



# Meditatio

SERIE DE CHARLAS 2015 C · JUL-SEP

LAURENCE FREEMAN OSB

## Relación con *Jesús*



*Ustedes me llaman Maestro y Señor; y tienen razón, porque lo soy.  
...ya no los llamo servidores, porque el servidor ignora lo que hace su  
señor; yo los llamo amigos, porque les he dado a conocer todo lo  
que oí de mi Padre. Jn 13:13; 15:15*

Fragmentos de charlas en un retiro en Singapur, Noviembre 2011.

**LAURENCE FREEMAN OSB**

---

**CONTENIDO**

<b>1</b>	¿Qué están buscando?	3
<b>2</b>	Siguiendo a Jesús	7
<b>3</b>	Jesús como Maestro	11
<b>4</b>	Jesús como Salvador y Sanador	16
<b>5</b>	Jesús como Señor, el Cristo Cósmico	18
<b>6</b>	La Nueva Santidad	21
<b>7</b>	Meditación Cristiana y No Cristiana	23

*En cierto momento de tu vida cristiana, te das cuenta de que Jesús es consciente de ti. Y ese es un momento de profundización de la conversión. Es entonces cuando nuestra relación con Jesús realmente se convierte en una relación.*

## ¿Qué están buscando?

Me gustaría comenzar con una historia del Evangelio de Juan donde Jesús hace su primera aparición. Juan el Bautista se encuentra con dos de sus discípulos. Cuando Jesús pasa, Juan señala a Jesús y dice, «Este es el Cordero de Dios.» y los dos discípulos siguieron a Jesús. Entonces Jesús voltea, ve que lo siguen y les pregunta: «¿Qué están buscando?» Ellos responden, «¿Dónde vives? Y él dice: «Vengan y lo verán». Así que se dice que fueron y vieron donde vivía y pasaron el resto del día con él. Entonces San Juan termina: «Eran cerca de las cuatro de la tarde».

Las primeras palabras de Jesús en el Evangelio de Juan son una pregunta: «¿Qué estás buscando?» Y esta será la pregunta que espero nos lleve a una comprensión más profunda de Jesús como nuestro maestro, como el maestro interior.

La historia es muy simple y aún, como todo lo que encontramos en el Evangelio de San Juan, está llena de significado, llena de profundidad, cada detalle de la misma, así como cada detalle de nuestras vidas, el día más ordinario, está lleno de maravillas, lleno de significado, si podemos verlo. Muy a menudo terminamos un día y decimos, «qué día malo» o «qué mal día», y de ninguna manera vemos el significado de nuestra experiencia. Pero todo lo que nos sucede está lleno del significado de Dios. Así que esta historia sencilla tiene mucho significado para nosotros.

Todos hemos tenido a Juan Bautista en nuestras vidas. Piensa en la gente que nos ha señalado a Jesús en la misma forma en que Juan el Bautista señaló a Jesús a sus discípulos: «Aquí está el Cordero de Dios». ¿Quiénes son esas personas en tu vida que te mostraron la dirección a Jesús? Nosotros podemos no saber completamente lo que significa el Cordero de Dios. Es uno de los títulos con los que Jesús es llamado, y es llamado por muchos títulos diferentes en los evangelios. Es posible que no sepamos completamente lo que eso significa o la teología de ello, pero algo nos atrae, algo nos engancha y empezamos a seguirlo.

Ese seguimiento a Jesús puede durar muchos años, hasta que el momento decisivo suceda. Ese es el momento cuando nos damos cuenta que Jesús es consciente de nosotros, que se da vuelta hacia nosotros y nos ve siguiéndolo. Es aquí cuando nuestra relación con Jesús se convierte en una relación. No solo estamos siguiéndolo como cachorritos. Estamos de hecho en una relación con él. Y en cualquier relación humana – piensa en tus relaciones humanas importantes, relaciones personales – tiene que haber un reconocimiento recíproco si realmente se llama relación.

### ¿Qué están buscando?

Así que en cierto momento de tu vida cristiana, te vuelves consciente de que Jesús es consciente de ti. Hay una relación. Y ese es un momento de profundización de la conversión. Considero que es un momento donde nuestra oración también comienza a llegar a niveles más profundos. Es un momento donde comenzamos a descubrir la dimensión contemplativa de la oración. Esto no sucede de la noche a la mañana. Puede ser un proceso que demore varios años para que madure.

Luego Jesús pregunta: «¿Qué están buscando?», «¿Qué están buscando?» Una pregunta muy sencilla, muy directa. Es el tipo de pregunta que no tiene una respuesta fácil para nosotros. Pero es una pregunta que nos concentra, que nos hace reflexionar, que nos hace cuestionarnos, cuestionar nuestros valores, nuestro estilo de vida, cómo gastamos el tiempo, el dinero, o las relaciones. ¿Cuáles son los valores reales, las prioridades reales de la vida? Así que la pregunta de Jesús no es una pregunta que se pueda responder de una vez por todas. Es una pregunta que necesitamos escuchar todos los días.

### ¿Dónde vives?

Ahora los discípulos, se nos dice, no le dan una respuesta directa a su pregunta. Ellos responden con otra pregunta. Ellos dicen: «¿Dónde vives?» Como si sabiendo donde moraba, entonces sabrían lo que estaban buscando. Ellos hacen la pregunta de un discípulo, la pregunta de un estudiante. La palabra *vivir* aquí es una palabra muy rica en el Evangelio de Juan. No significa sólo ¿cuál es tu dirección?, o dame tu dirección de correo electrónico y entraré en contacto en alguna ocasión. «¿Dónde

Vives?» significa «¿Dónde moras?». Más adelante, en el Evangelio de San Juan, Jesús habla acerca del Padre que habita en Él y que Él habita en el Padre y ambos vienen a morar, para permanecer en nosotros, en los discípulos. Así que la palabra *morar* significa no sólo donde vives, sino ¿Dónde estás Tú en mí? ¿Dónde estoy en relación a ti?

