la cristiandad moderna. La iglesia Occidental, en particular, ha perdido esta dimensión contemplativa. Desde aproximadamente el siglo XVII, la oración de la iglesia occidental ha estado limitada realmente a la oración mental. Ha habido cada vez más sospecha hacia la oración contemplativa. La iglesia occidental, con su tendencia a la acción en lugar de la contemplación, se convirtió en la gran iglesia misionera. La pérdida de la dimensión contemplativa ha sido menos aguda en la iglesia oriental. En la iglesia occidental podemos ver, en contraste, una espiritualidad centrada en su mayor parte en la pasión de Cristo, mientras que en la iglesia oriental el foco central de la espiritualidad basada en las escrituras ha estado en la Transfiguración o la Resurrección. De lo que estamos hablando es de alcanzar un equilibrio, una gran *Harmonia*, la gran armonía que es el camino cristiano. Creo que es esta recuperación y este despertar de la dimensión contemplativa en el cristianismo de la actualidad la que nos está restaurando al equilibrio, a la integridad.

Es la tradición monástica en gran parte de Occidente la que ha recogido este acorde perdido. Merton fue uno de los grandes avivadores de esta dimensión contemplativa, y John Main dio una enseñanza específica sobre cómo entrar en esa dimensión contemplativa. Así que es importante recordar que la meditación en la tradición cristiana no es una técnica nueva. Nuestra propia tradición monástica autentifica la integridad de la naturaleza cristiana de la meditación. No es una técnica nueva ni una importación oriental. Sólo tenemos que mirar la enseñanza de Casiano para ver esto.

En la novena conferencia, Casiano comienza su gran enseñanza sobre la oración con el abad Isaac y describe una gama de oración. Habla de la oración

en diferentes formas: petición, intercesión, acción de gracias, etc., siguiendo la lista de los tipos de oración de San Pablo. Pero también ve que esta gama de oración es progresiva - se mueve en una cierta dirección. Estas diferentes formas de oración tienen una dirección. Apuntan siempre a lo que él viene a llamar «oración pura», la oración que está más allá de las imágenes de Dios.

San Gregorio de Nisa dijo que todo concepto de Dios es un ídolo. Incluso Santo Tomás de Aquino dijo que Dios no es nada que pueda ser pensado. *La Nube del No-Saber* dice: «No podemos conocerlo mediante el pensamiento, sino sólo mediante el amor». No es nada extraño en la tradición cristiana que la oración nos lleve en última instancia más allá del pensamiento, porque Dios, que es la meta y el objetivo de la oración, es él mismo más allá del pensamiento, las imágenes, las ideas.

Cuando pensamos en la meditación, es útil tener una idea general de todo el espectro de la oración. Se podría pensar en la oración como una gran rueda en lugar de una gama.

Los diferentes radios de la rueda son las diferentes formas de oración. Tantas formas como quieras pensar, tantas formas de oración como puedas imaginar, desde el rosario a la Eucaristía, a la liturgia de las horas, a la oración bíblica, a la oración de petición, a la oración de intercesión. Cada tipo de oración que imagines podría estar incluida entre esos radios. El borde exterior de la rueda es como nuestra vida, el borde que hace contacto con la tierra, la rueda que gira y nos lleva hacia adelante. Pero todos estos radios de la rueda están conectados y se juntan en el centro de la rueda, el buje de la rueda. Y allí, hay quietud. En el centro de la rueda, hay quietud. El aro exterior se mueve, pero el centro del buje está quieto. Y ese centro de la rueda de la oración es simplemente la oración del propio Cristo.

La teología básica de toda oración cristiana es que nuestro viaje de oración está más allá de nuestra propia oración, más allá de nuestra oración egocéntrica, en la oración del mismo Cristo: «Ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí». "No sabemos cómo orar, pero el Espíritu ora dentro de nosotros.»

