



# Meditatio

SERIE DE CHARLAS 2017 A · ENE-MAR



Transformación en  
CRISTO

JOHN MAIN OSB

CHARLAS DE LA PALABRA HECHA CARNE 2

*Somos las personas más comunes, y sin embargo cada uno de nosotros tiene este destino extraordinario de transformarse en Cristo.*

## Transformación en Cristo

Transcripción de charlas seleccionadas de *La Palabra Hecha Carne*

### CONTENIDO

1	Transformación en Cristo	3
2	Lo que nos dice la Tradición	6
3	La Singularidad de Nuestra Creación	9
4	La Maravillosa Experiencia del Silencio	12
5	El Valor de la Práctica Espiritual	15
6	El Silencio del Amor	18
7	La Atención Desinteresada a Dios	20

*Cada uno de nosotros es llamado de manera especial a abrir nuestros corazones a la suprema realidad del amor de Dios por nosotros, a la realidad de nuestro propio destino personal. Y el destino que cada uno de nosotros tiene es la plena unión con Dios, «compartir el mismo ser de Dios».*

## Transformación en Cristo

Quiero tratar de esbozar para ustedes lo que es la llamada esencial de Cristo para cada uno de nosotros. Ser cristiano, considero, significa tener fe en Jesús, y tener fe en Él significa estar abierto a su poder; y estar abierto a su poder también requiere fe porque es un poder transformador. Su poder, si nos fijamos en San Pablo, San Juan y San Pedro, no es nada menos que su gloria – la luz que brilla a través del universo y aún más extraordinariamente, la luz que brilla en nuestros corazones. La meditación es el camino hacia la apertura más profunda a este poder, a esta luz, a esta gloria de la cual somos capaces en esta vida. Pero todos los que estén interesados en la meditación o se sientan atraídos por la meditación deben entender que una vez que este poder empieza a triunfar, una vez que esta luz realmente empieza a brillar en nuestros corazones, somos transformados y transfigurados porque comenzamos a vivir nuestras vidas a partir de este poder vitalizador, el poder que es la gloria de Jesús: su amor.

Teológicamente, se puede decir que Jesús es pura receptividad, totalmente abierto al amor del Padre, y somos invitados a ser receptivos a su amor y a volver con él al Padre. Ahora, ninguno de nosotros puede entender eso; todo esto son simples palabras y tienen un valor limitado. Pero cada uno de nosotros es llamado a estar abierto a esto no como palabras, no como conceptos, no como ideas, sino como una realidad. Para estar abiertos a ello necesitamos la disciplina simple, la fe sencilla: una sencillez para volver a nuestra palabra día tras día, mañana tras mañana, noche tras noche; y al volver a ella, en esos tiempos de meditación, a ser tan fieles a ella como podamos. En esa fidelidad aprendemos la fe: Aprendemos a entrar en la oscuridad, a entrar en el silencio donde no hay sonido, y a profundizar cada vez más en el silencio, cada vez más profundo en el misterio de Dios. En nuestra meditación aprendemos, por así decirlo, a lanzarnos hacia lo profundo. Como nos dice Pablo, de esas profundidades nos viene poder y gloria. Y cuando Pablo quiere describirnos ese poder, lo describe como el poder de la Resurrección, el poder de la nueva vida devuelta a Jesús, una nueva vida que lo

entronizó en gloria para siempre. Y esa nueva vida y gloria y poder son nuestros. Ese es el misterio sorprendente, que estemos aquí, un grupo de las personas más comunes, y sin embargo cada uno de nosotros tiene este destino extraordinario de ser transformado o transformada en Cristo; si tan solo llegáramos a ser conscientes, si tan solo nos diéramos cuenta desde nuestra propia experiencia lo que se ha logrado por nosotros en Jesús.

Jesús en el Nuevo Testamento viene a través de nosotros como el hombre arquetípico de la fe. Y es su fidelidad lo que lo eleva a la gloria. Creo que no hay nada más importante que intentar entender que nuestra meditación es un camino de fe. Debemos ser fieles. Y es esa forma de fe la que nos lleva a participar en la gloria de Cristo, la gloria que está entronizada en el corazón de cada uno de nosotros, la gloria que gradualmente nos transforma a cada uno de nosotros, si sólo le damos plena influencia y permitimos su poder para convertirse en fundamento en nuestro corazón. Es este poder del mismo Jesús el que nos permite ser uno con él en el sufrimiento, en la muerte y en la resurrección a una vida nueva, una vida ilimitada. Esa es la experiencia de la oración cristiana.