## Vengan y lo verán

¿Y cómo responde Jesús a esta pregunta? Él no sólo da información. Él extiende una invitación personal, una invitación directa sencilla y abierta: «Vengan y lo verán». En otras palabras, experimenten la respuesta a su pregunta por ustedes mismos. Y es en experiencia que se entra en la meditación. No sólo estamos inventando respuestas teóricas a estas preguntas, sino que estamos entrando en la experiencia cambiante a la que estas preguntas nos invitan a entrar. Vengan y lo verán por ustedes mismos y no por lo que alguien más le haya dicho, no por lo que hayan leído, o lo que hayan oído hablar a la gente, sino qué han sentido y visto y experimentado ustedes mismos. Esta es la invitación de Jesús a una experiencia personal.

## Eran cerca de las cuatro de la tarde

Se dice que los discípulos aceptan la invitación. Ellos van y ven dónde vive. Así que entran en esta experiencia de su presencia. Y entonces pasan el resto del día con él, el resto de su vida con él. Ese es el final de la historia aparte de un pequeño detalle.

Recuerden que San Juan dijo que eran cerca de las cuatro de la tarde. Para un inglés, las cuatro de la tarde tiene un gran significado; es el momento en que hacemos una pausa y tomamos una taza de té. Nuestro encuentro con Jesús y el despliegue de nuestra relación con él a lo largo de nuestra vida es algo que ocurre en tiempo real, no sólo en la mente, sino en la vida real día a día, mañana, tarde, noche.

Pero también hay otro significado. Las cuatro de la tarde era un tiempo tradicional de oración para los primeros cristianos. Las primeras comunidades cristianas dividieron el día en tiempos de oración: mañana, mediodía, tarde y noche; ya sea

solos o en grupo, se detenían y rezaban en esos momentos. Así que eso significa que todo nuestro encuentro con Jesús desde nuestra infancia, a medida que maduramos, nuestra oración se profundiza, todo esto se da en el contexto de la oración.

Espero que hoy podamos llegar a una experiencia más profunda de lo que estamos buscando. Y probablemente lo que todos buscamos es una experiencia profunda de Dios, una relación más cercana con Jesús. La meditación nos lleva a una relación personal más profunda con Jesús.



## 2

### Siguiendo a Jesús

¿Qué entendemos por meditación, como cristianos? Para el cristiano, principalmente, se trata de seguir a Jesús como lo hicieron los dos discípulos en la historia del Evangelio de Juan. Eso significa que también estamos siguiendo su enseñanza. Veamos algunos de los puntos clave de su enseñanza y cómo la meditación toma sentido como forma de seguir esa enseñanza, poniéndola en práctica.

#### La meditación como forma de abandono

¿Qué dice primero que todo? Él dice: «El que quiera venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo» (Mt 16:24) ¿Qué significa eso? ¿Renunciar a uno mismo? Es muy importante cómo entendemos esa enseñanza de Jesús, porque es una parte muy central de su evangelio. ¿Qué significa negarse a uno mismo? ¿Significa que tengo que reprimirme? ¿Significa que tengo que negarme cualquier placer en la vida? ¿Significa que tengo que castigarme, infligir tanto sufrimiento en mí como sea posible? Eso no está realmente en el espíritu del evangelio. El evangelio de Jesús es acerca de encontrar paz y alegría. Estas fueron las características de la iglesia cristiana primitiva: la paz y la alegría. No vas a ser pacífico si eres negativo, represivo, si tienes una actitud negativa hacia ti mismo. Así que negarse a sí mismo no es una declaración negativa, no es una espiritualidad negativa.

A veces hemos resbalado como cristianos en una espiritualidad negativa. Nos hemos obsesionado con la culpa, con el pecado, con el castigo, con el miedo del infierno. Pero nada de eso es cierto para el Evangelio de Jesús. Jesús no quiere que nadie se sienta culpable por cualquier cosa. Él quiere que nos arrepintamos, lo que significa decir: «Sí, me equivoqué, lo siento, lo haré mejor», pero no sentirse culpable. No hay nada en el evangelio de Jesús, cuando se lee en su esencia, que nos presente a un Dios que nos castiga. Dios no castiga.

Dios no puede castigar. No es de la naturaleza de Dios castigarnos. ¿Por qué estamos tan obsesionados en una imagen de Dios que nos castiga? No podemos amar a un Dios que nos castiga. No podemos. Si crees que alguien va a castigarte, no puedes amarlo.

Por lo tanto, negarse a uno mismo no tiene nada que ver con una espiritualidad negativa. No se trata de represión o culpa, sino de liberación. Negarse a sí mismo significa ser liberado de toda obsesión egocéntrica, del mundo ligado al ego, de la prisión de egoísmo, del narcisismo, de la cárcel del deseo, de la compulsión, la adicción, el miedo o inseguridad. Esto es lo que negarse a sí mismo significa, dejar el ego atrás y salir de la prisión del ego al gran espacio abierto del espíritu, en la libertad de los hijos de Dios. Y esto es precisamente de lo que trata la meditación.

Lo que sucede en la meditación es el desprendimiento de tu ego y la reconexión con tu verdadero yo. Te distancias de la auto-fijación, de la auto-conciencia, de la auto-obsesión a la libertad de espíritu. Una persona obsesionada por sí misma no puede amar. Una persona egoísta no puede ser feliz. Hay un hermoso texto budista que resume el conjunto del budismo Mahayana: «Toda la infelicidad en el mundo proviene de personas que están tratando de encontrar la felicidad para sí mismos. Toda la felicidad en el mundo proviene de personas que están tratando de hacer a otras personas felices». Eso es muy cierto para el evangelio. Eso es lo que significa negarse a sí mismo: encontrar la felicidad liberándonos de nuestro ego.