Podríamos decir que la meditación forma la interconexión entre todos los diferentes radios de la rueda y el buje de la rueda, la oración de Cristo. Es la meditación o la oración pura, la oración que nos lleva más allá del pensamiento y en última instancia más allá del ego, que es, por así decirlo, el paso final, el paso que es el resultado de la gracia, no del esfuerzo, sino el paso final de nosotros mismos hacia Cristo. Casiano muestra claramente que esta oración pura está relacionada con todas las otras formas de oración. No tienes que renunciar a ninguna otra forma de oración que encuentres útil si decides hacer de la meditación una parte integral de tu vida espiritual.

## 4. **Mente distraída**

En la Décima Conferencia, Casiano se pone manos a la obra. Empieza a hablar en términos prácticos sobre cómo lidiar con la mente distraída. Alguien comparó una vez la mente con un árbol lleno de monos, saltando de rama en rama, gritando y charlando entre ellos. Todos sabemos que un poco por debajo de la superficie de nuestras mentes conscientes tenemos una inmensa distracción. Habla del problema de la distracción.

Para los Padres del Desierto, la distracción es casi lo mismo que el pecado original. Estaban espantados de haber salido al desierto, habían renunciado a todo, practicaban una gran austeridad y ascetismo, y aún así no podían lograrlo. Uno se da cuenta de lo horrorizados que estaban por el descubrimiento de su propia distracción. Así que la gran pregunta para Casiano en la Décima Conferencia es: ¿Cómo podemos ir más allá de esta mente errante, esta mente distraída y voluble; cómo podemos ir más allá de las imágenes y los pensamientos que pasan constantemente a través de ese nivel superficial de consciencia?

Casiano en ese punto enseña la tradición del mantra en el cristianismo. Lo llama «fórmula», que es un verso corto. Dice que esta tradición probada y comprobada (insiste en la autoridad de esta tradición como si se remontara a los tiempos apostólicos) es una práctica probada y comprobada para llevar la mente de su distracción a la quietud. «Toma un solo verso». Recomienda: Oh Dios, ven en mi ayuda. «Repítelo continuamente», dice, «una y otra vez, dándole vueltas en el corazón». Y con la repetición constante de un solo verso llegarás con facilidad a la primera de las bienaventuranzas, a la pobreza de espíritu».

Es cierto que podemos encontrar este método muy simple que nos lleva más allá de la distracción, que nos lleva a la profundidad de la conciencia, en otras religiones. Sin embargo, en el corazón de la tradición espiritual cristiana, lo encontramos expresado en términos bíblicos, en términos de teología cristiana. La repetición de un solo versículo nos lleva a la pobreza de espíritu, la renuncia a todos los pensamientos y a la imaginación, en última instancia a todo sentido del ego, porque nos lleva desde esa pobreza de espíritu al Reino de los Cielos, la oración de Cristo que está dentro de nosotros. Esta pobreza es la idea teológica clave o la idea bíblica con la que juega Casiano cuando describe la meditación, la oración pura.

La meditación es un camino. Es una disciplina. No es una técnica. Una técnica es algo que practicamos con el ego para conseguir un resultado deseado, y para controlar todo el proceso. Con la disciplina estamos trascendiendo el ego. No estamos practicando una disciplina para obtener un resultado deseado, sino para perdernos a nosotros mismos, para pasar del ego al verdadero yo. Nadie puede encontrar su verdadero yo, nos dice Jesús, a menos que perdamos nuestro falso yo.

La meditación, cuando se practica como una disciplina, no es cuestión de

---

dominar una teoría. Tampoco es cuestión de dominar una técnica. No hay casi técnica, si lo piensas, en esta forma de oración – la repetición de un solo versículo en el corazón. Hay una utilidad práctica muy simple acerca de la repetición del mantra sincronizado con tu respiración, al igual que la oración de Jesús, por ejemplo. La oración de Jesús es claramente el mantra de la Iglesia Ortodoxa. Si tomas una sola palabra, es útil probablemente decir el mantra mientras respiras, al inhalar, y luego exhalar en silencio. Deja que el mantra descansa en la respiración al inhalar y exhalar en silencio. En principio, encontrarás tu propia forma de decir el mantra. Y en esta tradición no le prestas atención a la respiración, sino al mantra, escuchas el sonido de la palabra, pero no observas lo que está sucediendo ni le prestas atención a tu respiración.

