



COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

ENSEÑANZAS SEMANALES

4° CICLO

KIM NATARAJA

Traducidas por Graciela Susana Vila y María Dolores García Giménez

Revisión y edición: Marina Müller

2020

Sitio web para hispanohablantes: www.meditacioncristiana.net

Sitio web central: www.wccm.org

INDICE

CARTA 1: EL FUNDAMENTO DE NUESTRA TRADICIÓN

CARTA 2: DESCUBRIENDO LA ENSEÑANZA DE JUAN CASIANO

CARTA 3: DE LA MENTE AL CORAZÓN

CARTA 4: EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA POBREZA

CARTA 5: EL MANTRA CANTA EN NUESTRO CORAZÓN

CARTA 6: JOHN MAIN Y LOS PRIMEROS PADRES DE LA IGLESIA

CARTA 7: DOS RAMAS DEL CRISTIANISMO

CARTA 8: LA BENDICIÓN ORIGINAL

CARTA 9: LA MEDITACIÓN ES PARA TODOS

CARTA 10: EL ARTE DE ESCUCHAR

CARTA 11: EL DESAFÍO DE DEJAR ATRÁS EL YO

CARTA 12: ¿TÚ, QUIÉN DICES QUE SOY?

CARTA 13: LA MEDITACIÓN COMO CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO

CARTA 14: LA DISCIPLINA DE LA MEDITACIÓN

CARTA 15: MEDITACIÓN Y RELACIONES

CARTA 16: ESCUCHAR TU VERDADERO NOMBRE

CARTA 17: LA IMPORTANCIA DE LOS EVANGELIOS

CARTA 18: LECTIO DIVINA Y ORACIÓN CONTEMPLATIVA

CARTA 19: DIOS DE AMOR Y MISERICORDIA

CARTA 20: IMÁGENES DE DIOS

CARTA 21: LA DIVINIDAD

CARTA 22: EL REINO DE DIOS

CARTA 23: EL ESPÍRITU Y LA ORACIÓN

CARTA 24: ¿DE QUÉ TRATA NUESTRA MEDITACIÓN?

CARTA 25: LA MEDITACIÓN COMO TRANSFORMACIÓN

CARTA 26: ¿ES LA MEDITACIÓN REALMENTE PARTE DE LA TRADICIÓN CRISTIANA?

CARTA 27: RELACIÓN E INTERCONEXIÓN

CARTA 28: EL PRIMER NIVEL DE DISTRACCIÓN

- CARTA 29: ADICCIÓN A LOS PENSAMIENTOS**
- CARTA 30: SEGUNDO NIVEL DE DISTRACCIÓN**
- CARTA 31: EL ÚLTIMO OBSTÁCULO**
- CARTA 32: LOS PAPELES QUE REPRESENTAMOS**
- CARTA 33: ¿QUIÉN SOY?**
- CARTA 34: AUTO-TRASCENDENCIA**
- CARTA 35: NUESTRO CAMBIO EN RELACIÓN CON NUESTROS PENSAMIENTOS**
- CARTA 36: TERCER NIVEL DE CONCIENCIA**
- CARTA 37: AUTOCONOCIMIENTO Y RELACIÓN**
- CARTA 38: NACIMIENTO DE CRISTO EN EL ALMA**
- CARTA 39: LA BÚSQUEDA HUMANA DE SENTIDO**
- CARTA 40: SENTIDO Y RELACIONES**
- CARTA 41: LA MEDITACIÓN Y EL CEREBRO**
- CARTA 42: UNIENDO CIENCIA Y ESPIRITUALIDAD**
- CARTA 43: MEDITACIÓN: EL PASO DEL PENSAMIENTO DEL HEMISFERIO CEREBRAL
IZQUIERDO AL HEMISFERIO DERECHO**
- CARTA 44: LA MARAVILLA DE LA CREACIÓN**
- CARTA 45: DIFERENTES TIPOS DE MEDITACIÓN**
- CARTA 46: EVAGRIO, MAESTRO DE CONTEMPLACIÓN**
- CARTA 47: LA IMPORTANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A NUESTRAS SENSACIONES Y A
NUESTROS SENTIMIENTOS**
- CARTA 48: ATENCIÓN PLENA Y OBSERVACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS**
- CARTA 49: SENTIMIENTOS Y MEDITACIÓN**
- CARTA 50: LOS DEMONIOS ESCONDIDOS EN NUESTROS PENSAMIENTOS**
- CARTA 51: PURIFICAR LAS EMOCIONES**
- CARTA 52: “AUTOCONOCIMIENTO” VERSUS “OBSESIÓN POR UNO MISMO”.**

En esta serie de "Enseñanzas semanales" me centraré en algunos de los textos centrales de John Main y Laurence Freeman, que recomendaría sobre la meditación en nuestra tradición a cualquier persona seria.

Kim Nataraja

CARTA 1: EL FUNDAMENTO DE NUESTRA TRADICIÓN

Me gustaría empezar con el libro de John Main *Meditación Cristiana - Las charlas de Getsemaní*. En él John Main narra cómo descubrió la práctica simple de la meditación, cuando estaba sirviendo en el Servicio Colonial Británico en Malaya (ahora Malasia) desde 1954 en adelante. En el curso de su trabajo se encontró allí con un monje hindú, Swami Satyananda, que dirigía un ashram y una escuela de huérfanos y "quedó impresionado por su tranquilidad y serena sabiduría".

Una vez concluida la parte comercial de la reunión, empezaron a hablar de religión y de cómo cada uno de ellos oraba. Para el Swami esto era meditación, pero la única meditación con la que John Main estaba familiarizado hasta entonces era la forma ignaciana de meditación, una forma discursiva de oración, que implica usar todos los sentidos y la imaginación para visualizar un incidente particular de las Escrituras.

El Swami explicó que su forma de meditar era bastante diferente: "La meditación es muy simple... todo lo que tienes que hacer es meditar.... Debes estar quieto. Y debes concentrarte. En nuestra tradición conocemos una forma de llegar a esa quietud, a esa concentración. Usamos una palabra que llamamos mantra. Para meditar, lo que debes hacer es elegir esta palabra y luego repetirla, fielmente, con amor y continuamente. Eso es todo lo que hay en la meditación. Realmente no tengo nada más que decirte. Y ahora vamos a meditar". El Swami explicó que a diferencia de la meditación ignaciana a la que John Main estaba acostumbrado "no debe haber ningún pensamiento en tu mente, ninguna palabra, ni ninguna imaginación. El único sonido será el sonido de tu mantra".

El Swami continuó diciendo que la resonancia de ese sonido llevaría a la integración de todo nuestro ser y al descubrimiento de la profunda unidad que poseemos con todas las criaturas, con la totalidad de la Creación y con Dios. En sus palabras, la meditación llevaría en última instancia a una conciencia "del Espíritu del universo que habita en nuestros corazones". Ese dicho resonó con John Main, ya que él también como cristiano creía esencialmente lo mismo: el Espíritu amoroso de Cristo habita en nuestro corazón. Debido a que John Main era católico, el Swami le ayudó a elegir un mantra cristiano, porque la

esencia era profundizar en la propia fe. Cuán cierto era esto, podemos ver por el hecho de que cinco años más tarde se convirtió en monje al unirse a una abadía benedictina en Ealing.

He conocido gente a lo largo de los años, que han visto esta introducción de John Main a la meditación en Malasia como prueba de que había importado esta forma de oración de Oriente y por lo tanto se basaba en el Advaita hindú, la no-dualidad, y por lo tanto para ellos no era auténticamente cristiana.

Pero eso es un malentendido - la esencia de su reunión fue la práctica real de la meditación, no la discusión de las creencias de la fe hindú -.

Además, esta forma de oración es universal; encontramos esta disciplina en todas las principales religiones y tradiciones de sabiduría. No depende de la creencia y el dogma, sino de la experiencia práctica. Sólo muchos años después, en 1970, John Main descubrió esta forma de oración en la tradición cristiana en los escritos de John Cassian, como veremos la próxima semana.

CARTA 2: DESCUBRIENDO LA ENSEÑANZA DE JUAN CASIANO

Cuando John Main se hizo monje, "...le dieron otro método de meditación que aceptó en obediencia en su nuevo estatus de novicio benedictino...". El lo explica en *Las charlas de Getsemaní*: "En retrospectiva, considero este período de mi vida como uno de gran gracia. Sin querer, mi maestro de novicios se había propuesto enseñarme el desapego en el centro mismo de mi vida. Aprendí a desprenderme de la práctica que era más sagrada para mí y sobre la que buscaba construir mi vida. En cambio, aprendí a construir mi vida sobre el mismo Dios". Su fe en que "Dios no me dejaría para siempre vagando por el desierto y me llamaría de nuevo al camino" estaba justificada. Les dejaré descubrir en el propio libro cómo John Main fue llevado al libro de Augustine Baker "Holy Wisdom" ("Santa Sabiduría") y a su vez a las Conferencias de Casiano. En palabras de John Main: "Leí con maravilloso asombro, en su Décima Conferencia, la práctica de utilizar una sola frase corta para lograr la quietud necesaria para la oración - 'La mente así echa fuera y reprime la rica y amplia materia de todos los pensamientos y se restringe a la pobreza de un solo verso'. Al leer estas palabras en Casiano y en el capítulo X de la misma Conferencia sobre el método de la oración continua, había llegado a casa una vez más y regresé a la práctica del mantra".

Juan Casiano (365-435) fue muy influenciado por Evagrio, a quien más respetaba entre los Padres y Madres del Desierto. Pero vemos en sus conferencias que no sólo se sentó a los pies de Evagrio, sino también a los pies de al menos otros 15 Abbas y Ammas, y también hizo suya su enseñanza. Suavizó algo de la dureza de la enseñanza del desierto, la simplificó y la adaptó al entorno del sur de la Galia, donde estableció dos monasterios, uno para hombres y otro para mujeres, cuando dejó el desierto egipcio. Además, creó la unidad a partir de la diversidad: formuló un sistema coherente de práctica y pensamiento basado en los dichos y enseñanzas individuales de los Abbas y las Ammas del desierto. Él es realmente el responsable de llevar la tradición del desierto al Occidente latino y al hacerlo ejerció una gran influencia en San Benito y en todo el movimiento monástico occidental. A pesar de que San Benito recomendó a sus monjes que leyeran a Casiano todos los días, esta práctica ha sido descuidada a lo largo de los siglos en la tradición

benedictina. John Main y Laurence Freeman la han llevado de nuevo a la atención del mundo cristiano y a sus hermanos y hermanas benedictinos. Una vez más John Main no tomó la enseñanza de Casiano tal y como la encontró, sino que también la adaptó, esta vez no sólo para los monjes, sino para los hombres y mujeres laicos del siglo XX.

La enseñanza de Casiano, basada en la de los monjes del desierto egipcio del siglo IV, y la enseñanza de un Swami hindú en el siglo XX demuestran lo universal que es esta forma de oración.

Tanto Casiano como el Swami Satyananda ven esta repetición de una frase de oración como una importante etapa preparatoria, una forma de desapego, una forma de entrenar la mente para lograr una atención focalizada, lo que lleva a la oración de la quietud, la oración contemplativa, con el objetivo final de ser conscientes de la presencia amorosa de Dios en nuestros corazones.

CARTA 3: DE LA MENTE AL CORAZÓN

La meditación permitió a John Main pasar de la oración discursiva a la oración silenciosa, de la mente al corazón. Advierte a los monjes de Getsemaní que "podemos ser fácilmente engreídos y autocomplacientes cuando repetimos nuestras fórmulas creyentes". Subrayó que necesitamos pasar del asentimiento intelectual a la experiencia personal de la verdad de nuestras creencias. No es que los credos y dogmas no sean importantes, pero son sólo la mitad de lo que realmente significa ser cristiano. Evagrio, el principal maestro de Juan Casiano lo expresó de la siguiente manera: "Los efectos de guardar los mandamientos no son suficientes para curar completamente los poderes del alma - deben ser complementados por una actividad contemplativa, y esta actividad debe penetrar en el Espíritu".

Podemos aceptar intelectualmente la verdad de lo que el Padre Orígenes de la Iglesia primitiva explica de las Escrituras: "Los hombres y mujeres son creados a 'imagen de Dios' y nuestra vocación humana es manifestar 'semejanza con Dios' a través de nuestra forma de vida". Pero sólo en una profunda oración silenciosa experimentamos lo que eso significa para cada uno de nosotros. A veces nos damos cuenta que el Espíritu de Cristo vive en nuestro interior a través del sentido de la paz y el amor. Entonces realmente "sabemos" de una manera profunda e intuitiva que somos "un templo de Dios, creado para recibir en sí mismo la gloria de Dios". Esta conciencia de que tenemos la presencia divina dentro de nosotros, nos ayuda a realizar nuestro verdadero valor y así transforma nuestros pensamientos y nuestro ser, impregnando nuestra actitud y acciones hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia la creación. Entonces mostramos nuestra "semejanza con Dios a través de nuestra forma de vida". Esto es lo que realmente se entiende por "imitación de Cristo": recordar quiénes somos realmente, profundamente conectados con lo Divino, que es el Amor, permitiéndonos vivir y actuar de acuerdo con esta verdad, como lo hizo Jesús.