¿Cómo se hace en la meditación? De una manera muy simple, paramos de pensar en nosotros mismos. Es sencillo, no fácil. No es fácil dejar de pensar en nosotros mismos, porque estamos tan atrapados en nosotros mismos. Pero con la meditación, revertimos ese proceso. Estamos probando algo diferente. Dejamos de pensar en nosotros mismos y ponemos nuestra atención en Dios. No digo que estemos pensando en Dios tampoco. En la meditación no estamos pensando en Dios, pero estamos prestando atención a Dios. Es una distinción muy importante porque la meditación no es acerca de pensar.

Una vez estuve dando un retiro en los Estados Unidos y estaba tratando de describir la meditación a la audiencia, y luego noté que alguien sentado en la primera fila tenía una camiseta con un mensaje impreso en ella. El lema en la



camiseta resumía mi charla. No necesité decir nada más. Decía: «La meditación no es lo que piensas». Esa es una de las cosas más difíciles de meditación. No es lo que piensas. No se trata de pensar.

## La meditación como forma de desapego

La segunda enseñanza esencial de Jesús es renunciar a todas las posesiones: «cualquiera de ustedes que no renuncie a todo lo que posee, no puede ser mi discípulo» (Lc 14:33). Entonces, ¿qué significa eso? Si eso significaba que tenemos que renunciar a nuestras carteras y tarjetas de crédito, coches y casas y ropa, podríamos irnos a casa ahora. Estoy muy apegado a mi reloj. Así que, ¿qué significa renunciar a sus posesiones? ¿Significa que todos tenemos que llegar a ser como San Francisco? ¿Entregar todas nuestras posesiones a los pobres? Tal vez para algunas personas eso es lo que quiso decir y nos beneficiamos del gran ejemplo de pobreza que ellos hacen. Pero no creo que eso sea para todos. No todos estamos destinados a ser mendigos o *sanyasis*. Lo que creo que significa es que no debemos ser posesivos. Tenemos que dejar de tratar de poseer a la gente o poseer cosas de una manera egoísta.

Ser no posesivo significa practicar el desapego. Significa que si (y espero que no lo hagas), te acercas a mí y dices «Perdí mi reloj y realmente necesito uno, ¿puedo tener el tuyo?», para practicar el desapego debería ser capaz de decir, «Claro, tómalo». Y la única manera de practicar el desapego, mientras vivimos en el mundo real, es volver al problema de raíz de nuestra posesividad, que es nuestro ego. Si podemos dejar ir nuestro ego entonces hemos dejado ir todas nuestras posesiones. Si podemos negarnos a nosotros mismos, entonces hemos renunciado a todas nuestras posesiones.

## La meditación como el camino de amor

La tercera enseñanza central de Jesús, por supuesto, resume toda la Ley: «Amarás al Señor tu Dios con toda tu mente, todo tu corazón y toda tu fuerza, y tu prójimo como ti mismo». Amar a Dios y amarse unos a otros, son órdenes de Jesús igualmente importantes e inseparables. ¿Qué significa eso? ¿Qué significa amar al prójimo? Si prestas atención a alguien, entonces lo estás amando.

Piensa en algún momento de tu vida donde tuviste muchos problemas; tenías un problema del que querías hablar. Vas a ver a unos amigos. Hablas con ellos. Ellos escuchan. Lo que realmente quieres es que te escuchen, que te presten atención. Tú no estás realmente interesado en obtener una respuesta o una solución.

Si la persona te prestó atención, realmente te escuchó, entonces puedes dejar la conversación sintiéndote mejor, más ligero. Tal vez no tienes la solución a tu problema, pero eres capaz de lidiar mucho mejor con la situación. ¿Por qué? Porque has sido amado. No es amor romántico, pero es amor. En un matrimonio puedes vivir con la misma persona, ir a través de las rutinas de la vida, pero a medida que pasan los años puedes encontrar que has dejado de prestarle atención a esas rutinas. Entonces tú repentinamente te das cuenta de que el amor ha desaparecido en el matrimonio o en la amistad.

Prestar atención, escuchar realmente, es de lo que trata el amor: amar a Dios, amar a tu prójimo, y amarte a ti mismo. Y la meditación es sobre prestar atención.



### 3

## Jesús como Maestro

Jesús es llamado maestro en los evangelios más a menudo que por cualquier otro título: *rabbi*, *rabboni*, maestro. Sus contemporáneos lo vieron como un maestro espiritual, y una de sus características como maestro es que enseñaba con mucha frecuencia haciendo preguntas. Un buen maestro, cuando piensas en ello, usa preguntas. Puedes obtener información de un libro, pero para entender realmente un tema, para abrir realmente tu mente, debes ser estimulado por las preguntas correctas y comprender las preguntas.

Cuando yo era un niño en la escuela, era muy malo en matemáticas, y esto fue mucho tiempo antes de que me hiciera honesto y confiable. Yo descubrí con algunos de mis amigos que el profesor tenía un libro con las respuestas en la parte de atrás, y consideramos que esta probablemente no era la única copia del libro en existencia. Así que un sábado fuimos a la librería en Londres y obtuvimos el libro con las respuestas – la edición para el profesor. Todos nuestros problemas se habían terminado; nosotros nunca tendríamos que preocuparnos por sentarnos durante horas en la noche estudiando álgebra y geometría; todas las respuestas estaban allí. Así que nuestras notas se dispararon durante la noche. Pero no me hizo ningún bien, porque tenía las respuestas, pero aún no podía entender las preguntas. A menudo estamos mucho más preocupados por obtener las respuestas a nuestros problemas que realmente escuchar las preguntas importantes.