## 5. El poder del mantra

Casiano habla acerca del gran cambio que esta forma de orar desencadena en nosotros. Se convierte en parte de un estilo de vida completo, no solo es una forma de orar, sino un estilo de vida que surge de re-centrar nuestra vida fuera del ego y en espíritu hacia el verdadero yo.

El trabajo esencial del mantra es el de calmar la mente, para que dejemos de pensar en nosotros mismos. Ese es el trabajo simple de toda práctica ascética – conducirnos más allá de la auto-consciencia, del egoísmo, de la auto-fijación. Es realizado con gentileza; no hay fuerza o violencia. Si usamos fuerza o violencia, entonces estaremos haciendo uso de una técnica. Una técnica está bajo el dominio del ego. ¿Y cómo puede el ego trascender al ego? Por lo tanto, la forma de orar que seguimos para trascender el ego debe estar desprovista de ego, ser amable, permitir que soltemos el control y al mismo tiempo permitir comprometernos con una disciplina. Lograr esto a diario es como hacemos que se convierta en un camino espiritual. Y considero que pronto nos enseña algunas de las características del espíritu en una forma nueva y fresca.

Lo espiritual es algo que no se puede medir. Podemos medir la mayoría de las cosas que hacemos. Podemos medir lo que se produce en una fábrica; podemos medir nuestro progreso al aprender un idioma; podemos medir los resultados de un plan de pérdida de peso; podemos medir incluso nuestra práctica religiosa – hablamos de lo piadoso que alguien es, cuántas veces van a la iglesia. Pero lo espiritual es algo que por su propia naturaleza no se puede medir. El Espíritu es como el viento, nos dice Jesús. No sabemos de dónde viene, y no sabemos a dónde va. Vemos su efecto. Vemos el viento soplar en los árboles pero no podemos medir de dónde viene ni a dónde va. De la misma manera, no podemos medir nuestro progreso en esta forma de orar.

Veremos los frutos sobre todo en nuestra vida diaria. Viviendo en comunidad uno ve los frutos más evidentes creo que en nuestras relaciones con los demás. Uno de los frutos más comunes de la meditación, considero, es la sorpresiva toma de conciencia de la propia persona de estar volviéndose más tolerante, más paciente, incluso más compasiva, menos crítica, menos irritada, menos aislada. Simplemente porque en este trabajo del mantra, nos estamos desenganchando del ego en su raíz. Por eso *La Nube del No-Saber*, el pequeño tratado de meditación cristiana sobre el mantra, en la misma tradición que Casiano, llama a esta oración el tiempo del trabajo, y también dice que en este trabajo vamos a la raíz misma del pecado. *La Nube* incluso llega a decir que es más efectiva que todas las demás penitencias porque va a la raíz misma del pecado, nuestro ego.

Casiano habla del mantra como una señal fija en la que la mente puede concentrarse para llegar a la quietud. *La Nube del No-Saber* habla del mantra como un dardo con el que golpeamos la nube de lo desconocido. En la tradición india el mantra se describe en algún lugar como el arco que dispara la flecha del yo en el corazón de Dios. John Main describió el mantra como un pitido de radar

---

que hace que un avión aterrice en medio de una espesa niebla. Incluso cuando no sabes a dónde vas, si puedes estar atento a la señal del radar, sabes que te llevará a tierra.