La experiencia de la oración cristiana es la experiencia de transformar totalmente la libertad en el poder de Jesús plenamente liberado dentro de nuestros corazones. Y es nuestro destino compartir plenamente con Cristo, compartir su gloria, su resplandor, la gloria de su amor, la gloria de su poder.

La meditación es primordial porque no es nada menos que el brillo ardiente de Jesús que quema nuestro ego. Es su gloria que quema nuestra propia pecaminosidad, nuestro propio encarcelamiento en la ilusión, en el egoísmo. La manera cristiana no es concentrarnos en nuestro egoísmo, sino permitir que la gloria de Cristo queme el egoísmo, que lo revele como la farsa que es y lo disipe por completo. De esto se trata la oración cristiana: de vivir nuestra vida en armonía con las profundidades del misterio de Dios, y así, arraigados en el gozo, arraigados en el amor, porque estamos arraigados en la realidad, la única realidad que hay: la realidad que es Dios, que es amor. Y su poder, su gloria se encuentran en nuestro corazón. De eso se trata la meditación; de eso se trata la

peregrinación: es la peregrinación a nuestro propio corazón para que podamos ser uno con Dios.

Esto es lo que San Pablo escribió a los Efesios:

*Bendito sea Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha bendecido en Cristo con toda clase de bienes espirituales en el cielo, y nos ha elegido en él, antes de la creación del mundo, para que fuéramos santos e irreprochables en su presencia, por el amor. Él nos predestinó a ser sus hijos adoptivos por medio de Jesucristo, conforme al beneplácito de su voluntad, para alabanza de la gloria de su gracia, que nos dio en su Hijo muy querido. En él hemos sido redimidos por su sangre y hemos recibido el perdón de los pecados, según la riqueza de su gracia, que Dios derramó sobre nosotros, dándonos toda sabiduría y entendimiento. Ef 1:3-8*



## 2

### Lo que nos Dice la Tradición

La tradición nos dice que Jesús vive en nuestros corazones. Todos lo hemos leído en las Escrituras; todos lo sabemos en cierto nivel. Escuchemos a San Pablo:

*Y así aunque vivimos, estamos siempre enfrentando a la muerte por causa de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestra carne mortal. 2 Cor 4:11*

Esa es la convicción de la Iglesia primitiva, de que la vida de Jesús se está revelando progresivamente y más profundamente dentro de cada uno de nosotros. Esa es la teología esencial, ¿cuál es nuestra respuesta a eso?

En la tradición de la que hablamos — la tradición de la oración de Juan Casiano y el Desierto, y la tradición benedictina en particular como consagrada en *La Nube del No-Saber* escrita en el siglo XIV en Inglaterra, y los escritos del Abad Chapman en el siglo XX en Inglaterra — toda esa tradición a lo largo de los siglos nos dice que la tarea suprema de toda vida plenamente viva, plenamente humana, es ser lo más abierto que podamos a esa vida de Jesús dentro de nosotros. Tenemos que mantener eso absolutamente claro porque el cristianismo no es en esencia una teoría o una teología; el cristianismo es, en esencia, la apertura a la persona de Jesucristo, y en esa apertura somos llevados por él al Padre. El cristianismo es la religión de la trascendencia, que trasciende nuestra vida limitada y accede a la vida ilimitada de Dios.

Ahora bien, ¿qué nos dice la tradición sobre el camino? La tradición nos dice que debemos aprender a ser disciplinados. Debemos aprender a dejar atrás el yo. Es otra forma de decir que hay que aprender a salir de las limitaciones personales, y **que** debemos estar abiertos al ser de Dios. Y no se equivoquen; el cristianismo proclama una asombrosa doctrina. San Pablo escribe:

*Todo esto es por ustedes: para que al abundar la gracia, abunde también el número de los que participan en la acción de gracias para gloria de Dios. 2 Cor 4:15*

Esta es la doctrina a la que debemos estar abiertos; esta es la persona a la que tenemos que estar abiertos. Y la tradición nos dice que debemos aprender disciplina y sencillez. De ahí la necesidad de nuestra meditación diaria, cada mañana y cada noche. Durante el tiempo de nuestra meditación aprendemos a estar en silencio profundo, y lo hacemos recitando nuestra palabra.