Todos tenemos preguntas; nos gustaría saber sobre la vida después de la muerte, sobre la reencarnación, el purgatorio, acerca de lo que sucede a continuación y así. ¿Por qué los grandes maestros, los grandes maestros espirituales de la humanidad, no escribieron las respuestas a todas estas preguntas de una vez por todas? Tal vez porque estas no son las preguntas importantes. Entonces, ¿cuáles son las preguntas que Jesús hace?

El preguntó (conté una vez en mi libro pero he olvidado cuántas veces) algo así como 163 preguntas. ¿Qué estás buscando? fue una de ellas. Hizo otra pregunta un día cuando estaba con algunos de sus amigos. Él estaba orando con sus discípulos. Cuando terminó de orar, se volvió hacia ellos y les dijo: ¿Quién dice la gente que soy? (Mc 8, 27). En los diversos evangelios obtienes respuestas ligeramente diferentes. En una versión dice, «Algunos dicen que Juan el Bautista, algunos dicen que Elías que volvió a la vida... algunos dicen que uno de los profetas.» (Mc 8:28) Y entonces él dice: «Pero *ustedes* quién dicen que soy?» En ese momento Pedro salta y dice: «Tú eres el Cristo, el hijo de Dios» (Mc 8, 29). ¿Qué dice él a Pedro? Él no dice «Pedro, tienes razón en un cien por ciento; te puedes convertir en el primer Papa». Lo que dice es «silencio». Les dio instrucciones estrictas de no decirle nada a nadie. Esta fue la respuesta, pero estaba más interesado en la pregunta: «¿Quién dicen ustedes que soy?» Y de inmediato prosigue impartiendo su enseñanza sobre negarse a uno mismo. Les dijo que él mismo iba a Jerusalén, moriría en Jerusalén, y que ellos también, si encontraran su verdadero yo, tendrían que perderse a sí mismos. «¿De qué sirve ganar el mundo entero a costa de ti mismo?» (Mt 16:26)

Tomemos esta pregunta de Jesús: ¿Quién dicen que soy? Y en lugar de tratar de llegar a la respuesta correcta, la respuesta del catecismo, sólo quédate con la pregunta. Esta pregunta nos llevará a un viaje, un viaje de la relación y de descubrimiento; un viaje de la relación con Jesús que nos hace la pregunta y un viaje de auto-descubrimiento. Este es el primer nivel de nuestra relación con Jesús, como maestro.

Una vez le pregunté al Dalai Lama: «¿Quién crees que es Jesús?» Y él inmediatamente, sin vacilar, dijo: «Un *Bodhisattva*, un ser humano realizado». Un budista no podía decir más que eso. Y nunca he conocido a alguien que no haya reconocido a Jesús como un maestro. He conocido a muchas personas que han dejado la Iglesia, pero yo no he conocido a nadie que haya dejado la Iglesia porque rechazó la enseñanza de Jesús. Así que Jesús es universalmente reconocido como uno de los grandes maestros espirituales de la familia humana. Eso es el primer nivel. Este es el comienzo, este es el primer nivel. Aquí es donde somos atrapados por su enseñanza y autoridad. Y las primeras personas que escucharon a Jesús en el

evangelio, oímos que le escucharon con gran atención porque les habló con autoridad.

Tomemos esta pregunta de nuevo: «¿Quién dicen que soy?» Si yo hubiera empezado esta mañana con esa pregunta, «¿Quién dicen que soy?» podrías no haber dicho nada, pero podrías haber pensado: «¿Quién rayos piensa que es?» Esta pregunta podría sugerir un ego muy inflado, un megalómano, como algunas personas pensaron de Jesús.

Pero para otros, lo que escucharon en esa pregunta era humildad, no orgullo. Toda la autoridad real se basa en la humildad, y esta humildad de Jesús es el secreto de su identidad.

¿Qué entendemos por humildad? Humildad no significa menospreciarse todo el tiempo y decir: Soy un pecador, no soy bueno para nada, estoy desesperado. Eso también puede ser una sutil forma de orgullo. Humildad significa conocerse a sí mismo. En realidad la palabra humildad viene de la palabra *humus* que significa *tierra*. «Humildad» describe a alguien que está conectado a la tierra, se conoce a sí mismo, está en contacto con los suyos. Jesús pudo hacer esta pregunta con toda humildad porque él sabía quién era. No estaba haciendo esta pregunta para encontrar quién era. Lo estaba preguntando porque *sabía* quién era. Él sabía quién era en relación con Dios, que es la forma más profunda de autoconocimiento: Conocernos a nosotros mismos en Dios. Ahí es de dónde venimos; ese es nuestro origen.

Para conocerte realmente, tienes que saber de dónde vienes, de dónde surges. Más adelante en el Evangelio de Juan, Jesús dice: « sé de dónde vine, y sé a dónde voy» (Jn 8, 14). Esta es su humildad y autoridad. Y es por eso que podemos relacionarnos con Jesús como un maestro, porque él tiene autoridad. Su autoridad resplandece en cada una de sus palabras y enseñanzas, y también en su vida, la historia de su vida. Él era fiel a su enseñanza. Él encarnó su enseñanza. Él no predicó una cosa e hizo otra. Él vivió su enseñanza. Él era su enseñanza. Por eso nos relacionamos con Jesús como un maestro debido a su autoridad. Solo piensa en los profesores que tuviste en tu vida que realmente te han ayudado a estar donde estás. Pueden ser maestros en la escuela, o amigos, o personas en la familia, o mentores. Si puedes traer a la mente a los profesores a quienes realmente valoras en tu vida y, estás

realmente agradecido, empezarás a tener una idea de lo que significa decir que Jesús es nuestro maestro.