John Main enfatiza que este es el verdadero significado de la oración meditativa. Al ir más allá de los pensamientos, al no distraernos, aprendemos a "prestar atención a la presencia

personal de Jesús dentro de nosotros". Así estaremos en paz y "disfrutaremos de toda la maravilla de nuestra creación".

Como podemos ver por lo anterior, la "oración meditativa" de John Main no se parece en nada a la oración meditativa que había aprendido como católico: la meditación discursiva ignaciana. Esa forma de oración puede ser muy importante en el viaje espiritual al ofrecer una visión real tanto de nuestra propia naturaleza como de nuestra relación con las acciones y enseñanzas de Cristo. Saber quiénes somos realmente en la totalidad de nuestro ser, es un primer paso importante.

Como dijo San Agustín: "El hombre debe primero ser restaurado a sí mismo, para que, haciendo en sí mismo como un escalón, pueda levantarse de allí y ser llevado a Dios". John Main siempre subrayó, como Juan Casiano, que todas las formas de oración son valiosas y necesarias. Pero luego viene el paso esencial hacia el silencio, que conduce a la oración perfecta, cuando nos olvidamos totalmente de nosotros mismos y entramos en el silencio amoroso en el centro de nuestro ser, donde habita Cristo. Juan Casiano termina su discusión sobre la oración citando a San Antonio: "La oración no es perfecta cuando el monje es consciente de sí mismo y del hecho de que realmente está orando". Por lo tanto, la meditación no se ocupa tanto de pensar como de ser, sólo de estar con Dios y "simplemente estar con Él es ser la persona que Él nos llama a ser".

CARTA 4: EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA POBREZA

En *Las charlas de Getsemaní* John Main habla con otros monjes, para quienes el voto de "pobreza" es muy importante. Pero no sólo en la vida religiosa tiene significado la virtud de la "pobreza". En el momento en que se piensa en la pobreza como simplicidad en lugar de renuncia a las posesiones personales, se convierte obviamente en algo relevante para todos.

La 'pobreza' a los ojos de John Main tiene que ver con "ese grado de desinterés que nos permitirá ser plena y profundamente sensibles a la realidad del otro: Dios y nuestro prójimo" más que con la simple renuncia a las posesiones personales y el desapego de la necesidad de poseer bienes materiales. A menudo la causa fundamental de la necesidad de posesiones es una necesidad de seguridad profundamente arraigada, "que puede tan fácilmente construir barreras alrededor de cada uno de nosotros... detrás de estas barreras auto-aislantes podemos parecer tan seguros". Sin embargo, "nuestra verdadera riqueza y gloria reside en Él y no en meras posesiones".

Para John Main esto se afirma en la forma en que rezamos, por nuestra relación con Cristo. Cita el consejo de Juan Casiano de "restringir la actividad de nuestra mente a la pobreza de un solo versículo" - la esencia de la meditación. "Entonces nuestra 'seguridad' no se construye sobre fuerzas negativas [egocéntricas] sino que está enraizada en la única fuerza positiva del cosmos, el propio Señor Dios". Ese es el verdadero significado de las palabras de Jesús: "El hombre [o mujer] que encuentre su vida, primero debe perderla". Esta forma de oración sin conciencia de sí mismo, con una sola frase, es el primer paso que tenemos que dar hacia la pobreza, la simplicidad, hacia una forma de ser centrada en Dios en lugar de centrada en sí mismo. Porque al hacerlo, trascendemos temporalmente nuestro "ego" construido de pensamientos, percepciones e ilusiones y nos hacemos conscientes de nuestro verdadero ser, centrado en Cristo que habita en nosotros.

Esto no significa que otras formas de oración no sean importantes - todas las formas litúrgicas de oración de alabanza, confesión y petición también tienen su lugar en nuestro

ciclo de oración, como dijimos en la última "Enseñanza semanal". Pero el fin último de la oración es un acercamiento inconsciente a Dios en la simplicidad, que lleva a una unidad del ser en el nivel más profundo.

Pero aceptar la validez de esta simple forma de oración no es fácil de hacer en nuestro actual contexto social. En la "Tercera Conferencia" John Main cuenta la reacción de un monje de Ramakrishna a quien le explicó la enseñanza de la Meditación Cristiana. El monje respondió que estaba totalmente de acuerdo con la explicación de John Main, pero luego añadió: "Pero si le dices eso a un grupo de occidentales no te creerán porque parecerá demasiado simple. Ahora lo que te aconsejo es que compliques un poco la cosa. Así que cuando la gente salga, diles que tienes algún conocimiento esotérico que ha sido transmitido a través de la orden monástica, a través de Juan Casiano, digamos, que es un nombre que suena bien y la gente estará interesada. Pero este conocimiento es de tal importancia, que debes decirles que no puedes dárselo hasta que hayan estado viniendo a tu centro de meditación durante al menos 10 semanas o algo así. Y entonces, finalmente puedes iniciarlos en la cosa".

Aunque John Main vio la validez del problema que el monje destacó, fue fiel a la enseñanza y destacó que todo lo que tenemos que hacer es "decir el mantra con total simplicidad y con total fidelidad".

CARTA 5: EL MANTRA CANTA EN NUESTRO CORAZÓN

Habiendo sido enseñado por Swami Satyanada a meditar repitiendo un mantra, una palabra o frase sagrada, durante todo el período de oración, no es sorprendente que el énfasis de Casiano en usar una sola frase para llegar a la quietud de la mente necesaria para la verdadera oración contemplativa saliera a la luz en John Main al leer la Conferencia X de Casiano. "Este mantra debe estar siempre en tu corazón. Cuando te duermes, que sea diciendo este verso, hasta que, moldeado por él, te acostumbres a repetirlo incluso en el sueño... Que esto sea lo primero que te venga al despertar". Haciendo esto "anticipará todos tus pensamientos despiertos" y estará ahí durante todo el día en "los recovecos de tu corazón". Todos sentimos la verdad de esto. Cuando por alguna razón has tenido que faltar a tu meditación matinal, el día no fluye de la misma manera que de costumbre.

También está muy claro en la enseñanza de Casiano que nuestra vida diaria influye en nuestra oración y nuestra oración influye en nuestra vida diaria, como sabemos: "Por lo tanto, tenemos que ser fuera de la hora de la oración lo que queremos ser cuando estamos rezando. Porque la mente en la hora de la oración está necesariamente formada por lo que pasó anteriormente, y cuando está rezando se eleva a los cielos o se baja a la tierra por los pensamientos en los que estaba antes de rezar".

Al explicar a los demás que John Main basa su enseñanza en la de Casiano, la respuesta de aquellos que no están dispuestos a aceptar el origen temprano de la meditación cristiana, es que la enseñanza no es la misma. Por supuesto que no es idéntica. Ambas se dirigen a públicos diferentes - Casiano a los que habían elegido la vida de un monje o una monja en los monasterios y John Main, además de aquellos, todo hombre o mujer en la vida laboral ordinaria, que está interesado en profundizar en la oración. La belleza de cualquier tradición es que se mantiene fiel a sí misma mientras evoluciona con el tiempo. Además, si volvemos a los ermitaños del desierto, no estaban simplemente sentados rezando todo el día. Trabajaban como jornaleros en los campos del fértil valle del Nilo, o trenzando cuerdas y haciendo cestas para vender en el mercado y manteniendo un jardín (¡en el

desierto!) que no sólo los alimentaba a ellos mismos sino también a los aldeanos de su alrededor. Pero todo el tiempo mientras trabajaban repetían su "fórmula" - como la llamó Casiano -, continuamente. Esta es la esencia de la enseñanza de John Main y Casiano sobre la meditación: repetir continuamente tu palabra, sea lo que sea que estés haciendo, y encontrarás que te lleva a decirla, a hacerla sonar, a escucharla y luego, al permitirte ignorar las distracciones, el mantra está ahí cantando en tu corazón. "Es simple pero exigente. Lo verdaderamente simple es raramente fácil" dice John Main.

Pero también nos advierte que no nos sentemos a evaluar nuestra meditación: ¿estoy diciendo el mantra, o escuchándolo o ya está sonando en mi corazón? La esencia es "decir el mantra con total simplicidad y con total fidelidad. Sin expectativas". Y entonces, espontáneamente llega el momento en que te despiertas por la noche o cuando hay una pausa en tus actividades durante el día en que te haces consciente del mantra que suena en tu corazón, formando una conexión permanente con lo Divino y permeando, lentamente con el tiempo, sin que nos demos cuenta, lo que sea que pensemos, deseemos o hagamos. Entonces nos convertimos en lo que realmente somos en esencia.

CARTA 6: JOHN MAIN Y LOS PRIMEROS PADRES DE LA IGLESIA

Hemos visto lo encantado que estaba John Main al leer en Casiano el camino de la oración que era tan importante personalmente para él. Pero no es la única forma en que la enseñanza de Casiano impactó en John Main. Redescubrió que más que rezar repitiendo una palabra de oración, se reconectó con una visión del cristianismo muy necesaria hoy en día, una que enfatiza la integridad y la interconexión espiritual con toda la humanidad, con la creación y lo divino. Esta es la razón por la que el P. Bede Griffiths lo llamó "el guía espiritual más importante de la Iglesia hoy en día".

John Main expresa claramente este punto de vista en las palabras iniciales de "Word into Silence" ("De la palabra al silencio"): "La belleza de la visión cristiana de la vida es su visión de la unidad. Ve que toda la humanidad ha sido unificada en el que está en unión con el Padre. Toda la materia, toda la creación, también, es atraída por el movimiento cósmico hacia la unidad que será la realización de la armonía Divina".

Por lo tanto, la humanidad no está separada y aislada en un universo indiferente, sino que a través de Cristo está estrechamente ligada y forma una parte significativa del todo. Esta firme convicción de John Main de que "Jesús ha enviado su Espíritu para que habite en nosotros, haciéndonos a todos templos de santidad: Dios que habita en nosotros.... Sabemos entonces que compartimos la naturaleza de Dios" lo vincula tanto con San Pablo - "el secreto es este - Cristo en ti" como con los primeros Padres de la Iglesia Clemente de Alejandría (150-215) y Orígenes (186-255). Este último declaró la misma visión de la Realidad con palabras similares: "Todo ser espiritual es, por naturaleza, un templo de Dios, creado para recibir en sí mismo la gloria de Dios". Debido a esta profunda conexión con lo Divino somos en esencia como Dios y podemos experimentar la Presencia de Dios. Esta profunda relación valida nuestra forma de orar, y ofrece la potencialidad de abrirnos a la "maravilla y esplendor de Dios", plenamente conscientes "de que somos uno con Dios".

Pero el énfasis en la enseñanza temprana sobre la oración - como en John Main - es que las palabras tienen que ser dejadas atrás, como en las palabras de Clemente de Alejandría,

el misterio Divino es puro ser: "La noción de ser puro es lo más cercano que puedes llegar a Dios... Él es inefable, más allá de todo discurso, más allá de todo concepto, más allá de todo pensamiento". Por lo tanto, la única manera en que podemos relacionarnos con Dios y experimentar su Presencia es a través de la puerta de la oración profunda y silenciosa. Clemente describe esta oración de la siguiente manera: "Rezamos... cuando en la misma 'cámara' de nuestra alma albergamos un solo pensamiento y 'con suspiros demasiado profundos para las palabras' invocamos al Padre, que ya está presente mientras aún estamos hablando".

La enseñanza de Jesús sobre la oración, especialmente como está escrito en Mateo 6: 6, es la base de toda la enseñanza que siguió. En esos primeros siglos del cristianismo el énfasis estaba en seguir la tradición, no en las interpretaciones e ideas individuales como en nuestro tiempo. Sólo si reflejaba fielmente las palabras de Jesús, cualquier declaración se habría considerado auténtica. Por lo tanto, vemos el mismo énfasis en el silencio, la soledad y las pocas palabras en la enseñanza de los primeros Padres de la Iglesia y entre los Padres y Madres del Desierto. Su teología, su expresión en el lenguaje, se basaba en su experiencia en la oración. De la misma manera, John Main subrayó que nuestra experiencia en la oración valida nuestras creencias.