¿Por qué debe decirse el mantra continuamente durante el tiempo de la meditación? Casiano y *La Nube* son muy claros en cuanto a la recitación continua del mantra. Casiano dice: dilo pase lo que pase, continúa repitiéndolo. En la Décima Conferencia él recorre una gran lista de posibles experiencias, estados de ánimo y sentimientos que tenemos mientras rezamos – las estaciones del alma, los estados de ánimo, los temperamentos que tenemos. Y al final de cada descripción dice: Repite este versículo, sigue diciendo el mantra. «Dilo en la prosperidad y en la adversidad», afirma. La razón, considero, es si podemos entender que el propósito del mantra no es simplemente llevarnos a la quietud, o hacernos sentir una sensación de euforia o bienestar, sino ir a la raíz misma de nuestro ego, y guiarnos en el propio tiempo de Dios y por gracia, más allá del estrecho y limitado mundo del ego, más allá de la órbita del ego alrededor de la cual solemos girar.

Llega quizás un momento en que dejamos de decir el mantra, en que somos llevados al silencio puro, a la simplicidad pura. Pero creo que es muy importante que seamos cautelosos en cuanto a cómo lo entendemos. El propósito del mantra no es sólo llevarnos al silencio, sino llevarnos más allá del ego, más allá de todo sentido del «yo». Por eso una forma muy simple de describirlo sería decir: «Di tu palabra hasta que ya no puedas decirla. No elegimos cuándo dejar de decirla. Y tan pronto como te des cuenta de que has dejado de decirla, entonces simplemente empieza a decirla de nuevo». Cuando estamos meditando y somos llevados a un estado de silencio, puede que no haya distracciones o muy pocas y nos sentimos muy tranquilos, y entonces nos decimos a nosotros mismos, «Estoy en silencio. Ya no necesito decir el mantra». El problema, por supuesto, es que si decimos que estamos en silencio, estamos rompiendo el silencio. El pensamiento «Estoy en silencio» es un signo de que no nos hemos vuelto completamente simples, totalmente simples; seguimos siendo auto-reflexivos. Y está la simplicidad radical de la enseñanza de Casiano, por la que insiste en decir el mantra en tiempos de adversidad y en tiempos de prosperidad. La pureza de la oración depende de esta simplicidad radical, la renuncia radical de nuestra falsa identificación con nuestro ego.

Casiano advierte contra dos grandes peligros en la oración: el *sopor lethalis* es el sueño letal, y la *pax perniciososa*, la paz perniciosa – ese estado de somnolencia ligeramente piadoso, euforia quizás, pero falta de vigilia. El mantra nos guía a través de los peligros del sueño. Casiano habla de esta fórmula o del mantra como concentrar todo lo que somos, llevándolo a la unidad, al enfoque. Dijo que esta pequeña palabra, este versículo, abarca todo lo que se puede pensar o sentir. No significa que estemos rechazando cualquier parte de nosotros mismos o suprimiendo cualquier parte de nosotros mismos. Hay aquí un sentido de integración y unificación de nuestro ser.

## 6. La pureza de corazón

Comencemos con estas palabras de Jesús del Evangelio de Mateo:

*1. En aquel momento los discípulos se acercaron a Jesús y le preguntaron: «¿Quién es el más grande en el Reino de los Cielos?» 2. Jesús llamó a un niño, lo colocó en medio de los discípulos, 3. y declaró: «En verdad les digo: si no cambian y no llegan a ser como niños, nunca entrarán en el Reino de los Cielos. 4. El que se haga pequeño como este niño, ése será el más grande en el Reino de los Cielos. (Mt. 18:1-4)*

El objetivo de la vida monástica según los primeros padres es la oración ininterrumpida. Cualquier disciplina de la oración, como la disciplina de la meditación, la disciplina del mantra, es un camino hacia esa meta. Claramente, hay más de un camino hacia esa meta.