La primera cosa acerca de cualquier profesor es que ellos saben más que nosotros. Tiene que ser un conocimiento útil, un conocimiento útil para nosotros. El Buda estaba dando una charla pública una vez después de su iluminación, y fue cuestionado por un hombre que se puso de pie en la audiencia y dijo: «Si estás iluminado y lo sabes todo, dime mi nombre y dime de dónde vengo.» El Buda dijo: «Es verdad. Lo sé todo, pero sólo sé lo que es necesario saber». Así que un maestro es alguien que sabe lo que es necesario para nosotros, y un maestro espiritual es por lo tanto alguien que sabe quién es y tiene auto-conocimiento. Y si quieres crecer en auto-conocimiento, entonces es una buena idea acercarse a las personas que se conocen mejor de lo que te conoces. La gente con autoconocimiento, estas son las personas que llamamos sabias, ellas te estimulan a crecer en el conocimiento de ti mismo. Y creemos que es posible que nos coloquemos en presencia de Jesús, *ahora*.

La segunda característica de un profesor es que quiere transmitir lo que sabe. No se aferra a sus conocimientos como si fuera un bien valioso. Si sé algo que tú no sabes, y te dejo saber que lo sé pero no lo sabes, entonces tengo poder sobre ti. Así, el conocimiento puede convertirse en poder. Nosotros pagamos por el conocimiento hoy. Pero un maestro no acumula conocimientos, no se aferra a ello. Un maestro sólo quiere transmitirlo, dejarlo ir, comunicarlo. Vemos que Jesús cuando dijo a sus discípulos justo antes de la Última Cena, «Ustedes me llaman Maestro y Señor, y tienen razón, porque lo soy. [Pero] ya no los llamo servidores, yo los llamo amigos, porque les he dado a conocer todo lo que oí de mi Padre » (Jn 13:13, 15:15).

Así que Jesús es un maestro de un conocimiento notable, y él quiere transmitirnos ese conocimiento, no de una manera dominante sino a través de la amistad. Es un maestro que también podemos decir que es un amigo. Y un amigo es alguien que es sincero contigo. Un amigo es alguien que sólo te desea el bien. Los llamo amigos porque he compartido todo lo que he aprendido de mi Padre. Está describiendo aquí la transmisión de su Espíritu.

Un maestro también quiere entrenar a sus estudiantes y encargarles que salgan y enseñen lo que han aprendido. Es decir exactamente lo que Jesús ha hecho. Él empodera a sus discípulos, estudiantes. «Harán cosas aún mayores que las que he hecho», dice: «Porque yo voy al Padre» (Jn 14, 12).

Entonces, un maestro también se retira, se sale del camino, desaparece, porque se puede llegar a ser muy dependiente de un profesor. Porque reconoces cuánto te han enseñado, cuán grandes son, puedes muy fácilmente volverte dependiente de ellos y nunca pararte en tus propios pies. Así que un buen maestro también sabe cuándo retirarse y dejarte por tu propia cuenta. Esto es lo que Jesús hizo. Él dijo: «les conviene que yo me vaya, porque entonces yo enviaré el Paráclito» (Jn 16: 7). Su muerte y su ascensión son los signos de su retirada de nosotros, pero no su deserción de nosotros. «Volveré a ustedes», dice. Pero él vuelve a nosotros en el Espíritu.

Así que este es nuestro primer nivel, nuestro primer contacto con Jesús, como un Maestro, y tal vez eso es lo más lejos que vayamos. Muchas personas, muchos no cristianos, tienen un profundo respeto y profundo amor por Jesús, y profunda veneración por el Evangelio, pero no van más allá en una relación personal con él.



## 4

### Jesús como Salvador y Sanador

Para algunas personas, aquellos a quienes llama para ser sus discípulos, la experiencia de su enseñanza, de su Palabra viva, entra en nosotros y nosotros pasamos a otro nivel de relación con él. Aquí es donde podría decir que comenzamos a experimentar a Jesús como salvador. La palabra *salvador* significa *sanador*. Los primeros cristianos hablaron de Jesús muy a menudo como el Médico Divino.

Él nos curó de las heridas del pecado, de las heridas de nuestro sufrimiento, de las heridas de la humanidad. Nadie llega muy lejos en la vida sin ser herido, sin ser lastimado, sin tener su autoestima dañada, o desilusionado, o su amor rechazado, o sin la experiencia de la traición, siendo decepcionado. Nadie llega muy lejos sin ser herido. Y esos dolores, esas heridas que nos da la vida por ejemplo, la experiencia de ser traicionado, defraudado, pueden correr muy profundamente en nuestra psique, en nuestro ser. Y luego, para tratar con esas heridas, a menudo construimos muros para protegernos a nosotros mismos: «Esto no me va a pasar de nuevo. No voy a ponerme de nuevo en esa posición». Así que empezamos a endurecer nuestros corazones; comenzamos a construir resistencia al amor, resistencia a otras personas. Nos volvemos más aislados, menos confiados. Entonces nos preguntamos por qué estamos tristes. Aquí es donde necesitamos la curación.

Para algunas personas, a quienes podríamos llamar discípulos de Jesús, la experiencia de su enseñanza, de su palabra viviente, entra en nosotros y comienza a sanarnos de esas heridas. Puede ser a través de cualquier cantidad de maneras, tal vez a través de la escritura, tal vez a través de amigos, tal vez a través de un maestro espiritual inspirado, tal vez a través de los sacramentos. Diferentes maneras, diferentes personas. Él entra en todo tipo de formas. Encontrará un camino debajo de la puerta, aunque hayamos cerrado la puerta.