CARTA 7: DOS RAMAS DEL CRISTIANISMO

Hemos visto lo importante que era la oración contemplativa para los Padres de la Iglesia Primitiva Clemente y Orígenes y los Padres y Madres del Desierto, y cómo John Main redescubrió, en la escritura de Casiano, la meditación, la repetición de una palabra o frase de oración como camino hacia la oración contemplativa. Pero John Main nunca dijo que fuera la única forma, hay otras formas bien respetadas y probadas de entrar en el silencio de la oración contemplativa. ¿Pero por qué esta forma de oración enraizada en las enseñanzas de Jesús y llevada por Casiano a la Iglesia Latina Occidental ha pasado a la clandestinidad desde el siglo VI y por qué se ha considerado desde entonces como el dominio privilegiado de algunos santos? ¿Por qué tuvo que ser redescubierta y enseñada por maestros espirituales, como John Main y su sucesor Laurence Freeman, Thomas Merton, Thomas Keating y Richard Rohr en el siglo XX?

La razón de ello fue que desde el principio y de manera enfática en el siglo IV habían aparecido dos vertientes diferentes en el cristianismo: una subrayaba la fe pura y la creencia literal en las escrituras acordadas como el único criterio para ser un verdadero cristiano y la otra consideraba que esto era ciertamente necesario pero no suficiente; subrayaban la importancia de profundizar y así adquirir un conocimiento intuitivo de Dios a través de las percepciones y experiencias dirigidas por el Espíritu en una profunda oración silenciosa. Evagrio y Casiano pertenecían al segundo grupo, siguiendo los pasos de Clemente y Orígenes. Para ellos y para aquellos Padres y Madres del Desierto como ellos, la contemplación era parte integral de su cristianismo. Pero el Emperador Constantino, habiendo concedido libertad de culto a los cristianos en el 312, claramente favoreció la primera vertiente, representada por el grupo más grande y mejor organizado de obispos por sus propias razones. Penalizó a todas las otras iglesias que tenían diferentes interpretaciones de Jesús y sus enseñanzas. A estos grupos les impuso impuestos adicionales y les exigió más deberes públicos.

De esa manera, la primera hebra se convirtió en el aspecto "ortodoxo" del cristianismo. Este enfoque enfatizó una aceptación irreflexiva de un conjunto de creencias, el fomento

de un comportamiento altamente moral y el rechazo de cualquier enfoque intelectual, especialmente el que involucra cualquier interpretación metafórica de la Escritura - olvidando el dicho de San Pablo en 2 Corintios 3:6: "Porque la letra mata, pero el Espíritu da vida". Desde que los creyentes "ortodoxos" de los siglos posteriores sentaron las bases de la Iglesia tal como ha llegado a nosotros a través de los tiempos, la espiritualidad ha sido considerada desde entonces con sospecha, como lo expresa Laurence Freeman: "Tal vez por eso la mayoría de las instituciones religiosas... han sospechado o tratado de controlar la fuerza contemplativa. Siempre que han tenido éxito, la religión misma ha sido dañada porque es la contemplación la que autentifica la forma en que la religión da testimonio de la verdad y la revelación". El resultado de esto es que la religión y la espiritualidad se consideran entidades separadas - incluso hoy en día opuestas.

Pero, por supuesto, están integralmente conectadas: "Si la religión es la prosa del alma, entonces la espiritualidad es su poesía" (Rabino Jefe Jonathan Sachs). Separar ambas crea un desequilibrio que tiene graves repercusiones en la religión misma: "La religión es una expresión sagrada de lo espiritual, pero si falta la experiencia espiritual entonces la forma religiosa se vuelve hueca, superficial y auto-importante" (John Main).

CARTA 8: LA BENDICIÓN ORIGINAL

La firme convicción de John Main de que "Jesús ha enviado su Espíritu para que habite en nosotros, haciéndonos a todos templos de santidad": Dios que habita en nosotros... Sabemos entonces que compartimos la naturaleza de Dios" fue compartida por los primeros Padres de la Iglesia y pone de manifiesto el hecho de que somos esencialmente buenos. ¿Cómo podríamos no serlo con Dios morando en nosotros? Todos los primeros Padres de la Iglesia estuvieron de acuerdo con Clemente de Alejandría en que: "La palabra de Dios se convirtió en un hombre, para que puedas aprender de un hombre cómo convertirte en Dios."

Pero a mediados del siglo IV surgió una visión opuesta de la creación: Dios creó todo en un punto específico de tiempo de la nada - el dogma de "creatio ex nihilo". La conclusión a la que se llegó fue que no había por lo tanto un terreno común entre Dios y la humanidad, sino un abismo infranqueable entre ambos - nuestra "imagen" fue dañada irreparablemente en la Caída y sólo la gracia de Dios a través de Cristo podía salvarnos. No había nada que pudiéramos hacer nosotros mismos para recuperar nuestra "semejanza con Dios", así que incluso la oración contemplativa no servía. Esta visión hizo que las dos ramas del cristianismo que hemos estado explorando se separaran aún más y de nuevo los que abogaban por la oración contemplativa perdieron.

San Agustín (354-430) formuló esta posición en el dogma del "pecado original": los hombres y las mujeres son básicamente pecadores e incluso la propia creación es defectuosa. La gracia de Dios no pudo restaurar a la humanidad y a la creación a su estado original de bondad esencial. Esto se convirtió en la enseñanza oficial de la Iglesia. La vida era vista básicamente como una batalla con los demonios y lo que se requería era una vida de penitencia.

Pero esa visión negativa de la humanidad y la Creación va en contra de las palabras del Génesis y de las enseñanzas de los tres primeros siglos, por lo que tampoco está en línea con las enseñanzas de Jesús. En esa primera visión la contemplación de la creación - una

perfecta manifestación de Dios - fue considerada como el primer paso en el ascenso a Dios. También está en desacuerdo con la hermosa enseñanza mística de San Agustín.

Es interesante notar en este punto - dado el trasfondo celta de John Main - que en la tradición celta el énfasis se mantuvo en la imagen de Dios dentro de nosotros, por lo tanto en nuestra bondad esencial, y en la belleza y perfección de la Creación. Fue tanto la Creación como las Escrituras las que manifestaron lo Divino y nos llevaron a Dios, como dijo Clemente de Alejandría: "Cristo nos diviniza a través de su enseñanza celestial". John Main está, por lo tanto, en línea con los primeros Padres Cristianos y la tradición celta. Sin embargo, la creencia de que somos básicamente pecadores sigue prevaleciendo a través de los siglos hasta nuestro tiempo. Esta fue la razón por la que John Main lamentó tanto que los hombres y mujeres modernos "han perdido el apoyo de una fe común en su esencial bondad, sensatez e integridad interior". La meditación, la oración contemplativa, nos lleva de nuevo a la conciencia "del potencial del espíritu humano, en lugar de las limitaciones de la vida humana".

Aunque somos esencialmente buenos, por supuesto no estamos sin pecado. Nuestro ego, nuestro modo de supervivencia dado por Dios, comete pecados. La mejor manera de recuperar nuestra "semejanza con Dios" es seguir el estímulo de Jesús para dejar todas las cosas atrás, eso significa dejar atrás nuestro ego herido con todos sus pensamientos y necesidades insatisfechas que crean un velo de ilusión, ocultando nuestro centro esencialmente Divino. En el silencio hay curación. Entonces "buscamos seguirle en la pureza de nuestro corazón", como explica John Main en *Word into Silence* (De la palabra al silencio). Esto no es algo que hagamos por nuestro propio esfuerzo. Para John Main y los primeros cristianos, Cristo es nuestro mediador y guía, el puente entre la creación y el Creador. En la oración contemplativa nos unimos a su oración, llevándonos a casa, ya que "sólo hay una oración, la corriente de amor entre el Espíritu de Jesús resucitado y su Padre, en la que nos incorporamos".

CARTA 9: LA MEDITACIÓN ES PARA TODOS

Estamos tan acostumbrados a considerarnos a nosotros mismos como 'básicamente pecadores' que nos resulta difícil aceptar la confirmación bíblica de que 'El Reino [Presencia] de Dios está dentro de nosotros' y que somos 'Templos del Espíritu Santo'. Si realmente podemos aceptar esta verdad "podemos empezar a sentir algo de nuestra propia potencialidad.... en la meditación descubrimos tanto quiénes somos como por qué somos". Esta comprensión surge del silencio de la oración contemplativa, donde "nos volvemos y experimentamos el Espíritu vivo de Dios que habita en nuestros corazones". Es la meditación la que abre las puertas a este silencio y a esta profunda experiencia. Es la meditación la que lleva la mente al corazón, como lo expresaron los primeros cristianos. Entonces no sólo sentimos la totalidad de nuestro propio ser, sino también nuestra conexión con la Creación y lo Divino y entonces, como señala John Main: "llega una conciencia cada vez más profunda de la armonía, la totalidad creativa que poseemos, y empezamos a sentir que nos conocemos a nosotros mismos por primera vez". Pero no se trata sólo de nuestra propia integridad y armonía; también experimentamos la verdad de nuestra integración total con el todo y somos restaurados a la unidad: "Toda la materia, toda la creación, también, es atraída por el movimiento cósmico hacia la unidad que será la realización de la armonía Divina". Esto nos lleva entonces "a experimentar... una nueva capacidad de verdadera empatía, una capacidad de estar en paz con los demás, y de hecho en paz con toda la creación". Entonces ya no necesitamos cuestionar el significado de nuestra existencia; lo sabemos. Es en el cuidado de nosotros mismos, de nuestra familia, de nuestro prójimo y de toda la creación que nuestro significado emerge. Entonces tendremos "la vida... en toda su plenitud".

Una vez más hemos sido condicionados a que esta forma de oración sea sólo para algunas personas altamente espirituales. Pero esta forma de atención puntual en la oración se comparaba a menudo con "seguir el camino estrecho". Escuchamos a San Juan Crisóstomo (349-407), un Padre de la Iglesia Primitiva y Arzobispo de Constantinopla, decir: "Cuando Cristo nos ordena seguir el camino estrecho, se dirige a todos. El monástico y el laico deben alcanzar las mismas alturas... Los que viven en el mundo, aunque estén casados,

deben parecerse a los monjes en todo lo demás. Estáis completamente equivocados si pensáis que hay algunas cosas que se exigen a la gente corriente y otras a los monjes". San Pablo y todos los apóstoles también se dirigieron a la gente común, los carniceros, los panaderos y los fabricantes de velas.

No es de extrañar que la meditación en muchas formas sea tan frecuente en nuestro tiempo. Si toda la humanidad pudiera tomar conciencia de nuestra profunda interconexión y unidad, ya no habría más abusos contra nuestro medio ambiente, causando desastres ambientales; ya no habría guerras. El mundo cooperaría para resolver el problema que causa el aumento de la población.

Pero la "oración pura" requiere en palabras de San Pablo: audacia, coraje, fe, compromiso y perseverancia. Especialmente coraje para 'dejar atrás', las ambiciones, preocupaciones e ilusiones del ego y no dejarse dominar por "el creciente terror de no pensar en nada", como dijo T. S. Eliot. Pero confiar en que "No hay camino a la verdad o al Espíritu que no sea el camino del amor". Dios es amor.

CARTA 10: EL ARTE DE ESCUCHAR

A menudo hemos oído decir que la meditación es simple pero no fácil. Consideremos por un momento de qué manera eso es verdad. En la descripción de John Main de las etapas de la meditación, menciona primero la importancia de decir el mantra - con el objetivo de hacerlo durante todo el tiempo de la meditación. Esta es nuestra primera intención cuando empezamos a meditar. Pero eso no es tan fácil como parece. Nos presenta el primer obstáculo. Decirlo parece bastante simple, pero seguir haciéndolo mientras nuestra atención está totalmente en nuestra palabra no es fácil. Parece una acción repetitiva y mecánica. Nuestro ego pronto se cansa y dice: "¡Esto es aburrido! Sólo repetir la palabra una y otra vez". Pero lo que olvidamos es que no es cualquier palabra la que repetimos, sino una palabra de oración a la que debemos prestar una atención fiel y amorosa. Así que ignoramos los comentarios del ego. Pero entonces nos encontramos inmediatamente con el segundo obstáculo, porque para poder centrarnos exclusivamente en nuestro mantra necesitamos dejar atrás otros pensamientos. Y eso también es más fácil de decir que de hacer. Los dos están totalmente conectados. Si no repetimos nuestra palabra con toda nuestra atención seguimos perdiendo la palabra entre todos nuestros pensamientos.