En esta disciplina de oración pura, el mantra, o la fórmula de Casiano, nos libera del estado compulsivo de distracción que los primeros padres vieron como la pecaminosidad esencial de la condición humana. El mantra supera esta distracción compulsiva porque calma la mente, la lleva a la quietud: «Permanezcan quietos y sepan que yo soy Dios». El mantra enfoca la mente, enfoca todo nuestro ser llevándonos a esa simplicidad, a esa unicidad de corazón que es el verdadero significado de la pureza de corazón.

Así que el mantra, la fórmula, no es una píldora mágica, no es una técnica; es una disciplina que tiene que ser integrada dentro de una conciencia y un sistema espiritual completo. Claramente, en la Décima Conferencia de Casiano, este método de oración crece por ejemplo con la práctica monástica de la lectio en la que leemos las escrituras no sólo con la mente racional y analítica sino con un corazón más intuitivo y atento. En la lectio se practica muy habitualmente, por supuesto, tomando breves secciones del pasaje que estamos leyendo y en lugar de tratar de leer veinte páginas en cada período de lectio, estaremos muy contentos con quedarnos con una frase o un par de versos y masticarlos. Los primeros padres decían que rumiáramos. Así que, ¿qué podría ser más natural que pasar, como recomienda Casiano, a una etapa aún más simple de oración donde seleccionamos un solo versículo o una sola palabra de la escritura y nos quedamos continuamente con eso en un cierto nivel y tiempo de oración?

Para Casiano, la fórmula o el mantra que surge de nuestra inmersión en las escrituras se arraiga en nuestro corazón por el uso constante. Mediante la constante repetición y revolución de este verso en el corazón, dice, se arraiga profundamente en nuestra conciencia. Dice que te irás a dormir por la noche repitiendo este verso y te despertarás por la mañana repitiéndolo. Esta es la oración del corazón que nunca duerme. Yo duermo pero mi corazón está despierto. Esta oración del corazón es la esencia de la oración pura. Nos vincula

a la teología esencial de toda oración cristiana, que es el objetivo del cristiano para convertirse en uno, cuerpo, mente y espíritu, con la oración de Cristo que está en el corazón humano.

El corazón una vez despierto nunca duerme; la puerta una vez abierta nunca se cierra; el día de Cristo una vez que ha amanecido no tiene fin. Esta es la oración continua que es la meta del monje y, de hecho, la meta del cristiano, según San Pablo: orar sin cesar. Lo que no significa que vayamos por ahí diciendo oraciones todo el tiempo. Eso crearía una realidad alternativa. Terminaríamos simplemente en un estado de aislamiento psicológico y espiritual si pensáramos que la oración continua significa que estamos rezando todo el día. Oración continua seguramente significa la oración continua, la oración eterna, la oración eterna de Jesucristo: su humanidad glorificada despertada eternamente al Padre y adorando al Padre en el espíritu. Nuestra oración continua es nuestra entrada, nuestra unión, nuestra integración con su oración, haciendo el viaje con él, el que fue más allá de sí mismo al Padre encontrándose en el Padre como el Hijo pero luego regresando a nosotros en el Espíritu, recogiéndonos con él como en su regreso.

Esta es la teología que subyace a la muy simple práctica de la oración pura que recomienda Casiano. Es una forma de simplicidad. La palabra simple, simplex en latín, era un término de sastrería que se refería a un trozo de tela que se desplegaba. Eso es algo simple, cuando simplemente se despliega. Cuando se dobla, se convierte en dúplex o complejo. Esa es la esencia de la oración pura que simplifica nuestra mente, abre nuestra mente. Cuando la mente se refleja en sí misma, cuando pensamos en nosotros mismos, entonces somos complejos, nada infantiles.