Cuando empezamos a sentirnos mejor como resultado de esta relación con Jesús como sanador, comenzamos a sentir más auto-aceptación y plenitud. Comenzamos a ver cómo nos podemos relacionar mejor con otras personas, más cariñosamente. Somos capaces de perdonar las heridas que la gente nos ha hecho, de dejarlos ir. Somos capaces de ser más compasivos. Somos capaces de ser más pacientes con nosotros mismos a pesar de que tenemos muchos problemas y muchos pecados y muchas faltas, pero no nos golpeamos todo el tiempo. Estas son las formas en que comenzamos a experimentar el trabajo y la obra sanadora de Jesús.

Es gradual. Puede haber momentos dramáticos, pero es gradual e irreversible. No es como las píldoras que tomas cuando tienes un dolor de muelas, un alivio temporal del dolor. Es una curación, es una sanación. En los evangelios, Jesús se muestra a menudo como un sanador, un sanador milagroso, pero de nuevo, él no quería que sus discípulos lo anunciaran como «Jesús el Curador milagroso». Les dijo que no lo promovieran así. En muchas de esas historias curativas, él cura al tocar; y todavía nos cura al tocarnos. Hay un contacto interior, un toque espiritual que sana cuando su poder entra en nosotros.

Al comenzar a reconocer a Jesús de esta manera, como nuestro salvador, como aquel que sana en nuestra vida, nuestra relación con él se ha movido a ser mucho más profunda y más personal e íntima. Ya no es sólo un gran maestro espiritual de la humanidad; ahora tenemos una experiencia personal, misteriosa, con él, y se expresará en diferentes maneras con diferentes personas. Es muy difícil hablar de tu amor por alguien más. Es una experiencia muy íntima, personal y privada. No se puede compartir, es difícil de expresar.



## 5

### Jesús como Señor, el Cristo Cósmico

Hay un tercer nivel de relación. Esto, podríamos decir, es donde vemos a Jesús como Señor, o al Cristo cósmico. Empezamos a ver que este Jesús, a través del cual hemos experimentado la curación, está trabajando por todas partes.

Primero lo vemos en otras personas, al principio tal vez en nuestros amigos cristianos y comunidad cristiana. Esa es la importancia de la Iglesia. Reflejamos a Jesús unos a otros; compartimos con cada uno lo que hemos experimentado de Jesús, lo que nuestra fe significa para nosotros. Así que empezamos a construir un cuadro que este no es sólo mi pequeño Jesús que tengo en mi bolsillo, sino que esta relación personal con Jesús también es una relación comunitaria. Esto podría ser un poco desafiante porque tendemos a ser posesivos respecto del amor. Nosotros queremos ser amados de forma exclusiva. Pensamos que si alguien nos ama, entonces no debe amar a nadie más. Y si me quieren a mí y a alguien más, significa que no me están dando *todo* su amor. Así que nos volvemos celosos y posesivos. Pero si crecimos, si aprendemos lo que amor significa, entonces nos damos cuenta de que eso no es el amor en absoluto. La naturaleza del amor es completamente personal. Podemos ser amados completa y únicamente, pero no exclusivamente.

Así que empezamos a ver que este amor que tenemos con Jesús es también una esencia cósmica, y no está restringida a la iglesia tampoco. No podemos ser posesivos con Jesús y decir que Jesús sólo trabaja en la Iglesia. Trabaja de diferentes maneras en diferentes lugares, pero nosotros reconocemos ahora que el Espíritu Santo no trabaja sólo en la Iglesia o entre los cristianos.

En otras palabras, nuestras mentes comienzan a expandirse. Comenzamos a crecer; nuestros corazones y nuestras mentes empiezan a crecer. Por lo general, el corazón crece primero y la mente tiene que estirarse después. Esto es lo que somos hoy, un gran desafío para la Iglesia cuando entramos en diálogo con otras

religiones. Este es un nuevo momento histórico porque los cristianos nunca han estado en este tipo de relación con otras religiones antes.

La mayoría de nosotros aquí, todos nosotros creo, podría recordar los días cuando solíamos pensar, o nos dijeron de todos modos, que si no eras cristiano, eras condenado, más o menos. Tal vez eso nunca tuvo sentido total para la gente, pero era la mentalidad de la época. Esa ya no es la enseñanza de la Iglesia. La Iglesia, según El Concilio Vaticano II, no rechaza nada que sea verdadero y santo en otras religiones. El Papa actual ha instado a los cristianos a entrar en diálogo y diálogo espiritual profundo, con otras creencias. Pero entonces se plantean muchas preguntas. ¿Cuál es la singularidad de Jesús? ¿Es Jesús el único camino a la salvación? Estas son las preguntas que ahora tendremos que escuchar. Tenemos que elaborar un nuevo lenguaje teológico, nuevas maneras de pensar. Nuestro encuentro con las religiones de Oriente no amenaza nuestra fe cristiana, sino que nos desafía a crecer y encontrar nuevas maneras de expresar el misterio de Cristo. Esta es la gran nueva era en la que estamos entrando. Aquí es donde el Cristo Cósmico empieza a emerger.

Pero este Cristo cósmico, en el pasado, pensábamos que era como un emperador sentado en su trono, y había reducido a todos, todo el mundo abajo. Pero ese no es el significado del Cristo cósmico. No es un Cristo imperialista. Pero muy a menudo el cristianismo se convierte en una religión imperialista, poco fiel a la enseñanza de Jesús o a la humildad de Jesús. Pero el Cristo Cósmico no significa un emperador. El Cristo cósmico significa esto, como dice San Pablo: «El misterio es esto: Cristo entre ustedes, la esperanza de la gloria» (Col 1:27).

El Cristo cósmico es el Cristo interior, reconocido como presente en todos así como en ti mismo. Cuando veo al Cristo en mí, en ustedes, entonces estoy empezando a ver al Cristo Cósmico. En el *Upanishad* hay una hermosa descripción del corazón, el símbolo del templo interior. Y dice:

En el centro del castillo de Brahman, el cuerpo humano, está el corazón; y en el lugar más profundo del corazón, hay una llama, del tamaño de un pulgar; y en ese pequeño espacio, son todos los mundos, todo el universo, todo lo que es.