Después de un tiempo parece que nos va bien al decir nuestra palabra pero de repente nos damos cuenta de algo extraño. Estamos haciendo doble seguimiento, como las viejas grabadoras tenían la costumbre de hacer. Reproducían una pista pero al mismo tiempo podías escuchar otra pista. De hecho, repetimos constantemente nuestra palabra en una pista, pero en lugar de dejar nuestros pensamientos atrás, ellos alegremente caminan al lado en la otra pista. Una forma de lidiar con esto es distanciarse del pensamiento y su emoción acompañante, nombrando los pensamientos y volviendo a nuestra palabra. Pero pronto se siente como si estuviéramos haciendo eso constantemente. De nuevo el ego hace un comentario despectivo. Te dice que estás volviendo a tu mantra más veces que diciéndolo. Si dejamos que esto nos afecte, estamos en el camino sin retorno. La irritación y la molestia también provienen del ego y nos mantienen por lo tanto agradablemente en su control, dominándonos con todos los pensamientos, preocupaciones, esperanzas,

sueños que ha utilizado para construirse a sí mismo con el tiempo. Pero estos son exactamente los pensamientos que debemos dejar atrás. Son parte de nuestra conciencia superficial, pero en la meditación se trata de ir más allá del ego a la parte más profunda de nuestra conciencia. Necesitamos "dejar el yo" atrás para encontrar nuestro verdadero Yo en Cristo. Pero este constante ir y venir entre el mantra y nuestra palabra da la oportunidad de que el ego nos disuada de meditar enfatizando que no hay una sensación de paz aquí y en esta etapa puede ocurrir el pensamiento de "¿Cuál es el punto de todo esto? Sólo me siento y pienso. La meditación no es para mí". Y nos damos por vencidos.

Lo que se necesita para ayudarnos en el camino es la segunda intención de la meditación - escuchar nuestro mantra como lo decimos: - escuchar profundamente, escuchar fielmente; es prestar una atención total, que es una expresión de amor. Laurence Freeman en "El Ser Desinteresado" ve esta forma de escucha atenta y fiel como un camino hacia la totalidad - la integración del ego con el verdadero ser, una armonía de nuestro ser y conciencia totales - en términos musicales: "La rectitud, la afinación precisa, la plenitud, la música del ser es restaurada al entrar en contacto con la música que está más allá de nosotros mismos... Somos llevados a la plenitud de la armonía al escuchar una armonía más profunda... la armonía más profunda de Cristo".

Pero esta actitud de atención total, dejando atrás nuestra conciencia superficial, requiere una actitud de coraje, compromiso, perseverancia y fe. Como John Main enfatiza en *Word into Silence (De la palabra al silencio)*: "la meditación es la oración de fe, porque tenemos que dejarnos atrás antes de que el Otro aparezca, y sin garantía de que Él aparezca". Pero si encontramos ese coraje y esa fe, entonces ya no es cuestión de decir o escuchar, sino del mantra que suena en nuestro corazón, en el centro de nuestro ser, donde habita el Amor. Dios es Amor.

CARTA 11: EL DESAFÍO DE DEJAR ATRÁS EL YO

Hemos visto la importancia y la dificultad de dejar atrás nuestros pensamientos. Pero necesitamos tener constantemente en mente que somos mucho más que una mente llena de pensamientos, sentimientos, deseos y necesidades. Esto es sólo la punta del iceberg de todo nuestro ser. Esta identidad superficial, nuestro ego, se basa en el hacer, determinado por el condicionamiento en todas sus formas. Y sin embargo, este es precisamente el "yo" del que habla Jesús - el herido y condicionado, formando parte de nuestro "yo" - cuando habla de "dejar el yo atrás". Por supuesto que necesitamos esta parte de nuestro ser, nuestro ego, nuestro instinto de supervivencia dado por Dios. Pero es el ego sano lo que necesitamos; lo que dejamos atrás son nuestras heridas, nuestras ansiedades, nuestras preocupaciones, nuestro miedo a no sobrevivir, nuestro miedo a la muerte. Para hacerlo necesitamos la audacia, el coraje, la fe, el compromiso del que habla San Pablo. Sólo entonces podremos ir más profundo, y darnos cuenta de que somos más que nuestra cáscara externa de pensamiento.

Pero esta cáscara exterior basada en el hacer es la dominante, admirada en nuestra sociedad actual. Lo que se considera importante hoy en día es lograr y alcanzar posiciones de poder e influencia. La enseñanza de Jesús es contracultural, como nos dice John Main en *Word into Silence (De la palabra al silencio)*: "La auto-renuncia no es una experiencia con la que nuestros contemporáneos estén familiarizados o que incluso entiendan muy claramente, principalmente porque la tendencia de nuestra sociedad es enfatizar la importancia de la auto-promoción, la auto-preservación, la auto-proyección". Ser modesto y humilde se considera un signo de debilidad. Además, al ego gobernado por el miedo no le gusta el cambio, no quiere que te pongas en contacto con las partes más profundas de tu conciencia, el resto del iceberg que está bajo las ondas de tus pensamientos, porque el cambio implica una táctica de supervivencia diferente; sabe que el silencio es transformador y rehúye tal transformación. Y así nos hace olvidar que también tenemos un yo más profundo que se basa en el ser. Este aspecto más profundo es conciencia pura, y sin embargo es un individuo, no afectado por la acción y el medio ambiente. Su razón de existir es que puramente existe. Está libre de contenido, vinculado a un reino más allá del

tiempo y el espacio. Pero muchos en nuestro mundo actual negarían que hay otra realidad más allá de la que podemos experimentar con nuestros sentidos o probar en nuestros laboratorios. Y sin embargo, el 95% del Universo está lleno de materia oscura y energía oscura, de la cual tampoco podemos probar su existencia pero sus efectos pueden sin embargo ser observados. De la misma manera no podemos probar la existencia de un yo más profundo y completo, pero podemos experimentarlo. Podemos descubrirlo entrando en el silencio, el silencio al que se accede por medio de la meditación.

Hay una sed en nuestro tiempo de conocer no sólo esta otra realidad sino también nuestro propio ser real. Como dice John Main en *Word into Silence (De la palabra al silencio)*: "Pocas generaciones han sido tan introvertidas y auto-analíticas como la nuestra, y sin embargo el estudio del hombre moderno sobre sí mismo es notoriamente improductivo. La razón de esto es... que ha sido radicalmente poco espiritual... Ningún auto-análisis intelectual puede sustituir al verdadero auto-conocimiento en el terreno de nuestro ser". Pero hay signos alentadores. La búsqueda de lo que realmente somos se ha convertido cada vez más en la búsqueda del terreno de nuestro ser, una búsqueda espiritual, y muchos ahora se dan cuenta de la verdad en las palabras de John Main: "Para encontrar nuestro propio espíritu, debemos callar y permitir que nuestro espíritu emerja de la oscuridad a la que ha sido desterrado. Para trascender debemos estar quietos. La quietud es nuestro peregrinaje y el camino del peregrino es el mantra".

CARTA 12: ¿TÚ, QUIÉN DICES QUE SOY?

Hemos estado explorando la importancia del autoconocimiento en dos niveles: el autoconocimiento del ego y los bloqueos que presenta en el viaje espiritual y el verdadero autoconocimiento del terreno de nuestro ser como "hijos de Dios".

Laurence Freeman comienza *Jesús, el Maestro Interior* con la pregunta que Jesús hace a los discípulos: "Un día, cuando estaba orando a solas en presencia de sus discípulos, les preguntó: "¿Quién dice la gente que soy yo?" Ellos respondieron: "Algunos dicen que Juan el Bautista, otros que Elías, otros que uno de los profetas ha vuelto a la vida". "Y tú, dijo, ¿quién dices que soy?" Pedro respondió: el Mesías de Dios. (Lucas 9:18).

Jesús no planteó esta pregunta por ninguna necesidad egoísta de estima, sino que el hecho de hacerla en el contexto de la oración facilitó a los discípulos que comprendieran: "¿Quién eres tú?" Las respuestas que suscita nos muestran que, incluso entonces, al estar alrededor de Jesús todo el tiempo, cada persona todavía tenía una perspectiva diferente que no surgía de su conocimiento inmediato de Jesús, sino de sus propias necesidades y opiniones. Y el tiempo no ha cambiado esta forma de reaccionar. Nuestra respuesta está "constreñida por nuestro punto de vista personal y cultural. Una vez que hemos retratado a Jesús en nuestra imaginación, es tentador inscribirlo en apoyo de nuestras opiniones y prejuicios". Las respuestas dicen más sobre nosotros que sobre Jesús.

Evitamos pensar en esta pregunta de Jesús, como señala Laurence Freeman: "Para muchos cristianos... esta es una pregunta que nunca han escuchado seriamente o tomado personalmente. Hacerlo tendrá un profundo efecto en su autocomprensión así como en su sentido de quién es él". Nos sentimos incómodos e incluso temerosos de enfrentarnos realmente a esta cuestión de no sólo quién es Jesús sino quiénes somos realmente. Lo que escuchamos en las Escrituras sobre el terreno divino de nuestro ser, nuestras heridas y condicionamientos, nos impiden aceptarlo realmente de forma personal. Requeriría que enfrentáramos a nuestros "demonios", nuestra "sombra" y eso es difícil, ya que implica un cambio y el cambio es siempre duro y doloroso. Preferimos quedarnos como estamos,

incluso estamos atados a nuestras heridas, ya que son familiares. Necesitamos valor, humildad y fe para enfrentarnos a nuestros "demonios". Pero como dicen: "Nombra tus demonios y tu corazón los tolerará mejor". Sin hacer eso, que lleva al autoconocimiento, seguimos prisioneros de nuestras necesidades y pulsiones. Sólo el autoconocimiento apoyado en la gracia lleva a la verdadera libertad abriendo todos nuestros recursos, incluyendo nuestras facultades intuitivas para aprovechar el Amor y la Sabiduría Cósmica. En algún nivel compartimos "la comprensión universal de que no podemos saber nada, y mucho menos conocer a Dios, sin conocernos a nosotros mismos". El autoconocimiento, el conocimiento de Jesús y de Dios son uno.

La importancia del autoconocimiento es enfatizada no sólo por los maestros espirituales sino también por los filósofos. "Conócete a ti mismo" fue escrito sobre la entrada del Oráculo de Delfos en la Antigua Grecia. Y de Sócrates escuchamos "La vida no examinada no vale la pena ser vivida". Antes de que podamos "conocer" a Jesús y a través de él a Dios, primero tenemos que "limpiar nuestras puertas de percepción", deshaciéndonos de nuestras falsas percepciones de nosotros mismos y de Dios. Este verdadero autoconocimiento no es por lo tanto un autoconocimiento por sí mismo, sino una forma de ponerse en contacto con nuestro verdadero ser y con la Realidad Divina que nos impregna y nos apoya. Además, el autoconocimiento va de la mano con la realización de nuestro pleno potencial - oímos a Jesús decir: "He venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (Juan 10, 10). ¡Cuán poca gente realmente escucha la profunda enseñanza de Jesús y deja que transforme su vida!

CARTA 13: LA MEDITACIÓN COMO CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO

Laurence Freeman continúa en *Jesús el Maestro Interior* para subrayar la imposibilidad de conocer a Jesús con nuestra mente; en cambio necesitamos entrar en la profundidad de nuestro ser y conocerlo con nuestro corazón: "Descubrir la identidad de Jesús para nosotros no se logra a través de la investigación intelectual o histórica. Sucede en la apertura a nuestras profundidades intuitivas, a formas más profundas y sutiles de conocer y ver a las que estamos acostumbrados. Esto es la oración... una entrada a un espacio interior de silencio, donde nos contentamos con estar sin respuestas, juicios e imágenes. ...El silencio indefinible en el corazón del misterio de Jesús finalmente comunica su verdadera identidad a aquellos que lo encuentran".

La oración es la puerta al verdadero conocimiento de Jesús - y por lo tanto al de nuestra verdadera naturaleza - y a través de él, al de Dios. Para ese viaje, ese "viaje del despertar" para alcanzar su fin, es indispensable la meditación que conduce a la oración contemplativa. Nos ayuda a descender al centro de nuestro ser, donde descubrimos, "en relación y en comunión con el Espíritu, quién es Jesús".

Pero la meditación hace más que eso: "Por meditación me refiero no sólo al trabajo de la oración pura, sino a todo el campo vital del autoconocimiento que impulsa". En el silencio de la "oración pura" se nos da una visión por la gracia que nos ayuda a descubrir las heridas que nos bloquean tomar conciencia de nuestro verdadero ser, y nos ayuda a ser conscientes de nuestra "sombra". Pero al mismo tiempo la oración contemplativa aumenta el conocimiento profundo e intuitivo de que el espíritu amoroso de Cristo está trabajando en nosotros, animándonos a aceptarnos como somos, como Él lo hace. Y así Él cura nuestras heridas y nos lleva a la plenitud. Laurence Freeman destaca una vez más que "Es esencial para la fe cristiana que escuchemos a Jesús con una atención tan despejada que nos perdamos a nosotros mismos... así él se convierte en... una 'puerta' que conduce al autoconocimiento".

Es importante recordar de qué tipo de oración estamos hablando. Estamos hablando de una profunda oración contemplativa silenciosa, no de una oración en que estamos "simplemente realizando o hablando de un ritual establecido".

Nadie lo expresó mejor que T. S. Eliot en los Cuatro Cuartetos:

Estás aquí para arrodillarte

Donde la oración ha sido válida.

Y la oración es más

que un orden de palabras, la ocupación consciente

de la mente que reza, o el sonido de la voz que reza.