Nos sentamos cómodamente con la columna erguida; cerramos los ojos ligeramente; y luego comenzamos a decir nuestra palabra interiormente en nuestros corazones. La palabra que les recomiendo que digan es la palabra *maranatha*. Ma-ra-na-tha – cuatro sílabas igualmente acentuadas. Y esto es lo difícil para nosotros; aprender a contentarnos con esa simple repetición de esta palabra aramea, la lengua que Jesús mismo habló, la más antigua oración en la Iglesia: «Ven Señor. Ven, Señor Jesús, Ma-ra-na-tha.» Recomiendo que la digan en arameo, usando la forma aramea en lugar de la castellana para que tengan menor oportunidad de tener alguna imagen en su mente.

Meditar no es pensar en Dios, no es pensar sobre teología, o pensar sobre religión. Meditar es algo mucho más grande que eso; es *estar* con Dios. Cuando comienzas, debes entender eso en fe, y lo entiendes en la fe de hombres y mujeres piadosos a lo largo de los siglos que han confrontado esa teología básica, que Jesús vive y que vive en nuestros corazones. Lo han confrontado, y han tratado de hacer de la verdad el principal eje de sus vidas. Y esa es su tradición.

El autor de *La Nube del No-Saber* dice: «Confina toda la actividad de tu ser al recital de una pequeña palabra». La recitación de la palabra te enseñará muchas cosas. Te enseñará la humildad y te enseñará la pobreza si entregas toda la riqueza de las palabras, todas tus ideas, para estar abierto a la realidad suprema: la infinidad de Dios que no puede ser capturada en ningún concepto, en ninguna idea, en ninguna fórmula intelectual, pero que se puede encontrar en tu propio corazón si en la profundidad de tu ser estás abierto al ser de Dios. La humildad que se requiere y la disciplina que se requiere te son dadas, si sólo te pones a disposición.

Aprender a orar no es una cuestión de escuchar charlas sobre oración o leer libros sobre oración. Sólo puede suceder si oras. Y todo lo que podemos hacer en nuestra oración es disponernos a orar. El regalo es dado; el Espíritu está en tu corazón. Toda oración es puro don de Dios que se nos ha dado, y que se nos

ha dado con infinita generosidad. Dios sólo puede dar infinitamente, generosamente.

Y meditar, hacer que el tiempo esté disponible por la mañana y por la tarde, dos pequeños periodos de media hora al día, es una muestra de nuestra generosidad; una muestra de nuestra apertura a la infinita generosidad de Dios. Les recomiendo que traten de ver esos tiempos como los tiempos de Dios, no como sus tiempos, no a su disposición, no cuando busquen el cumplimiento, la perspicacia, la santidad, sino los tiempos que dedican plenamente, generosamente y totalmente a Dios. Creo que encontrarán que les ayuda en la construcción de su fidelidad.

Dos cosas son necesarias: ser fiel cada día a su meditación, cada mañana y cada tarde, y ser fiel durante su meditación a la recitación de la palabra desde el principio hasta el fin.



## La Singularidad de Nuestra Creación

Uno de los mayores problemas que aflige a nuestra sociedad es que tantas personas en ella sienten que no están plenamente vivos, sienten que no son plenamente auténticos como seres humanos. Y muchos de nosotros, por así decirlo, pasamos nuestras vidas respondiendo a los objetivos que otras personas han trazado para nosotros, a los objetivos que la sociedad nos impone, a los objetivos que la industria publicitaria nos impone. Pero la revelación cristiana dice a cada uno de nosotros que nuestro destino es mucho más personal que eso. Cada uno de nosotros es convocado a la plenitud de la vida, la plenitud de nuestra propia vida en el misterio de Dios.

¿Cómo vamos a romper el círculo cerrado de inautenticidad, de falta de vida? Sólo hay un camino que conozco, y ese es el mensaje básico del Nuevo Testamento: estar completamente abierto al don de la vida eterna para comprender la singularidad de nuestra propia creación, para comprender que cada uno de nosotros tiene un valor infinito, una importancia infinita. Si reflexionan sólo por un momento, pueden ver cómo drásticamente cambiaría el mundo, cambiaría nuestra propia sociedad, cambiaría nuestra propia vida, si cada uno de nosotros pudiera realmente entender la singularidad, la dignidad y la maravilla del don de nuestro propio ser. Y fue para comunicar esta realidad que Jesús vino. Éste era el mensaje de su vida y de su muerte: que cada uno de nosotros era de tal importancia y valor que Dios envió a su Hijo único a morir por nosotros. Y la Crucifixión es la súplica divina a nosotros para entender la maravilla de nuestra propia creación, la dignidad del don de nuestra propia vida. Escuchen la Primera Carta de Juan:

*El que cree en el Hijo de Dios tiene en su corazón el testimonio de Dios. El que no cree a Dios lo hace pasar por mentiroso, porque no cree en el testimonio que Dios ha dado acerca de su Hijo. Y el testimonio es este: Dios nos dio la Vida eterna, y esa Vida está en su Hijo. 1Jn 5:10-11*

La invitación para cada uno de nosotros es estar abiertos a esta vida en nuestro propio corazón, y mientras no estemos abiertos a ella, no podremos vivir nuestra vida de manera plena, completa, rica y satisfactoria. Pero cada uno de nosotros tiene que llegar a descubrirlo por sí mismo. La experiencia de otras personas puede ser inspiradora, instructiva, pero la experiencia de otras personas nunca puede sustituir nuestra propia experiencia. Cada uno de nosotros es llamado unívocamente a abrir nuestros corazones a la suprema realidad del amor de Dios por nosotros, a la suprema realidad de nuestro propio destino personal. Y lo asombroso de la proclamación cristiana es que el destino que cada uno de nosotros tiene es la plena unión con Dios; como dice Pedro en su Segunda Carta, «compartir el mismo ser de Dios». El misterio es que cada uno de nosotros lo comparte de manera única. Es tu compartir del ser de Dios que es tu destino, mi compartir del ser de Dios que es mi destino. Conocer el amor de Dios «aunque esté más allá del conocimiento», es a lo que cada uno de nosotros es convocado.

Cada vez más y más pensadores en nuestra sociedad están llegando a darse cuenta de que los problemas básicos en nuestra sociedad son en esencia problemas espirituales. El problema básico es que cada uno sepa, que cada uno de nosotros entienda cuál es nuestro potencial, y que cada uno de nosotros se dé cuenta de ese potencial en el amor de Dios. Y esto es precisamente a lo que se refiere la meditación: no contentarse con vivir como un ser separado de la realidad espiritual, no contentarse con leer sobre ello o estudiar o escuchar a otras personas hablando de ello, sino entender que la invitación de Jesús se dirige a ustedes, a cada uno de ustedes, a cada uno de nosotros individualmente, para estar abiertos a la realidad suprema. La realidad suprema es Dios, y la perspectiva cristiana suprema es que Dios es amor. La suprema experiencia cristiana es conocer este amor en tu propio corazón.

Ahora, todo esto no son más que palabras, «metal que resuena y platillos que tintinan», si no se toman medidas prácticas, medidas simples, para estar abiertos a la realidad a la que estas palabras direccionan: la realidad del Espíritu habitando en nuestros corazones.

Meditamos cada mañana y cada noche porque nuestro día debe estar totalmente apoyado dentro de esta realidad. Cuando meditamos en un

momento o dos, entramos en la experiencia de estar completamente quietos, quietos en cuerpo y quietos en espíritu, sin distracciones, juntos, enteros, para que podamos estar abiertos a la experiencia de nuestra plenitud y santidad en Dios.

Permítanme recordarles de nuevo. Cuando nos sentamos, tomamos un par de momentos para estar cómodamente quietos, cerramos los ojos ligeramente, y luego comenzamos a decir la palabra sagrada. La palabra que les recomiendo es *ma-ra-na-tha*. Díganlo como cuatro sílabas igualmente acentuadas: ma-ra-na-tha. Digan la palabra desde el principio hasta el fin. Esto es de suprema importancia; pacífica, serena y fielmente, con humildad dices tu palabra. El propósito de decir la palabra es ir más allá de toda división, toda desarmonía; es estar quietos, abiertos y fieles, para que puedan estar abiertos a la oración del Espíritu en su corazón. Es una gracia para todos nosotros estar aquí juntos esta noche. Es una gracia que debemos buscar estar abiertos a la realidad suprema de que Dios es, y que Dios es amor.



## La Maravillosa Experiencia del Silencio

Para aprender a meditar hay que aprender a estar en silencio y no tener miedo del silencio. Uno de los grandes inconvenientes de la gente moderna es que no están tan acostumbrados al silencio. Por ejemplo, en lugar de reunirse en completo silencio como debiera ser, se coloca un poco de música antes de la charla en caso de que la gente estuviera demasiado abrumada por la obligación de sentarse en silencio. Es algo que las personas encuentran muy incómodo.