Así que el Cristo que mora en nosotros, en la parte más profunda de nuestro propio ser, es nuestro camino hacia la comunión con todo lo que es, con cada uno y con todo.

Estas son tres etapas, si se quiere, de relación. Y cualquier relación humana demora para desarrollarse; no esperes llegar a conocer a alguien plenamente la primera vez que lo conoces. La relación se despliega. Tal vez hay errores, tal vez hay malentendidos, pero una relación se desarrolla a través de la fidelidad, a través de la amistad con el tiempo.

Y el autoconocimiento es vital para cualquier amistad o cualquier relación. Cuando dos personas se relacionan, la calidad de su relación dependerá de su autoconocimiento. Si estoy en relación contigo, mi autoconocimiento y tu autoconocimiento necesitan estar creciendo, de lo contrario nuestra relación no está creciendo. Es por eso que muchas relaciones tienen problemas.

Entonces, si queremos que nuestra relación con Jesús crezca, si queremos entender quién es, entonces debemos estar creciendo en el conocimiento de nosotros mismos. Y esa es la obra de la oración. Por eso nuestra meditación nos lleva a una relación más profunda, más personal con Jesús. Al principio, nuestra relación con él es bastante inmadura. Podemos pensar en Jesús como alguien fuera de nosotros, alguien que sólo nos da favores. Pero, gradualmente, si crecemos y profundizamos en nuestra vida espiritual, en nuestro auto-conocimiento, comenzaremos a entender el misterio de nuestro ser en Cristo y Cristo en nosotros. Es un compartir, una fusión, una unión de vidas. Ese es el misterio que es Jesús para nosotros.



## 6

### La Nueva Santidad

Nuestra meditación, nuestra oración contemplativa, creo que es vital para esta profundización y maduración de la fe cristiana. Nada es más importante para la Iglesia en todas partes del mundo para los discípulos de Jesús que llegarlo a conocerlo mejor. Eso significa para ellos crecer en el conocimiento de sí mismos a través de la profundización de su oración. Esa es la esperanza para la iglesia. La Iglesia va a tener muchos desafíos en este milenio. Nos enfrentaremos a estos retos si hemos crecido en profundidad. Y eso parece ser una de las grandes obras del Espíritu en este momento: llevar a la gente a la práctica de la contemplación.

Esto significa algo muy práctico, un cambio en la forma de orar. No significa renunciar a otras formas de oración; significa poner en tu vida de oración un compromiso con estos tiempos de quietud, mañana y tarde. Esto conducirá casi inevitablemente a la experiencia de una comunidad contemplativa, uniéndose a un grupo de meditación, por ejemplo, porque todos crecemos en comunidad y necesitamos el apoyo, el amor y la inspiración de una comunidad para mantener la disciplina. Yo no puedo hacerlo por ti y tú no puedes hacerlo por mí, pero podemos hacerlo juntos.

También creo que esto es de gran importancia para el mundo que estamos viviendo en este momento. El mundo nunca volverá a ser el mismo después de la ataque del 11 del septiembre en Nueva York. Ciertamente ha sido un importante hito histórico.

#### El nuevo significado de Santidad

Creo que lo que estamos empezando a descubrir es un nuevo significado de santidad y la importancia de la santidad para el mundo. La nueva santidad se caracteriza por un sentido de la unidad global de la humanidad, por una universalidad de perspectivas. La santidad es santidad, eso es verdad; la gente santa es buena gente. Pero la santidad en el pasado tendía a ser considerada por el

sentimiento: «bien, quizá los cristianos son más santos que los budistas; o somos más santos que ellos; o Dios nos ama más que a otros». Pero creo que estamos entrando en una visión de Dios que es mucho más cercana a la enseñanza de Jesús y a lo que Jesús encarna para nosotros en una forma única. ¿Qué es lo que él encarna? A Dios. ¿Y qué dice acerca de Dios? Él dice: «Dios envía su lluvia sobre justos e injustos. Él es amable con el ingrato y el impío» (Mt 5:45). El amor de Dios es universal e incondicional; Dios no tiene favoritos; las palabras de Jesús, que encarnó en su vida y en su enseñanza, su modo de vivir, la forma en que murió, y la forma en que se mueve entre nosotros ahora a través del Espíritu. Estamos evolucionando lentamente como cristianos y como seres humanos hacia una plena realización y comprensión de esas palabras.

Por primera vez en la historia, los seres humanos han podido ver el planeta tierra desde el espacio exterior. Hemos visto subir la tierra sobre el horizonte de la luna; Hemos visto este pequeño, redondo, azul, verde y blanco planeta que se mueve en la oscuridad del espacio. Hemos visto lo pequeños que somos, lo interconectados que somos. Y vimos hace unos diez años en Asís a los líderes de las religiones del mundo invitados por el Papa orando juntos por primera vez. Tenemos un largo camino a seguir, pero hemos recorrido un largo camino. Tal vez, uno de los significados del 11-S es la universalidad de la respuesta que convocó. Yo estaba en los Estados Unidos en el momento en que eso sucedió. Había algunas voces diciendo «Vamos contra ellos; Vamos a bombardearlos al infierno». Pero me sorprendió lo pocas que eran esas voces. La primera respuesta a la tragedia en Nueva York de todo el mundo fue de compasión. La política llegó más tarde; la primera respuesta fue compasión. Esa es la verdad universal. Ese es el amor de Dios, que viene como la compasión que tenemos entre nosotros.

Así que nuestro crecimiento en nuestra relación con Jesús tiene muchos misterios aún a desarrollarse a medida que descubrimos el significado completo de quién es Jesús. Pero el punto de partida y, en cierto sentido, el punto final está en nuestro propio corazón.