Laurence Freeman continúa diciendo: "Jesús es una fuerza indispensable en el logro de cualquier espiritualidad auténtica. Aunque la mayoría de la gente tiene problemas con la Iglesia - como la mayoría de los asistentes a la Iglesia - la persona de Jesús es uno de los constantes faros que guían a la humanidad más allá del egoísmo y la violencia de la desesperación hacia las metas más altas que continuamente se fija de bondad y serenidad". En nuestro tiempo muchos tienden a tirar el bebé con el agua del baño, pero "Ignorar a Jesús a causa de las imperfecciones de las iglesias es una tontería de dimensión trágica... el cristianismo por otro lado, debe ser transformado".

CARTA 14: LA DISCIPLINA DE LA MEDITACIÓN

Hemos estado diciendo cuán esencial es la meditación para el crecimiento personal y la transformación en la persona que Dios quiere que seamos. No hay duda de que la repetición fiel de una palabra de oración, un mantra, conduce al silencio y la soledad de la oración "pura", como la llamaban los Padres y Madres del Desierto - la oración del corazón, no de la mente. La pregunta, sin embargo, que se hace a menudo es "¿Dónde está esta enseñanza en la Escritura?"

Laurence Freeman en *Jesús el Maestro Interior* nos lleva a través de la enseñanza sobre la oración de Jesús, como se registra en el Evangelio de Mateo, capítulo 6. Cuando los discípulos le piden a Jesús que les enseñe a orar, comienza con lo que ahora conocemos como el Padre Nuestro. Cuando se escucha el Padre Nuestro en arameo, el idioma que hablaba Jesús, se oye bellamente como una "colección de frases rítmicas cortas", fáciles de memorizar y de cantar. No es difícil imaginar cómo la repetición atenta y fiel de estas frases llevaría "a la quietud y a la toma de conciencia".

Cuando oímos a Jesús decir: "Ten cuidado de no hacer un espectáculo de tu religión ante los hombres", subraya que no es el ego lo que debe ser la motivación en la oración. El ego busca la estima a los ojos de los demás. El verdadero camino de la oración brota de nuestro verdadero Yo sin pretensiones y sincero, nuestra chispa divina, y nos lleva a una profunda y fiel conciencia de nuestra conexión con Dios. Para que esto suceda naturalmente, Jesús recomienda el silencio y la soledad: "Cuando ores, entra en una habitación por ti mismo, cierra la puerta y reza al Padre que está allí en el lugar secreto; y tu Padre, que ve lo que es secreto, te recompensará."

Como siempre, si tomamos este dicho literalmente en lugar de metafóricamente, no revelaría su verdadero significado. El obstáculo es que sabemos que tener una habitación propia en estos tiempos antiguos era raro. Juan Casiano explica maravillosamente el verdadero significado de este dicho: "Rezamos en nuestra habitación cuando retiramos nuestros corazones completamente del estruendo de cada pensamiento y preocupación y

revelamos nuestras oraciones al Señor en secreto, por así decirlo, íntimamente. Rezamos con la puerta cerrada cuando, con los labios cerrados y en total silencio, oramos al buscador no de voces sino de corazones". Por lo tanto, se hace hincapié en la interioridad, en la oración del corazón, que se facilita mediante el uso de "pocas palabras": "No vayas a orar con palabrerío... Tu Padre sabe lo que necesitas antes de que se lo pidas."

Dejar ir los pensamientos, a menudo las preocupaciones, que forman una gran barrera para entrar en el interior, es el siguiente aspecto que Jesús destaca: "Deja de lado los pensamientos ansiosos sobre la comida y la bebida para mantenerte vivo y la ropa para cubrir tu cuerpo". Como Laurence Freeman saca a relucir, esto "no significa un total desprecio por las necesidades básicas de la vida. Necesitamos comer y beber. El problema es identificar el Ser y la verdadera felicidad con lo que va en forma extravagante más allá de las necesidades básicas".

Este dejar ir además nos ayuda a entrar en el "aquí" y el "ahora": "Así que no te preocupes por el mañana; el mañana se cuidará solo". Sólo estando en el "aquí" y "ahora" nos haremos conscientes de la presencia de la Divinidad en el interior.

Por último, detrás de todo lo que dijo está la importancia de prestar "pura atención al poder de Dios en el corazón de toda la realidad": "Pon tu mente primero en el Reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se te dará por añadidura".

En el Sermón de la Montaña encontramos toda la enseñanza que los Padres y Madres del Desierto se habían tomado a pecho y que nos ha llegado a través del descubrimiento de John Main de esta práctica espiritual en los escritos de Juan Casiano.

CARTA 15: MEDITACIÓN Y RELACIONES

La meditación es una forma de escapar de la prisión del ego y sus deseos llevándonos al silencio de la profunda oración contemplativa. Laurence Freeman enfatiza en *Jesús el Maestro Interior* que "Jesús tenía un ego. Así que no es que el ego en sí mismo sea pecaminoso. Es el egoísmo, la fijación en el ego lo que nos lleva al olvido y a la traición de nuestro verdadero Ser. El pecado ocurre cuando el ego se confunde con el verdadero Yo... También demuestra la capacidad humana de vivir en un sano equilibrio entre el ego y el Yo". Tomar conciencia de lo que nos retiene permite que nuestro ego se impregne con la energía y la conciencia de nuestro verdadero Yo espiritual. Esa es la verdadera imitación de Cristo.

No debemos olvidar que el ego se construye a partir de los pensamientos y las imágenes que otros tienen de nosotros mismos, que hemos hecho nuestros a lo largo de los años. Estos son sólo pensamientos, a menudo pura ilusión, no la realidad de lo que realmente somos. Pero ver a través de las artimañas del ego y escapar de su dominio aprisionante no es algo que podamos hacer por nuestra cuenta. Sólo accediendo al silencio, donde reside el espíritu y la conciencia de Cristo, obtenemos las percepciones que nos ayudan a ver la ruta de escape. Nuestro creciente autoconocimiento depende, por tanto, en primer lugar de la oración y la guía espiritual, pero el espíritu no sólo actúa en el silencio sino que también utiliza a otros seres humanos para hacernos conscientes de nuestra sombra, a través de nuestras reacciones instintivas y nuestros prejuicios. Al descubrir nuestra propia sombra, nos volvemos más compasivos y abiertos a los demás - reconocemos sus heridas como propias.

La base de nuestra relación con los demás en la amistad y la comunidad es la meditación. John Main siempre subrayó que la meditación crea comunidad. Experimentamos en el profundo silencio que no estamos solos, sino que estamos profundamente conectados a través de la parte más profunda, la parte espiritual de nuestra conciencia. Así, el autoconocimiento conduce al conocimiento de los demás y al conocimiento del Cristo interior a través de la escucha atenta y profunda que es la meditación y esta forma de

prestar atención la llevamos a nuestra vida cotidiana: "Escuchar es volverse hacia el otro, dejarse a sí mismo; y eso es amar... Es esencial para la fe cristiana que escuchemos a Jesús con una atención tan despejada que nos perdamos a nosotros mismos... así se convierte en... una 'puerta' que conduce al autoconocimiento". Pero enfrentar todas las partes reprimidas y perdidas de nosotros mismos requiere de gran coraje y humildad: "Jesús expone el alto costo por el cual se logra el autoconocimiento... Conocerse a sí mismo requiere desconocerse a sí mismo. Encontrar implica una pérdida. Las semillas crecen sólo a través de la muerte. ...cada día exige la muerte de las viejas ilusiones, hábitos, valores y creencias del ego".

Muestra que a través de la meditación y la oración profunda la comunión con lo divino es posible en esta vida: "Humanamente Jesús nos comunica cómo, incluso dentro de los límites de su humanidad, disfrutó de la visión de Dios. Él sabía lo que la oración realmente es. ...Él conocía la presencia divina que está en el corazón de la oración".

Esto es lo que Jesús quiso decir cuando dijo: "He venido para que tengan vida y vida en toda su plenitud". Toda su vida y sus enseñanzas nos muestran el camino a la integridad y la santidad. "Jesús fue plenamente humano porque su autoconocimiento derivó de la conciencia de la unión con su Padre... Nos hacemos plenamente humanos y compartimos lo plenamente divino a través de la unión con su humanidad. En el Espíritu, la no-dualidad de Dios, Jesús puede, a nivel humano, compartir con nosotros todo lo que es".

CARTA 16: ESCUCHAR TU VERDADERO NOMBRE

Hemos estado explorando la interacción del ego, la sombra y el verdadero yo y lo importante que son las relaciones para tomar conciencia de tu verdadero yo y crecer en la persona que Dios quiere que seas.

Hay una historia maravillosa sobre el nombre de tu verdadero yo en la tradición rabínica: El rabino Yehuda Loew ben Bezalel fue el más grande rabino de su época en Europa, fue el hombre que en su casa de Praga creó el Golem, la forma animada de un hombre, al que dio vida poniendo bajo su lengua un trozo de papel con el nombre indecible de Dios. Una noche Rabí Yehuda tuvo un sueño: soñó que había muerto y fue llevado ante el trono. Y el ángel que está ante el trono le dijo: "¿Quién eres?" "Soy el famoso rabino Yehuda de Praga, el creador del Golem", respondió. "Dígame, mi señor, si mi nombre está escrito en el libro de los nombres de aquellos que tendrán una participación en el Reino ". "Espera aquí", dijo el ángel, "leeré los nombres de todos los que han muerto hoy que están escritos en el libro". Y leyó los nombres, miles de ellos nombres extraños a oídos del rabino Yehuda; al leer el Ángel, el rabino vio los espíritus de aquellos cuyos nombres habían sido llamados a volar a la gloria que se sentaba sobre el Trono. Por fin terminó de leer, y el nombre de Rabí Yehuda no había sido llamado, y lloró amargamente y gritó contra el Ángel. Y el Ángel dijo, 'He dicho tu nombre'. El rabino Yehuda dijo: "No lo escuché". Y el ángel dijo: "En el libro están escritos los nombres de todos los hombres y mujeres que han vivido en la tierra, porque cada alma es heredera del Reino. Pero vienen muchos que nunca han oído sus verdaderos nombres en los labios de un hombre, una mujer o un ángel. Han vivido creyendo que conocen sus nombres, y así, cuando son llamados a su parte en el Reino, no escuchan sus nombres como propios. No reconocen que las puertas del Reino se abren para ellos. Así que deben esperar aquí hasta que escuchen sus nombres y los conozcan. Tal vez en su vida un hombre o una mujer los ha llamado una vez por su nombre correcto: aquí se quedarán hasta que estén lo suficientemente callados para escuchar al mismo Rey del Universo llamándolos. En esto, Rabí Yehuda se despertó y levantándose de su cama con lágrimas, se cubrió la cabeza y se

postró en el suelo, y rezó, “¡Maestro del Universo! Concédeme una vez antes de morir escuchar mi verdadero nombre en los labios de mis hermanos y hermanas”.

Nos preocupa lo que creemos que somos y que hemos conseguido, y así nos quedemos en el reino del ego y nunca oigamos nuestro verdadero nombre.

En el Evangelio de Juan hay un ejemplo similar en la experiencia de María Magdalena en la mañana del Domingo de Pascua, cuando no reconoce a Jesús en su verdadera forma. En este caso no son sus logros o su orgullo los que se interponen, sino sus emociones las que nublan su visión.

Laurence Freeman explica: "María sufre la agonía humana del duelo y la desolación de la ausencia irreversible". Así que no reconoce a Jesús cuando lo ve parado allí y lo toma por el jardinero. Sólo cuando la llama por su nombre "María" se vuelve hacia él, que es el momento de la "metanoia" - ver más allá de la realidad ordinaria, a la verdadera realidad. Sólo entonces lo reconoce en su esencia espiritual - "Rabbuni" - amado maestro. Laurence Freeman explica: "Ella es llevada al autoconocimiento por el simple hecho de ser conocida por otro. Él la conoció y la llamó por su nombre. El verdadero autoconocimiento... es generado por la relación. En tal relación nos sentimos conocidos y amados.el centro de nuestra conciencia... se desengancha de sus habituales amarras egoístas y se reubica en el otro. María padeció su camino atravesando la pena total hacia la auto-realización".

CARTA 17: LA IMPORTANCIA DE LOS EVANGELIOS

Nos llama la atención la gran diversidad de formas en las que se expresa el cristianismo hoy en día. Muchos de nosotros pensamos que si nos remontamos a los inicios de la época cristiana, escaparemos de esta diversidad y descubriremos una forma pura. Esto es, por desgracia, una ilusión. Laurence Freeman en *Jesús el Maestro Interior* menciona que: "La idea de que una vez existió una sola ortodoxia cristiana monolítica, que luego se fragmentó o diluyó, no se apoya en la riqueza y diversidad de las perspectivas que se encuentran en los evangelios".