En la meditación estás, por así decirlo, cruzando el umbral del ruido de fondo hacia el silencio. Y el silencio es realmente absolutamente necesario para que el espíritu humano realmente prospere, y no sólo para que prospere sino para que sea creativo; para que tenga una respuesta creativa a la vida, a nuestro medio ambiente, a nuestros amigos, porque el silencio da a nuestro espíritu espacio para respirar, espacio para ser. En silencio no tienes que justificarte, disculparte, tratar de impresionar a nadie; apenas tienes que ser. Es una experiencia maravillosa cuando se llega a ella. Y lo maravilloso de ello es que en esa experiencia eres completamente libre: no estás tratando de desempeñar ningún papel; no estás tratando de satisfacer las expectativas de nadie. Estás ahí, vivo, abierto a la realidad. Y entonces, en la visión cristiana, estás casi abrumado por el descubrimiento de que la realidad en la que tenemos nuestro ser, es el amor, y que tu espíritu está, por así decirlo, expandiéndose hacia el amor. Si puedes dar un paso real en ese silencio, has comenzado el viaje de tu vida, has comenzado el viaje a la vida.

Cuando meditemos en unos momentos, vamos a hacer dos cosas. Vamos a intentar quedarnos quietos, no porque tengamos miedo del movimiento, sino que nos quedamos quietos porque lo que buscamos es una unidad de cuerpo y espíritu. Estamos buscando el silencio, la quietud, la conciencia, y lo estamos haciendo en una armonía, cuerpo y espíritu.

Así que lo primero que tratamos de conseguir es sentarnos en quietud, de una manera absolutamente relajada. Obtengan una postura cómoda e inténgrense en sus cuerpos. Y luego, cierren sus ojos, muy suavemente. Cuando mediten,

cada músculo en sus cuerpos deberá estar relajado. Siéntense tan cómodamente como puedan y estén tan relajados como puedan. Y luego, comiencen a recitar interiormente, en silencio, su palabra o mantra. La palabra que yo recomiendo que usen es *maranatha*. Solo reciten esta palabra en silencio interiormente en su corazón ma-ra-na-tha — cuatro sílabas igualmente cadenciadas. Maranatha es la oración más antigua que existe en la tradición cristiana. Significa «Ven, Señor» (el significado no es importante para nosotros en este momento).

Ahora déjenme intentar explicar la reacción que deben intentar tener ante el silencio. Lo que sucede es esto: comienzan a recitar su palabra y empiezan a sentirse más tranquilos, más silenciosos, y luego se dan cuenta de que están en el umbral del silencio. Este es un momento crítico para muchas personas porque están dejando el mundo familiar de sus sonidos, sus ideas, sus pensamientos y sus palabras; están cruzando el silencio y no saben lo que les espera. Por eso es tan importante, tan útil meditar en un grupo; es por eso que es tan importante, tan útil meditar en una tradición, una tradición que te dice «no temas, no tengas miedo». El propósito de nuestra meditación es estar en la presencia del amor, el amor que, como Jesús nos dice, «expulsa todo temor». Pero es un momento crítico, porque si vuelves a tus pensamientos, a tus ideas, incluso a tus oraciones, te has alejado de la entrada al silencio, en oración, en amor. Aprender a decir tu mantra es el primer paso en esta maravillosa experiencia de silencio.

Puedo usar todas las palabras del vocabulario para hablar sobre el eterno silencio de Dios, el silencio creativo de Dios. Incluso puedo hablarles de la importancia del silencio porque en ese silencio escucharán claramente, por primera vez, su propio nombre. Llegarán a saber quiénes son. Podría usar todas esas palabras, pero ninguna de ellas transmitiría la experiencia misma: la experiencia de la libertad, la experiencia de estar en la presencia, la presencia creadora de Dios.

Para aprender a meditar tienen que aprender a decir su mantra y repetirlo constantemente. No regresen a sus pensamientos o a sus palabras o a sus ideas o a su imaginación. Déjenlas a un lado y digan su palabra.

Escuchen esto del Evangelio de Lucas; San Lucas nos da sus impresiones del tipo de hombre que Jesús fue, desde su punto de vista.

Son dos las frases que quiero leerles.