La gran cualidad de un niño es la simplicidad. Un niño no está pensando en sí mismo. Lo que es tan maravilloso de un niño es su inconsciencia. Lo que es tan refrescante en un niño es su autoconciencia. Lo que es tan refrescante en la gente santa es su autoconciencia. Hace poco conocí a la Madre Teresa. Tuvimos un par de reuniones con ella, lo cual fue un gran privilegio y lo más interesante, que tiene un propósito en su mente y es su trabajo y nada se interpone en su camino. Sin embargo, ella tiene este increíble poder de atención, de estar presente. Con quienquiera que esté, presta total atención, y lleva esa atención a los pobres y los enfermos o a las hermanas o a los visitantes. Es esa cualidad de la niñez que brilla en su particular tipo de santidad. Hay diferentes tipos de santidad, pero una característica común de la santidad parece ser esa cualidad de atención y simplicidad infantil, la inconsciencia de sí mismo. Tal vez ese sea el significado de la devoción tradicional al niño Jesús. No es que Jesús sea este inofensivo niño, pero el niño Jesús representa para nosotros, especialmente dentro de la liturgia de Navidad, la infantilidad esencial de la condición humana. Sin embargo, este camino de la simplicidad no es fácil.

El mantra no es una píldora mágica. Es más bien un chorro de agua pura que limpia todo lo que pasa, y desgasta la piedra más dura. Pronto encontramos resistencia cuando comenzamos este viaje al corazón, este camino de la simplicidad. Nos encontramos con muchos obstáculos. Rezamos esta mañana por la perseverancia de quienes están en este viaje contemplativo. La



---

perseverancia parece ser el gran llamado del Nuevo Testamento: manténganse firmes, manténganse firmes, manténganse arraigados; perseveren, no retrocedan. Walter Hilton en el siglo XIV escribió un libro llamado *La Escala de Perfección* y en él describe de forma bastante gráfica el tipo de experiencia que supongo que todos tenemos cuando empezamos esta forma más interior de oración, cuando pasamos de la mente al corazón. Él dijo que es como un hombre que vuelve a casa después de un duro día de trabajo en el campo. Cuando llega a su casa se encuentra con un fuego humeante y una esposa regañona y sale corriendo de la casa tan rápido como puede. *La Nube* habla de la necesidad de perseverar en este trabajo. Jesús, por supuesto, nos da muchas palabras alentándonos a perseverar, a no retroceder, a no quitar la mano del arado. Un santo es un pecador que nunca se rinde.

## **7. Una nueva actitud hacia el pecado y hacia Dios**

Este trabajo de simplicidad tiene un resultado muy profundo y bastante inesperado con bastante rapidez. Pronto comienza a cambiar nuestra actitud hacia el pecado.

Comenzamos a experimentar la resistencia interior a convertirnos en niños, a volvernos simples, el choque entre nuestra simplicidad esencial y nuestras complejidades familiares. Comenzamos a ver que el pecado no es tanto una transgresión que tiene que ser castigada, sino un obstáculo que tiene que ser trascendido. No es tanto algo que tiene que ser castigado, o una ruptura de la regla que tiene que ser castigada, sino un bloqueo dentro de nosotros mismos que tiene que ser despejado. Creo que empezamos a leer las palabras de las escrituras, la palabra pecado en las escrituras por ejemplo, con un nuevo sentido, un nuevo significado. Casiano dice, en la Décima Conferencia, que el monje que ha comenzado a orar de esta manera comienza a leer la escritura con nuevos ojos, como si fuera el autor de las palabras. Comienza a anticipar el sentido; comienza a resonar con la misma frecuencia que la palabra de Dios en las escrituras. Comenzamos a entender, en otras palabras, por experiencia. Y nuestra experiencia de pecado se vuelve muy real, en mi opinión más enfocada.

Comenzamos a ver que los obstáculos a nuestra condición de niños, a nuestra simplicidad, son de hecho nuestros maestros en una forma inesperada. Tienen algo muy real e importante que enseñarnos sobre nosotros mismos. En lugar de cosas que tienen que ser reprimidas, aplastadas, o ignoradas y negadas, estos obstáculos dentro de nosotros, nuestros obstáculos egoístas, se convierten en algo que revela una verdad muy real sobre nosotros. Recuerden que San Antonio del Desierto, al final de sus tentaciones y luchas con el demonio, llegó a la sorprendente conclusión de que incluso el demonio tenía algo bueno en él.