Jesús era un maestro carismático, que compartía su sabiduría oralmente, y tratar de capturar el verdadero espíritu de su enseñanza era muy difícil. Los primeros cristianos escucharon lo que encajaba en su visión del mundo, lo que resonaba con ellos. Por lo tanto, sus palabras fueron filtradas a través de su marco cultural, mental, psicológico y emocional. El resultado fue que había varias interpretaciones y relatos diferentes de la vida y la enseñanza de Jesús, cada uno de ellos con un sesgo individual - de ahí las inconsistencias. "San Lucas comenta al principio de su evangelio que había muchos otros relatos en circulación en el primer siglo después de la resurrección 'siguiendo las tradiciones que nos han sido transmitidas por los testigos oculares y servidores originales del evangelio'".

Laurence Freeman continúa: "Nunca podremos saber con certeza, 'de hecho', quién escribió los evangelios atribuidos a Mateo, Marcos, Lucas y Juan... Jesús comunicó su mensaje oralmente... Es una enseñanza viva de 'uno que enseñó con autoridad'... Como textos, crecieron dentro de las tradiciones orales y escritas, pero se refinaron aún más por la oración personal y la discusión comunal". Debemos recordar también que estos cuatro evangelios canónicos "fueron escritos para personas que viven fuera de Palestina dos o tres generaciones después de los eventos que describen... Los evangelios son diferentes ventanas que miran a la misma realidad".

La evidencia de esta temprana diversidad se puede encontrar en las escrituras que han llegado hasta nosotros. Pablo reprende a los Corintios por "contiendas", porque "cada uno

de vosotros dice: 'Yo soy el hombre de Pablo', o 'Yo soy de Apolo'; 'Yo sigo a Cefas', o 'Yo soy de Cristo'. Leemos en "Hechos" y "Gálatas" la diferencia de opinión incluso entre Pedro y Pablo, Pablo y Santiago, y Juan y Tomás. Estas divisiones no ayudaron, especialmente porque ocurrieron durante un tiempo de terribles persecuciones y martirios.

Además, en estos primeros siglos no había ninguna institución reconocible llamada Iglesia. Había muy pocos obispos, no había credos y no había un canon acordado de las escrituras. Aparte de Alejandría, donde había edificios dedicados, ya que estaba protegida por ser el granero del Imperio Romano, la gente se reunía por razones de seguridad en general en grupos de casas separadas y dispersas - muy similar a nuestros actuales grupos de meditación en todo el mundo.

Para hacer frente a esta diversidad, Ireneo, obispo de Lyon (130-202 d.C.), uno de los pocos obispos existentes, decidió reconocer sólo cuatro evangelios, Mateo, Marcos, Lucas y Juan y las cartas de San Pablo como "ortodoxos", es decir, "de pensamiento correcto", que formarían el "canon", la directriz, con el fin de lograr cierta unidad en la Iglesia primitiva. Eligió el Evangelio de Juan en lugar del Evangelio de Tomás - aunque este último era muy popular - puramente por una elección personal: su maestro Policarpo había sido discípulo de Juan. Ireneo podía por lo tanto reclamar la importantísima sucesión apostólica. Todos los demás evangelios - y los grupos que los usaban - eran considerados "herejes", lo que significa literalmente "alguien que elige". Algunos de ellos también tenían un árbol genealógico apostólico, pero Ireneo sentía que la línea debía ser trazada en algún lugar.

CARTA 18: LECTIO DIVINA Y ORACIÓN CONTEMPLATIVA

Hemos visto la importancia de los evangelios en la formación del cristianismo en los primeros siglos. Pero lo que a menudo se olvida es que al mismo tiempo fueron la fuente de una profunda oración contemplativa. "Al menos hasta el siglo XII, la espiritualidad cristiana y su tradición mística se basaban en la lectio divina, la lectura sutil del evangelio ... Los monjes del desierto son una inspiración temprana tanto para la lectio como para la oración contemplativa con la que está tan estrechamente relacionada". Los Padres y Madres del Desierto formaban parte de una cultura oral; los ermitaños del desierto escuchaban las Escrituras en su reunión semanal, llamada "sinaxis", en lugar de leerlas personalmente. Después de esto, regresarían a su celda y reflexionarían sobre lo que habían escuchado y, al hacerlo, lo guardarían en la memoria y también llevarían el significado esencial en su corazón durante sus períodos de trabajo. De esa manera, las Escrituras se convirtieron en su guía sobre cómo vivir su vida.

Clemente de Alejandría (150-215 DC) y Orígenes (186-251 DC), que lo siguió como Jefe de la Escuela Catequística de Alejandría, ya no estaban satisfechos con la interpretación "literal" de la Escritura, tal como la enseñaban Ireneo y algunos otros Obispos. Para ellos esa fue sólo la primera etapa, aunque importante. La consideraban el fundamento de una comprensión experimental de la fe, basada en una profunda oración contemplativa y una lectura intuitiva de la Escritura. Para ellos la contemplación y la teología - sus pensamientos sobre la Escritura basados en su experiencia -, eran inseparables.

Orígenes esboza sistemáticamente este enfoque de la lectio divina aplicado a la Escritura - una manera lenta, profunda y atenta de leer - en su más importante trabajo "Primeros Principios". "Él vio la lectura de la Biblia como una manera de profundizar la conciencia". Destaca cuatro niveles de lectura de la Escritura. Comienza señalándonos el primer nivel de lectura de la Escritura: tomar el texto literalmente, concentrándose en el significado superficial. Luego enfatiza la necesidad de ir más allá de eso, a la enseñanza moral implícita.

A continuación, nos anima a ir más allá y mirar el significado alegórico de este pasaje, que él consideraba primordial. En esto estaba en perfecto acuerdo con San Pablo: "Nuestra capacidad nos viene de Dios, que nos ha hecho ministros del Nuevo Testamento, no de la letra, sino del espíritu; la letra mata, pero el espíritu da vida" (Pablo 2 Cor 3:6). Esto, a su vez, nos llevaría finalmente, como lo había hecho con los Padres y Madres del Desierto, a confrontarnos con el espíritu esencial del texto, que se veía como un encuentro con Cristo resucitado: "Así es como debéis entender las Escrituras, como el único cuerpo perfecto de la Palabra". Para Orígenes y Clemente de Alejandría y para aquellos que siguieron su interpretación de la enseñanza de Jesús, la primera etapa literal, aunque importante, fue sólo la base para una comprensión experimental de la fe.

Pero Ireneo desconfiaba mucho de este enfoque contemplativo con su interpretación alegórica de la Escritura y reunió a todos los diversos grupos que destacaban este enfoque bajo el paraguas de la herejía. En su tratado "Contra las herejías" habló de la "falsamente llamada gnosis", implicando así que el cristianismo, en la forma literal en que lo interpretaba, era la verdadera gnosis. Clemente, que vivió más o menos al mismo tiempo que Ireneo en el siglo II, llamó los "verdaderos gnósticos" a los cristianos contemplativos maduros que habían llegado a una comprensión más profunda de su fe. Se contó de buen grado entre ellos.

CARTA 19: DIOS DE AMOR Y MISERICORDIA

Se nos ha dicho que Jesús vino a salvar a los pecadores. Además, hemos crecido con la idea, a menudo reforzada en los sermones de la Iglesia, de que todos somos 'pecadores', basada en la enseñanza de San Agustín sobre el 'Pecado Original'. Hemos asumido este juicio sin cuestionar, porque ¿quién no ha hecho algo de lo que no estamos muy orgullosos? Después de todo, somos nuestros peores críticos. Pero ese sentido de pecado y culpa con el que hemos crecido distorsiona nuestra imagen de Dios como amoroso y misericordioso - el verdadero mensaje de Jesús. Nos lleva a la imagen de Dios como juez, "un poder externo que nos recompensa materialmente por guardar los mandamientos y nos hace sufrir por violarlos". Por lo tanto, nuestra buena fortuna es una recompensa de Dios por vivir una existencia justa y nuestra desgracia es un castigo por violar sus mandamientos. Esta creencia no sólo prevalece ahora, sino que era tan común en la época de Jesús "que incluso sus discípulos se quedaron atónitos cuando Jesús propuso una forma radicalmente diferente de ver tanto el sufrimiento como el bienestar. La buena fortuna, el estar cómodo y acomodado podría, de hecho, ser una maldición disfrazada... La riqueza trae peligros que pueden impedir tu progreso espiritual mucho más seriamente que el mal comportamiento".

Un ejemplo de esta actitud se registra en el Evangelio de San Juan (Jn 9:1 y sig) en la reacción a que curara a un hombre nacido ciego. "Seguramente, dijeron... nacer ciego es una señal de que tú o tus padres habían pecado. El Dios que favorece a los justos también castiga a los pecadores... Es sabido que Dios no escucha a los pecadores. Escucha a cualquiera que sea devoto y obedece su voluntad" (Jn 9:31).

La actitud aquí expresada de clara causa y efecto en cuestiones morales, similar a la Ley del Karma en la filosofía hindú y budista, satisface algo profundo en la naturaleza humana. Sabemos y aprobamos el punto de vista de que cada acción tiene una reacción correspondiente - los pecadores deben ser castigados y el comportamiento justo recompensado -. Si esto no sucede puede causar confusión, amargura e incluso pérdida de la fe.

¿Pero qué significaban los pecadores en tiempos de Jesús? Sorprendentemente la frase significaba algo más que la forma en que ahora entendemos el concepto de pecadores. "El término no tenía sólo el sentido de alguien que rompe los códigos morales". Laurence Freeman explica que las personas eran consideradas pecadoras cuando pertenecían a ocupaciones que eran despreciadas, como los pastores, sastres, barberos, recaudadores de impuestos y carniceros, y estaban tan estrictamente delimitadas como lo están las castas en la India. La razón por la que se les llamaba "pecadores" era que eran tan pobres que no podían permitirse los honorarios que cobraba el Templo por la pureza de los rituales y, por lo tanto, estaban permanentemente excluidos - por las normas humanas pero no por las de Dios - de la comunidad religiosa. Estos son con los que Jesús pasó más tiempo - los marginados, los rechazados y los despreciados. Él era "como un doctor para los enfermos". Los curó con su fuerte sentido de compasión por los enfermos físicos, emocionales y espirituales. Él tendió un puente en la mente de la gente entre Dios y ellos. No fueron rechazados por Dios, eran sus hijos tanto como cualquier otro, lo que les ayudó a recuperar su creencia en su propio valor y en su estima. Esta amorosa aceptación de Jesús reflejaba para ellos el amor y la misericordia de Dios.

Jesús rechazó por lo tanto la actitud de la comunidad de su tiempo con sus divisiones de 'casta', su actitud legalista y su incuestionable creencia en la inevitabilidad de la justicia de la Ley de causa y efecto. Su mensaje principal es que el Amor y el Perdón es la esencia de Dios y prevalece sobre todos los sistemas de pensamiento creados por el ser humano. El ejemplo más conmovedor de esto es la parábola del hijo pródigo. Había pecado de todas las maneras que nosotros como humanos condenaríamos y por lo tanto merecía un castigo de acuerdo a nuestros estándares. Sin embargo, al aceptar la responsabilidad personal por el resultado de sus acciones egocéntricas, se volvió a Dios y a su voluntad y fue totalmente perdonado y acogido con amor.

CARTA 20: IMÁGENES DE DIOS

Las imágenes de nosotros mismos, de otras personas, de la creación en general y de Dios están muy determinadas culturalmente. Laurence Freeman resume esta influencia de la siguiente manera: "En los niveles más profundos, en nuestro inconsciente, la imagen de Dios está inexplicablemente involucrada en todos los encuentros con la autoridad absorbida de los padres, hermanos mayores, maestros, sacerdotes, policía... El miedo a los rechazos o castigos asociados con estas figuras de autoridad cala profundamente, dejando heridas persistentes en nuestra psique. Este miedo se transfiere en la mente del niño al símbolo metafísico de Dios - la autoridad suprema... nos bloquea en lugar de llevarnos al misterio de nuestra existencia".

Tal vez el predominio y la resistencia a la imagen de Dios como Juez se basa en la influencia de los padres. Los padres en general - no todos - tienden a juzgar y criticar a los niños y las niñas, creyendo que lo hacen por el bien de los niños y las niñas. Si Dios es visto, por lo tanto, principalmente como un juez, se convierte en alguien a quien pacificar en lugar de amar. Además, el amor que los niños y las niñas reciben es a menudo condicional - una recompensa por el buen comportamiento. Esto también hace que la enseñanza de Jesús de que Dios es incondicional Amor y Perdón sea difícil de reconciliar con nuestra propia experiencia de amor.