*Pero él se retiraba a lugares desiertos para orar. Lc 5:16*

Y luego:

*En esos días, Jesús se retiró a una montaña para orar, y pasó toda la noche en oración con Dios. Lc 6:12*

Cuando meditamos buscamos ese silencio, aquel silencio de ser uno con Jesús en Dios.



## El Valor de la Práctica Espiritual

Vivimos en una sociedad que no reconoce el inmenso valor de la práctica espiritual, que no reconoce la realidad espiritual. La meditación es una manera que nos permite arraigar nuestras vidas cada día en la realidad divina de Dios. Y es una manera positiva. No es una manera en la que nosotros rechacemos el mundo o construyamos una falsa oposición al mundo. Queremos vivir nuestras vidas al máximo en el mundo, y sabemos que sólo podemos hacerlo si tenemos la confianza que proviene del arraigo en Dios. Es como si estuviéramos corriendo a través de nuestras vidas y en nuestros corazones hay la llama de una vela; y dado que nos estamos moviendo a una velocidad tan alta, esta esencial llama interior está siempre en el punto de apagarse.

Cuando nos sentamos a meditar, cuando nos quedamos quietos, cuando no pensamos en función de nuestro propio éxito, de nuestra propia importancia, de nuestra propia voluntad, sino cuando todavía estamos en la presencia de quien ES, entonces la llama comienza a arder con brillo y comenzamos a entendernos a nosotros mismos y a los demás en términos de luz, calor y amor. Ahora tenemos que llegar a ese punto donde podemos aprender a estar en quietud. Y es por eso que decimos nuestra palabra, nuestro mantra: ma-ra-na-tha. Decir el mantra nos lleva a la quietud donde la llama puede quemar con brillo. Nosotros, todos nosotros, sabemos que no podemos vivir una vida plena a menos que nuestras vidas estén firmemente basadas en algún propósito subyacente. A menos que lleguemos a conocer que cada uno de nosotros tiene un significado último, y que ese significado último sólo lo podemos descubrir si encontramos nuestro arraigo central, nuestro arraigo en Dios.

Es tan fácil dejar que nuestra vida se convierta en una mera rutina; y es tan fácil desempeñar algún papel, ya sea el papel de demócrata, estudiante, madre, marido, monje o lo que sea. Pero Jesús vino a decirnos que la vida no se trata de jugar papeles, la vida no se trata de convertirse en un funcionario en algún sistema. La vida se trata de sentido, significado, propósito. Y el mensaje de Jesús a cada uno de nosotros es que cada uno de nosotros tiene sentido,

significado, valor, importancia personal; y que el valor que cada uno de nosotros posee surge de lo que somos en nosotros mismos. No surge de lo que cualquier otra persona o lo que la sociedad dice que somos.

Cuando Santo Tomás Moro fue encarcelado, encerrado en la Torre de Londres por negarse a decirle al rey Enrique VIII lo que el rey quería oír, fue clasificado como un criminal común. Pero lo inspirador de la vida de Santo Tomás Moro, que finalmente fue asesinado, es que él sabía quién era, y sabía que su propia integridad era de tal valor no sólo a sus propios ojos, sino a los ojos de Dios. Sabía que no podía comprometer esa integridad diciendo una mentira para complacer al rey. Lo que Tomás Moro poseía era una profunda confianza; una confianza que surgió de dentro de él, de saber quién era – creado por Dios, redimido por Jesús, y templo del Espíritu Santo.

El mensaje de Jesús a cada uno de nosotros es que debemos descubrir esa verdad fundamental y básica acerca de nosotros mismos. Debemos descubrir ese arraigo en Dios. Debemos estar abiertos al amor que nos redime y debemos vivir de nuestra propia santidad infinita, que cada uno de nosotros es el templo del Espíritu Santo. El Espíritu de aquel que creó el universo habita en nuestros corazones, y en silencio nos está amando a todos. Y debemos descubrir eso. Debemos descubrirlo por nosotros mismos y vivir de él personalmente. En el tipo de sociedad en que vivimos, tenemos que tomar medidas radicales al igual que Tomás Moro tuvo que tomar medidas radicales en su día. Todos en su sociedad trataron de disuadirlo de su integridad: su propia familia, su esposa, sus hijos, todos sus colegas.

Meditar, aprender a meditar, es una exigencia. Significa que debemos dar tiempo al hecho más importante en la vida; y el hecho más importante en la vida es que Dios es y que su Espíritu habita en nuestros corazones. Meditar es como adoptar una actitud totalmente positiva hacia ese hecho supremo. Y para aprender a meditar, necesitamos meditar cada mañana y cada noche de nuestras vidas. Necesitamos comenzar nuestro día con el poder de la presencia de Dios dentro de nosotros, y necesitamos llevar nuestro día a una conclusión regresando al misterio de su presencia, de su amor.