# 7

## Meditación Cristiana y No Cristiana

Hay una diferencia entre la meditación cristiana y la no cristiana. La diferencia es la fe que traemos a nuestra meditación como cristianos, que es nuestra experiencia de fe de Jesús como Maestro, Salvador y Señor, como Jesús viviendo, por medio de la Resurrección, en nosotros. Así que veremos nuestra meditación como oración, como una simple forma de oración. Al igual que con toda oración desde un punto de vista cristiano, nos lleva a la oración de Cristo, a la unión con la humanidad de Cristo, y luego uniéndonos a él en su viaje al Padre en el espíritu. Así que existe esta dinámica trinitaria Padre-Hijo-Espíritu que subyace a nuestra comprensión y experiencia de la meditación como cristianos.

También hay muchas similitudes y paralelismos entre la meditación en diferentes tradiciones. Básicamente, toda meditación es acerca de la quietud, llevar la mente a la quietud, yendo más allá de la actividad mental (o sea, hablar y pensar e imaginar), moviéndose más allá, a un nivel más profundo de silencio y atención pura.

El budista lo describiría de una manera; nosotros lo describiríamos de otra manera. Yo describiría esta atención pura como adoración. Es adorar «en espíritu y en verdad» (Jn 4,23) como dijo Jesús.

En cierto sentido, la experiencia de la meditación es la misma. Si tú te sientas a meditar con los budistas o cualquier otra religión, compartiremos con ellos el mismo desafío: la dificultad de sentarse quieto, la dificultad de lidiar con las distracciones, y de quedarse dormido, y la dificultad de meditar todos los días. El desafío es el mismo, humanamente hablando.

Los frutos de la meditación serán los mismos en cuanto a la experiencia. San Pablo habla de los frutos del Espíritu: amor, alegría, paz, paciencia, bondad, amabilidad, fidelidad, mansedumbre y autocontrol (Gal 5:22). Y hay una descripción en el

*Dhammapada*, un texto budista, que es casi exactamente igual que eso. El Dalai Lama dijo que el propósito de cualquier religión es hacer a la gente buena, y la prueba de cualquier religión es: ¿produce buena gente, gente de buen corazón, personas que perdonan, compasivas, tolerantes, sabias, amables y demás? Así que, por experiencia, la meditación es la misma.

Nuestra comprensión de esa experiencia va a ser diferente. La forma en que lo describimos, el significado que le damos será diferente. La diferencia básica para el meditador cristiano es la centralidad de la relación con Cristo; y la forma en que entramos en la práctica de la meditación será diferente. Lo más natural y la mejor manera de entrar en la práctica de meditación es a través de una tradición espiritual.

No creo que haya ningún punto realista o deseable en el que diría que todas las religiones se convertirán en una, porque Dios parece estar trabajando a través de todas estas religiones de diferentes maneras. Entonces no es que estemos tratando de crear una religión universal, porque hay un significado en cada una de ellas. Y ciertamente, para ser pragmático, no va a existir una religión universal, de todas maneras, durante el tiempo que existamos.

Así que tenemos que aceptar y regocijarnos en la diversidad de expresiones religiosas. Como cristianos, eso nos obliga a profundizar mucho más en el significado de nuestra fe. No somos sólo cristianos porque nuestros padres eran cristianos o porque tenemos una cierta identidad cultural, sino por un sentido único de ser llamados.

Aunque no tendremos una religión universal, podemos hablar de una espiritualidad universal. Hoy se habla mucho de un sistema ético universal. ¿Hay ciertos principios morales que podemos compartir entre todas las culturas? Tal vez. Y tal vez también hay una espiritualidad universal a ser encontrada, creo, que es en la experiencia de la meditación. Porque con todas las diferencias que existen entre las religiones – nunca borraremos esas diferencias – hay un terreno común. Y el terreno común es el silencio, la quietud y la sencillez de la meditación. Y si entramos en ese terreno común juntos, si meditamos juntos, entonces aprendemos a mirarnos unos a otros de manera muy diferente. Las diferencias ya



no serán divisiones. Podemos mirar a un budista o a un hindú o musulmán, podemos ver a esa persona como un hermano o hermana; y hay una nueva percepción, una nueva manera de relacionarse.

El diálogo es ciertamente una parte muy importante; aprender a dialogar. Todavía no sabemos dialogar muy bien. Diálogo no significa tratar de convertir a la otra persona sin que ellos lo sepan. Si abordamos el diálogo a través de la experiencia de la meditación juntos, entonces creo que vamos a descubrir lo que significa este universo espiritual.





LAURENCE FREEMAN OSB es un monje Benedictino, guía espiritual y Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Viaja ampliamente para dar charlas y retiros, conducir iniciativas interreligiosas y relacionarse con el mundo secular sobre temas sociales, educativos, de salud y de negocios. Sus libros incluyen Meditación Cristiana y Silencio, Jesús el Maestro Interior y A Primera Vista.

El padre Laurence propone la meditación como un trabajo de profunda oración que profundiza progresivamente nuestra relación con Jesús. A medida que el camino del mantra nos saca de la auto fijación y enfoca nuestra atención en la presencia de Jesús dentro de nosotros, somos conscientes de que Jesús nos presta atención personalmente. En este reconocimiento mutuo comienza la relación. Vemos a Jesús primero como nuestro maestro, luego como nuestro salvador personal, y a medida que nuestros corazones y mentes se expanden, lo vemos como el Cristo cósmico presente en todas partes. Entonces experimentamos el misterio de Cristo que está en nosotros y nosotros en Cristo. Es una unión de vidas.

© The World Community for Christian Meditation, 2015

Traducido por Beatriz Rodríguez, Elba Rodríguez (Colombia), 2017

Revisado por Marina Müller (Argentina)



---

COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

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

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