Las Escrituras cristianas nos muestran una evolución de imágenes ligadas a nuestra evolución de la conciencia, como se refleja en nuestro patrón social. Primero nos encontramos con el Dios tribal del Antiguo Testamento, distante, vengativo, caprichoso e impredecible, como la Naturaleza, de la que dependían tanto las pequeñas comunidades migratorias. A esto le sigue un Dios más imparcial, omnipotente y omnisciente, no tan distante, un gobernante justo como el Rey ideal que entonces requería la comunidad asentada o la ciudad estado. Más tarde encontramos al Dios de Amor del Nuevo Testamento, que refleja la necesidad de paz y servicio en la comunidad, lo que cimenta las relaciones en comunidades más grandes.

Otro aspecto de las imágenes de Dios con el que estamos luchando en nuestro tiempo es la idea de Dios como Él. Como señala Laurence Freeman "la masculinidad del Dios de la religión semítica ha dado forma a las estructuras domésticas y políticas de las sociedades que creen en Él... Una vez que estamos listos para ver un Dios en el que lo masculino y lo femenino están integrados, los sistemas de poder humano basados en la dominación masculina se ven fatalmente socavados". Estos ejemplos muestran muy claramente el poder y la influencia de las imágenes.

Aunque nuestras imágenes cambian y crecen junto con nuestra comprensión espiritual, siguen siendo siempre imágenes, sombras de lo real: "Digo que cualquiera que percibe algo en Dios y le pone por ello algún nombre que no sea Dios. Dios está por encima de los nombres y de la naturaleza y es inefable". (Meister Eckhart)

Sin embargo, los seres humanos necesitan imágenes - así es como está hecho nuestro cerebro, nuestro órgano de percepción en este nivel de realidad de tiempo y espacio. Es difícil relacionarse con algo "innombrable, inefable e ilimitado". Por lo tanto, debemos tener cuidado de no pisar las imágenes de los demás. Juan Casiano cuenta en sus Conferencias la historia de un monje del desierto, a quien se le dijo que dejara su imagen antropomórfica de Dios. Obedeció, pero un poco más tarde escuchamos su grito de angustia: "¡Ay de mí, qué desgraciado soy! Me han quitado a mi Dios, y no tengo a quién agarrarme, ni sé a quién debo adorar o dirigirme".

Debemos recordar siempre que las imágenes son sólo "el dedo que señala a la luna, no la luna", como lo formula tan bellamente el dicho budista. La libertad de la dominación de las imágenes, sin embargo, está muy cerca: "Pero sólo la profunda experiencia personal nos libera de esas imágenes arraigadas de Dios, que bloquean el crecimiento espiritual y drenan el espíritu de la religión". De ahí la importancia de la oración contemplativa, a la que conduce la meditación.

CARTA 21: LA DIVINIDAD

Pero todavía nos queda la pregunta - siendo un ser humano racional - ¿quién o qué es esta Realidad Superior? Para responder a esta pregunta el único medio que tenemos para expresar nuestros pensamientos son las palabras, el lenguaje. Los filósofos modernos han demostrado ampliamente en las últimas décadas cuán poco fiable y limitado es este modo de expresión. El lenguaje forma y limita nuestra visión de la realidad. Los místicos de todas las épocas y culturas también han señalado esta limitación, especialmente cuando tratan de transmitir experiencias transpersonales.

El Tao que se puede contar

no es el eterno Tao.

El nombre que puede ser nombrado

no es el Nombre eterno.

Estamos tratando de describir lo indescriptible. Las palabras no pueden empezar a abarcar lo Divino. "Todo lo que podemos decir con precisión sobre Dios, según Tomás de Aquino, es que Dios es, no lo que es... Esta humildad radical... ante el inefable misterio de Dios es el eje de la teología cristiana". Cuando tratamos de definir a Dios, existe el peligro de que las palabras se conviertan en ídolos; tal vez esa es la razón por la que Jesús no escribió nada por sí mismo. Utilizó historias para señalar el significado y la extensión de la verdadera realidad, el Reino de Dios. Pero su énfasis en la oración conduciría a la experiencia espiritual que proporciona el verdadero conocimiento, comunicado a un nivel más profundo.

"El Fundamento divino de toda existencia es un Absoluto espiritual, inefable en términos de pensamiento discursivo, pero (en ciertas circunstancias) susceptible de ser experimentado y percibido directamente por el ser humano" (Aldous Huxley). Huxley saca esta conclusión basándose en ideas expresadas en todas las tradiciones de sabiduría.

Clemente de Alejandría (Siglo II) fue el primer Padre de la Iglesia cristiana en expresar este pensamiento en el cristianismo. Él, Orígenes y los monjes que siguieron sus enseñanzas,

como Evagrio y Casiano, estaban en la tradición mística apofática (negativa) que sentía que Dios estaba más allá de nuestra comprensión: "Dios está más allá del Uno. Es inefable, más allá de todo discurso, más allá de todo concepto, más allá de todo pensamiento... Dios no está en el espacio, sino sobre el lugar y el tiempo, el nombre y el pensamiento. Dios no tiene límites, no tiene forma, no tiene nombre" (Clemente).

Aunque la Divinidad no puede ser captada por nuestra inteligencia ordinaria, nuestras etapas de una creciente percepción de la Divinidad pueden ser descritas.

El mapa de Orígenes del crecimiento cristiano, que ha permanecido como un clásico en el Oriente cristiano y fue completamente aceptado por Evagrio, señala tres niveles de desarrollo en el camino espiritual, que harán de la experiencia del Reino de Dios, la Presencia Divina, una posibilidad. El primero es la "práctica", que abarca la oración silenciosa y en otras ocasiones una vigilancia constante de nuestros pensamientos y no sólo de nuestros pensamientos. Evagrio menciona una secuencia clara: primero tomar conciencia de las sensaciones, luego de los sentimientos, que se expresan en el pensamiento y que conducen a un deseo y su consiguiente acción. Este proceso es hoy en día a menudo llamado "mindfulness" (atención plena). ¡Evagrio es por lo tanto el primer maestro cristiano de la atención!

Hacer esto con toda la atención lleva a la conciencia de un comportamiento motivado por el ego, que a su vez lleva a una conducta más virtuosa. Este proceso fue llamado "purificar las emociones" por los Padres y Madres del Desierto. Sólo cuando nuestro comportamiento condicionado impulsado por el ego es comprendido y dejado de lado, sus emociones, prejuicios e imágenes falsas ya no nublan nuestra visión de la verdadera Realidad.

Los siguientes dos niveles son sobre la "theoria", la visión de Dios. El primer nivel de esta visión se alcanza a través de la contemplación de la naturaleza. Es ver lo Divino en todo: "levanta la piedra y me encontrarás, corta la madera en dos y allí estaré" (Evangelio de

Tomás). Todo está en la Divinidad y la Divinidad está en todo. Pero la Divinidad no está limitada por la creación, sino que va más allá de eso.

Escuchamos esto expresado por San Antonio, el primero de los padres del desierto: "Uno de los sabios de aquel tiempo fue a buscar al santo Antonio y le preguntó: 'Padre, ¿cómo puedes ser feliz cuando estás privado de la consolación que los libros pueden dar?' Antonio respondió: "Mi amigo filósofo, mi libro es la naturaleza de las criaturas; y este libro está siempre delante de mí, cuando quiero leer la palabra de Dios". Evagrio está de acuerdo: "En cuanto a los que están lejos de Dios... Dios hizo posible que se acercaran al conocimiento de él y a su amor por ellos a través de las criaturas".

Este es el nivel que todos pueden alcanzar. Nuestra actitud se vuelve entonces contemplativa; somos conscientes de la esencia Divina en todos y en todo, pero seguimos en el mundo y somos parte de él. Es el nivel del "contemplativo en acción", que actúa desde su centro espiritual por compasión.

El segundo nivel de "theoria" es la conciencia unitiva, la experiencia total de la Unidad con todo lo Divino, que es el Reino de Dios.

CARTA 22: EL REINO DE DIOS

"Para encontrar a Dios, entonces, debemos perder a Dios, al menos nuestras ideas e imágenes primitivas de Dios". Pero como vimos en la historia del monje en las Conferencias de Juan Casiano, perder la imagen de Dios es perturbador y doloroso y lleva temporalmente a un sentido de ausencia de Dios. "¡Ay de mí, qué desgraciado soy! Me han quitado a mi Dios, y no tengo a quién agarrarme, ni sé a quién debo adorar o dirigirme". Pero en nuestro camino de la oración contemplativa "lentamente se aclara que la pérdida de la imagen es el prerrequisito para encontrar el original". Una vez que hemos dejado de lado las imágenes e ideas, experimentamos a Dios en el silencio de la oración y nos hacemos conscientes de su presencia, el Reino de Dios.

La expresión "el Reino" se menciona justo al principio del evangelio de Marcos (1:15), en un dicho que muchos consideran la esencia de la enseñanza de Jesús: "El tiempo ha llegado; el Reino de Dios está sobre ti; arrepíentete y cree en el Evangelio". Como todas las enseñanzas de Jesús, el verdadero significado sólo se aclara a través de la comprensión intuitiva y experimental. Pero aún así las palabras utilizadas son útiles. La palabra utilizada para "tiempo" no es "chronos", tiempo cronológico, sino "kairos" el tiempo de Dios, es decir, la intemporalidad, refiriéndose a una realidad más allá de nuestro tiempo y espacio. Esta realidad se extiende "en ti y entre ti" (cf Lucas 17:21), como la mayoría de los eruditos entienden la palabra "sobre ti", haciendo hincapié en que el Reino no está en un lugar en particular, sino que es la Divina y omnipresente Realidad de Dios. Además, entendemos la palabra "arrepentirse" ahora como cubrirse de vergüenza en "cilicio y cenizas", pero el significado original de la palabra es "re-colocar tu mente", lo que significa cambiar la forma de ver la realidad, que es un resultado de la oración silenciosa. Habiendo separado el velo de la realidad ordinaria a la realidad última, vemos claramente y experimentamos el Reino. Entonces sabemos realmente lo que significa la "buena noticia" que Jesús nos trajo.

Jesús sabía que tendríamos dificultades para entender lo que quería decir con el Reino, ya que el concepto de Reino es tan difícil de captar como con palabras como Dios. Jesús trata

de explicar por lo tanto lo que quiere decir a través de parábolas. Hay cuatro parábolas que tratan específicamente del 'Reino'. Las cuatro están incluidas en los tres evangelios sinópticos, pero no en el de Juan. Dos de ellas - el 'grano de mostaza' y la 'levadura' - (Mateo 13: 31 -34) muestran la importancia del Reino. En la 'Levadura' se enfatiza que es el ingrediente esencial en nosotros. Sin la "levadura" la masa no se levantaría para convertirse en pan y un ser humano no crece para estar "completamente vivo" sin la levadura del Reino de Dios en su interior. La "semilla de mostaza" enfatiza su poder y extensión, que incluye a toda la creación. El "Tesoro Enterrado" y la "Perla" (Mateo 13:44-47) muestran que nada sucede por sí mismo. Tenemos que ser activos en la toma de conciencia del Reino dentro de nosotros. Se espera que algo de nosotros se dé cuenta de su inestimable valor.

El aspecto más importante del Reino es señalado por Laurence Freeman: "El Reino se refiere a la vida de Dios a través de la relación con uno mismo y con los demás... [está] inextricablemente involucrado en la relación e interdependencia... Nuestra relación personal con Dios está consagrada en la familia de todos los seres. Dios es el fundamento de todo ser".

CARTA 23: EL ESPÍRITU Y LA ORACIÓN

Hemos visto el significado del "Reino", un concepto importante. Otro concepto importante a considerar es el 'Espíritu'. ¿Qué significa eso y cuál es la relación entre ambos?

John Main en *Word into Silence (De la palabra al silencio)*, llama al Espíritu la presencia de Jesús dentro de nosotros, "La presencia de Jesús dentro de nosotros, su Espíritu Santo, nos llama a ser plenamente conscientes de este nivel del ser. En un abrir y cerrar de ojos, despertamos a nosotros mismos, al Espíritu que mora en nosotros, y de ahí a la conciencia de la comunión en el interior de Dios mismo que estamos llamados a compartir. Y así, nos despertamos... a una completa comunión de todos los seres en el Ser mismo". El Espíritu, la presencia de Jesús dentro de nosotros, es por lo tanto parte de la energía que es todo el campo del Reino, conectándonos como una parte integral de todo, el Todo. Cada uno de nosotros está enraizado en el inmenso campo de materia, energía y conciencia que es lo Divino. El Katha Upanishad expresa esto tan bellamente, como Laurence señala en Jesús el Maestro Interior: "Como el fuego, aunque es uno, toma nuevas formas en todas las cosas que arden, el Espíritu, aunque es uno, toma nuevas formas en todas las cosas que viven, Él está dentro de todo, y también fuera". Nosotros y la creación estamos contenidos por el Espíritu, pero el Espíritu no está contenido por la creación.