Integridad significa plenitud. La meditación es el camino que lleva a cada parte de nuestro ser, de nuestra vida, de nuestra experiencia a la armonía. La meditación es el camino más allá de la división que tan a menudo experimentamos dentro de nosotros mismos, y es el camino a través de la

división que nos separa de Dios. Es el camino hacia la paz profunda y la alegría. Es el camino más allá de toda tristeza. La tristeza sólo puede emanar de la separación, de la división. Sólo puede venir del ego y el ego se va cuando descubrimos nuestra unidad en Dios.



## El Silencio del Amor

San Agustín escribió una frase memorable: «Mi corazón está inquieto hasta que descanse en ti». Creo que lo que todos nosotros encontramos en nuestras vidas es que el reto es llegar a la realidad, para encontrar una base realmente sólida de la que podamos vivir. Gran parte de nuestra vida está pasando. El oficio de vivir es como la arena que cae a través del reloj de arena. Pero todos sabemos, cuando vemos la arena caer, que esto no puede ser todo lo que hay. Tiene que haber algo más sólido y duradero. Tenemos que encontrar la base en forma de roca para que nuestra vida pueda vivir de esa base. Esa es la experiencia arraigada y fundamentada en la roca sólida que es Cristo. Vivimos de eso, y nuestra vida y nuestros horizontes, una vez que estamos fundados, comienzan a expandirse. Y esa es la experiencia cristiana: que nuestra invitación es a vivir no sólo nuestras vidas aisladas, sino vivir de la infinitud de Dios o, tal vez mejor, vivir en la infinitud de Dios. Y la experiencia de la meditación es la experiencia de encontrarse dentro del misterio, o tal vez de perderse dentro del misterio.

Les quiero leer ahora uno de los párrafos más extraordinarios jamás escritos. Esto es del Evangelio de Juan:

*Si ustedes me aman, cumplirán mis mandamientos. Y yo rogaré al Padre, y él les dará otro Paráclito para que esté siempre con ustedes: el Espíritu de la Verdad, a quien el mundo no puede recibir, porque no lo ve ni lo conoce. Ustedes, en cambio, lo conocen, porque él permanece con ustedes y estará en ustedes. No los dejaré huérfanos, volveré a ustedes. Dentro de poco el mundo ya no me verá, pero ustedes sí me verán, porque yo vivo y también ustedes vivirán. Aquel día comprenderán que yo estoy en mi Padre, y que ustedes están en mí y yo en ustedes. Jn 14:15-20.*

De eso se trata el cristianismo: saber que el Padre nos ama; sabiendo que Jesús habita en nuestros corazones. Y más asombroso tal vez, sabiendo que moramos en él. La mente no puede comprender eso; sólo el corazón puede saberlo. Y el corazón lo puede conocer porque este es el conocimiento que

solo se puede conocer con amor. Nos conocemos como amados; y conociéndonos amados, amamos.

El lenguaje es tan deficiente para explicar la plenitud del misterio. Es por eso que el silencio absoluto de nuestra meditación es de suma importancia; no intentamos pensar en Dios, no intentamos imaginar a Dios, sino que permanecemos en un silencio impresionante, estamos abiertos como si estuviéramos ante el eterno silencio de Dios. Y lo que descubrimos en la meditación es que este es el ambiente natural de todos nosotros. Esto es para lo que fuimos creados: para prosperar, expandir, ser, en ese eterno silencio. El silencio eterno es el silencio del amor. El silencio de la aceptación absoluta e incondicional. Y estamos allí con nuestro Padre que nos invita a estar allí, que nos ama al estar allí; quien nos ha creado para estar allí. Este es el eterno silencio en el que todos estamos invitados a florecer, expandir y ser.



## La Atención Desinteresada a Dios

Una de las grandes necesidades de nuestro tiempo es que hombres y mujeres confíen en el don de su propia vida. Hombres y mujeres que puedan vivir sus vidas desde el poder que ha sido puesto en libertad en nuestro mundo por la vida, muerte y resurrección de Jesús. La meditación es nuestro compromiso diario con la realidad de ese poder, el poder de Jesús que ha sido puesto en libertad y fluye en nuestro mundo, en nuestros corazones. El gran don que nos es dado, una vez que nos sumergimos en este torrente, es el regalo de la libertad. Somos libres por el poder de esa vida, muerte y resurrección.