Los obstáculos que experimentamos podrían describirse como los siete pecados capitales. Casiano fue el primero en la tradición cristiana en formular esa lista, y podemos añadir nuestros propios refinamientos: ira; irritabilidad; reivindicación; deseo; autocomplacencia - la forma en que utilizamos el placer para escapar de la realidad; pereza - física, mental, espiritual; envidia de todo tipo - material, psicológica, emocional; orgullo incluso el tipo de orgullo que se esconde detrás del humilde exterior, el orgullo de nuestra propia humildad o la apariencia de nuestra propia humildad; codicia donde probablemente no queremos adquirir cosas materiales. Ese es quizás el significado de la confesión, el sacramento de la reconciliación: hacernos conscientes de estos obstáculos que cada uno de nosotros tiene en una fórmula única, una receta única según nuestro propio temperamento, obstáculos que reconocemos y etiquetamos muy rápidamente en los demás, pero que en nosotros mismos quizás somos generalmente ignorantes o vagos. Y tal vez la ignorancia es uno de los mayores obstáculos, nuestra falta de autoconciencia.

Esta nueva comprensión del pecado como algo que nos bloquea o complica y nos impide este viaje hacia la simplicidad, como algo que simplemente interrumpe el estado de oración continua o interrumpe nuestra entrada en la oración de Cristo, me parece que también comienza a cambiar nuestra comprensión de Dios.

Si nuestra comprensión del pecado comienza a cambiar, si vemos que el pecado es algo que nos bloquea en lugar de ser la ruptura de una regla, el pecado como algo que nos bloquea del estado de niño, nuestro verdadero estado, entonces comenzamos a ver que Dios no nos castiga. Creo que la mayoría de nosotros ha recibido desde el principio de nuestras vidas una imagen de Dios como alguien que castiga. Intelectualmente, teológicamente podemos haber cambiado esa imagen, pero emocionalmente, psicológicamente, probablemente esa imagen todavía tiene alguna fuerza en nosotros y crea un cierto miedo, un miedo malsano. No obstante, esta oración pura, que nos lleva al autoconocimiento tal como lo hace, también nos lleva al conocimiento de Dios, y por lo tanto a la conciencia de que Dios no nos castiga por nuestro pecado. San Agustín dijo que cada alma desordenada es su propio castigo. El pecado contiene su propio castigo; Dios no tiene que añadir combustible al fuego del infierno.

---

## 8. Tres simples reglas

Hay tres reglas muy sencillas que uno podría describir como guía en este camino de la meditación que siempre es una forma de empezar.

El primero de ellos es no tener demandas o expectativas sobre lo que va a pasar, y de hecho si algo pasa, ignóralo. Creo que en eso hay una simple descripción de la pobreza de espíritu - no tener demandas o expectativas y dejar ir cualquier cosa que pueda suceder.

En segundo lugar, no se trata de comparar nuestra experiencia con la de nadie más, ya sea con la de San Juan de la Cruz o Thomas Merton o John Main o la persona que se sienta a tu lado. No tenemos que comparar nuestra experiencia con nadie. Podemos aprender de otras personas pero no es valioso comparar. Cada uno de nosotros tiene una identidad única. Cada uno de nosotros es llamado a un lugar único en el Reino de Dios.

Finalmente, es vivir nuestra meditación, en otras palabras, no separar los tiempos de meditación, mañana y tarde quizás, no separarlos de nuestra vida sino ver que se entrelazan, y que los frutos de la meditación se encuentran en nuestra vida diaria. Así que no es en el momento de la meditación donde debemos buscar resultados sino en nuestra vida misma. Y muy probablemente será por la reflexión de los demás que veamos realmente el cambio que se está desarrollando.