La libertad, a menudo pensamos, es la capacidad de hacer lo que queremos hacer. Pero sólo la experiencia más rudimentaria de la meditación, de hacer contacto con el poder de Jesús en nuestros corazones, sólo el contacto más rudimentario nos mostrará que la libertad en esencia no es la libertad de hacer lo que queremos hacer, sino la libertad de ser quienes somos: los redimidos, los amados de Cristo.

Para ser lo que somos, tenemos que estar en relación. Todos sabemos la gran verdad de que no podemos ser nosotros mismos en el aislamiento. Y la relación fundamental de nuestra vida es nuestra relación con Dios; y nuestra meditación es nuestro compromiso con esa relación. La oración, la podríamos describir como «atención desinteresada a Dios». Por eso en la meditación no *pensamos* en nosotros mismos; *atendemos* a Dios. Jesús nos dice «sólo Dios es bueno», es decir, él es absoluta bondad. Y lo maravilloso y sorprendente de la oración es que, en este estado de atención desinteresada, entramos en su total bondad, y así nos hacemos buenos nosotros mismos, no por cualquier tipo de lucha platónica sino simplemente porque entramos en la órbita de su bondad. Creo que esto es la base esencial para toda moralidad, que participamos en la bondad de Dios.

Los antiguos Padres llamaban a esto «pureza de corazón». Nuestro corazón está limpio de todo deseo, incluso del deseo de Dios. No queremos poseer a Dios, poseer sabiduría o poseer la felicidad. Simplemente, en quietud

tranquila, somos lo que somos y nos contentamos con ser; ser buenos porque estamos en él, que es toda bondad.

En la meditación no buscamos manipular a Dios para nuestros propósitos. No estamos, por así decirlo, tratando de involucrarlo en nuestras vidas. Estamos descubriendo la maravilla de nuestra participación en su vida. Decir nuestro mantra, llegar al silencio, llegar a la quietud, ir más allá del deseo, llegar a la pureza de corazón; estamos simplemente abiertos a la realidad en su más pura e íntima revelación. Estamos abiertos a la presencia de Dios, dentro de nosotros, alrededor de nosotros, la presencia que nos sostiene por su amor.

La importancia de la meditación es que llegamos a saber esto con certeza. Estamos en la presencia del que nos purifica por su amor, por su perdón. Y estamos en presencia de aquel que nos renueva con energía ilimitada de esa misma fuente infinita de amor.

Nunca olviden la pureza del corazón que trae consigo decir el mantra. Es la fidelidad al mantra desde el principio hasta el final de toda meditación la que nos lleva a esta simplicidad, a esta inocencia, a esta pureza, porque dejamos nuestro yo atrás. Para darnos la confianza que necesitamos para proclamar a Cristo, para testificar personalmente desde nuestro propio conocimiento, necesitamos ser fieles: fieles a nuestra práctica diaria, y dentro de la práctica, fieles al mantra.



*El objetivo último en la oración es la unión total, la presencia continua; el camino hacia esa unión total y esa presencia continua es el camino de la disciplina desinteresada. Ese es el camino del mantra: el desinterés y la disciplina.*

John Main



JOHN MAIN OSB (1926-1982) trabajó en el servicio diplomático en el Lejano Oriente y enseñó derecho en el Trinity College de Dublín antes de convertirse en monje benedictino. Él fundó una comunidad benedictina abierta en Montreal, de la cual surgió la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Sus libros y CDs proporcionan a la gente de hoy el poder único y transformador de su enseñanza. Este material conserva la autoridad, la claridad y el humor de su enseñanza original y lleva el espíritu del evangelio directamente al corazón.

Las selecciones en este material se toman de las conversaciones que John Main dio a los primeros grupos de meditación en Montreal. Él presenta la meditación como una forma de fe cristiana y enfatiza la simplicidad y la disciplina de la práctica. Las conversaciones abren una profunda comprensión de la oración que trae todo nuestro ser a Dios y deja que su poder transformador fluya a través de nuestros corazones y hacia el mundo. Las conversaciones completas se publican en CD y en letra impresa bajo el título de *Word Made Flesh*.

© The World Community for Christian Meditation, 2016

Traducido por Elba Rodríguez, 2017

Revisado por Marina Müller



---

COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

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

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