Laurence Freeman explica la conexión de la siguiente manera: "San Juan dice que Jesús 'envía' este Espíritu desde el Padre: el 'espíritu de verdad que emana del Padre'... También describe a Jesús diciendo que el Padre enviará el Espíritu, que será nuestro defensor, 'en mi nombre'... El Espíritu viene del Padre pero también de Jesús, que es uno con el Padre. La comunión de Jesús con su Padre es el Espíritu". El Espíritu Santo es, por lo tanto, el Espíritu de Amor, la energía de amor que conecta a todos, el Padre y el Hijo, la fuerza creativa y la creación, incluyéndonos a nosotros.

Tomar conciencia de este tremendo don se desarrolla sólo gradualmente: "Al principio, su presencia sólo se puede vislumbrar como una potencia, algo que simplemente tenemos

que esperar, como un niño no nacido. Gradualmente esta semilla de potencia llamada fe crece en conocimiento y experiencia. Jesús se forma y nace en nosotros".

Lo que realmente nos impide ser conscientes de esto es que limitamos nuestro ser únicamente al campo del ego. Necesitamos crecer en la visión más allá de la parte de la realidad en la que se concentra el ego - necesitamos romper la barrera que nos aprisiona. Si no lo hacemos, el resultado es un sentimiento de aislamiento, soledad y depresión, tan frecuente en nuestro tiempo, ya que todo lo que podemos ver son los objetos materiales separados que nos rodean y estamos ciegos a la existencia de una Realidad más amplia y que lo abarca todo, la Divinidad. La barrera se abre gradualmente para nosotros al dejar ir todo lo que nos concierne, al estar en silencio y abiertos en la meditación, sin esperar nada más que confiar y esperar y eso a su vez "determina cuán claramente podemos ver a Jesús en el Espíritu". Si permanecemos inconscientes nos quedamos en un estado de sueño y no veremos lo que sólo se puede conocer en la vigilia del Espíritu". Es el Espíritu el que parte para nosotros el velo entre las realidades y nos permite ver todo nuestro ser, que es mucho más de lo que pensamos que somos.

Entonces la meditación da lugar a la verdadera oración. Entonces ya no somos nosotros los que oramos sino el Espíritu que ora dentro de nosotros, como nos recuerda John Main: "La oración, entonces, es la vida del Espíritu de Jesús dentro de nuestro corazón humano... Estamos orando cuando despertamos a la presencia de este Espíritu en nuestro corazón... Sólo hay una oración, la corriente de amor entre el Espíritu de Jesús resucitado y su Padre, en la que nos incorporamos" (De la palabra al silencio).

CARTA 24: ¿DE QUÉ TRATA NUESTRA MEDITACIÓN?

John Main en *Being On the Way (En el camino)* explica la razón de nuestra meditación de la siguiente manera: "Lo que sabemos por las palabras y las acciones de Jesús es que Dios se vuelve totalmente a nosotros en Jesús y en nuestra meditación, y al tomar nuestra meditación absolutamente en serio, al hacerla el eje fundamental de nuestra vida, nos volvemos totalmente a Dios en Jesús. De eso se trata nuestra meditación: dar un giro a nuestras vidas para que estén totalmente centradas en la conciencia de Jesús, y esto es lo que es entrar en la vida eterna, [el Reino]".

Laurence Freeman en *Jesús el Maestro Interior* también pone el énfasis en la transformación de la conciencia y señala el papel que la fe juega en esto: "A medida que este proceso de transformación se desarrolla, la relación con Jesús se profundiza. La fe profundiza el compromiso con esa relación y la fe empuja la conciencia más allá en el espíritu... Los valores y prioridades largamente aceptados son reevaluados. Cualidades que nos creíamos incapaces de tener - paciencia, empatía, compasión, tolerancia - se desarrollan en nuestro carácter y comportamiento. Un día, casi casualmente, vemos que nuestra imagen de Dios ha sido revisada".

Es el Espíritu que Jesús envió después de su resurrección el que causa esta transformación. "Es la energía de Jesús trabajando en todas partes hasta el final de los tiempos". Pero "La fe - que es la apertura a lo no-dual y nuestra inherente capacidad de relación trascendente - nos dispone a recibir el Espíritu". Por lo tanto, la fe no debe equipararse con la creencia en ciertos dogmas, sino que es una actitud de confianza y apertura.

¿Cuál es, por lo tanto, la esencia de la disciplina de la meditación? Es "la práctica simplificadora del silencio y la quietud, de la no acción más allá del pensamiento y la imaginación, la quietud de las actividades de la mente".

La palabra meditación ha cambiado su significado a lo largo de los siglos, pero en las enseñanzas de John Main y Laurence Freeman es: "el trabajo que hacemos para aceptar el

don de la contemplación que ya está dado y presente en el corazón." Es "la disciplina del peregrinaje de crecimiento espiritual". Hoy en día se considera a menudo como una simple forma de relajación y de disminución de los efectos del estrés, una elección de salud y de estilo de vida. Pero "desde una perspectiva espiritual te relajas para meditar en lugar de meditar para relajarte". Por lo tanto, es mucho más que eso. Es "una obra que armoniza las dimensiones habitualmente discordantes de nuestra conciencia... es un camino de silencio y autotrascendencia, un camino de relación y soledad, una forma de leer sin palabras, de conocer sin pensamiento... La meditación, a la luz de la fe cristiana, es un encuentro profundo con la mente de Cristo". Es un camino de transformación total.

El fruto de la meditación es, por lo tanto, un cambio en nuestro comportamiento. Pero "el lugar donde debemos buscar los frutos de la meditación no es el período de meditación en sí mismo - lo que 'pasa' (o no pasa) - sino en la manera y la calidad de nuestras vidas, especialmente nuestras relaciones. No buscamos que ocurra nada extraordinario en la meditación. Se trata de ver la presencia de Dios en lo ordinario, de transformar nuestra percepción de la realidad".

CARTA 25: LA MEDITACIÓN COMO TRANSFORMACIÓN

Hemos escuchado a John Main y Laurence Freeman enfatizar el poder transformador de la meditación. De hecho, cuando repetimos fielmente nuestra palabra de oración, nuestro mantra, pronto llega un momento en el que dejamos la superficie de la oración mental y nos deslizamos hacia una forma más profunda de oración, una oración del corazón profunda y enfocada; ya no rezamos con la mente, sino que rezamos con el corazón: ya no estamos hablando con Dios, sino que estamos en la presencia de Dios de una forma en que nos olvidamos a nosotros mismos. Algunas personas intuitivamente sienten que esto es así y precisamente por esta razón se sienten atraídas por la meditación; son arrastradas por un anhelo de acercarse a Dios. Incluso en nuestra forma ordinaria de oración podemos alcanzar espontáneamente ese nivel más profundo. Esa es la oración "pura" como la llamaron los primeros cristianos - la esencia de la oración.

T. S. Eliot señala la diferencia de forma maravillosa:

No estás aquí para verificarlo,

Para instruirte, o informar a la curiosidad o llevar el informe.

Estás aquí para arrodillarte, donde la oración ha sido válida.

Y la oración es más que un orden de palabras, la ocupación consciente de la mente que ora, o el sonido de la voz que ora.

Esta oración "pura" es muy potente. Hemos olvidado en nuestra era científica lo poderosa que puede ser la oración. No hay manera de que puedas meditar seriamente, orar con todo tu corazón, y no estar cambiando gradualmente. La esencia de esta forma de orar es la atención y en su camino sigue la conciencia. Y esa conciencia es la clave que lleva al cambio. El grado de cambio de rumbo depende del nivel de tu compromiso con esta importante disciplina, ¡pero el cambio lo harás! Pero no estamos muy seguros de que nos guste la idea de eso. ¿Por qué tengo que cambiar? Seguramente, estoy bien como estoy.

El "ego", el aspecto superficial de nuestro ser, nuestro centro consciente, es nuestro experto en supervivencia y por lo tanto no le gusta el cambio, lo que implicaría cambiar

sus tácticas de supervivencia; después de todo ha pasado toda nuestra niñez construyéndose a sí mismo para mantenernos seguros y a salvo. El "ego" considera que entrar en el silencio de la oración profunda es una amenaza para su propia existencia, ya que al salir de su esfera de influencia, después de todo estamos dejando atrás palabras e imágenes que han dado forma a nuestro ego. Su mecanismo de defensa nos está inculcando el miedo al cambio, el miedo a lo desconocido. Incluso nos hará pensar que el cambio no es posible, convenciéndonos de que nuestra actitud u opinión actual es correcta.

Sin embargo, en esta vida incierta, lo único en que podemos confiar es que todo cambia en la superficie: "No podemos pisar el mismo río dos veces", dijo Heráclito, el filósofo griego. Ya lo dijo en el siglo V a.C. Sabemos por experiencia personal que nuestros cuerpos cambian con el tiempo, nos guste o no. Un interesante artículo en el *Scientific American* describió lo abierto que está nuestro cerebro a los cambios. Hicieron un experimento que mostraba cómo cambia el cerebro de cada persona involucrada en una conversación intencional. Otro experimento demostró que cuando las personas se sientan y meditan en grupo, aunque sus patrones de ondas cerebrales son bastante diferentes al principio, después de diez minutos más o menos empiezan a parecerse, dominan las ondas tranquilas. ¡Una prueba científica de cómo nos apoyamos unos a otros en un grupo de meditación!

Si cambiamos por la interacción con otros, cuánto más cambiaremos en el silencio de la meditación, cuando entremos en la esfera de influencia de nuestro "verdadero ser en Cristo". Es esta comunión de amor en la profundidad de nuestro ser la que afecta y cambia nuestra personalidad en la superficie de una manera profunda. Todo lo que necesitamos hacer es prestar atención a nuestra palabra, no tener miedo, sino estar abiertos al cambio, abiertos al amor, permitiendo que el Espíritu de Cristo resucitado haga su trabajo de transformación.

CARTA 26: ¿ES LA MEDITACIÓN REALMENTE PARTE DE LA TRADICIÓN CRISTIANA?

Recientemente una de las preguntas que me llegó a través de la página web fue de una persona, que se sintió atraída por la meditación y las enseñanzas de John Main y Laurence Freeman. Sabía que John Main encontró esta forma de orar en los escritos de Juan Casiano en el siglo IV y aceptó que los ermitaños del desierto meditaban. Pero no pudo encontrar ninguna evidencia de esta forma de orar en las Escrituras que amaba y había estudiado durante muchos años.

Tiene razón en que no hay un pasaje que diga claramente que la meditación tal y como se practicaba en el desierto era también una forma de oración que los discípulos usaban. Pero los Padres y Madres del Desierto, que fueron al Desierto - como lo había hecho Jesús buscando silencio y soledad -, basaron su forma de vivir y orar en su ejemplo y enseñanza. No habrían hecho nada en su vida y oración si no hubiera sido parte de la enseñanza de Jesús. La tradición, no el individualismo, era el aspecto importante de la vida en esos primeros siglos. Todo lo esencial de la oración contemplativa, a la que conduce la meditación, lo encontramos en la Escritura: soledad, silencio, quietud, alerta, repetición de una oración o frase de oración con una atención fiel y cuidadosa, dejando así todos los demás pensamientos atrás y permaneciendo en el momento presente, lo que conduce a la interioridad y a un sentido de unión. (Ver *Jesús el Maestro Interior*).

Encontramos este énfasis también en el sucinto consejo de John Main: "Siéntate. Siéntate en quietud, con la espalda erguida. Cierra los ojos suavemente. Siéntate relajado pero alerta. En silencio, interiormente comienza a decir una sola palabra. Recomendamos la frase oración, Maranatha. Escúchala mientras la dices, suave pero continuamente. No pienses o imagines nada espiritual o de otro tipo. Si vienen pensamientos e imágenes, son distracciones en el momento de la meditación, así que vuelve a decir simplemente la palabra. Medita de veinte a treinta minutos cada mañana y cada noche".

Cuando sus discípulos le preguntaron a Jesús cómo debían rezar, les enseñó lo que ahora llamamos el "Padre Nuestro". En el arameo original, que era el lenguaje común en el

Medio Oriente en la época de Jesús, como Laurence Freeman saca a relucir, "esta oración es una colección de frases cortas y rítmicas. Las frases habrían sido memorizadas y repetidas frecuentemente e interiormente".

La versión que tenemos ahora es una traducción del arameo hablado al griego, luego al latín y finalmente al español. Esta serie de traducciones ha causado la pérdida del ritmo y la riqueza de significado del arameo original. Pero sin embargo la recitación de esta oración con toda la atención es muy efectiva. "Rezar el Padre Nuestro requiere más que la repetición mecánica o el canto de las palabras. Requiere atención... requiere atención a través de una repetición fiel que lleva a la quietud y a la perspicacia". La atención es la cualidad más importante de la oración: "el escenario en el que Jesús enseñó esta fórmula... enfatiza la atención como la cualidad primaria de toda oración."

Laurence Freeman subraya que en el capítulo seis del evangelio de Mateo "la enseñanza [de Jesús] destila los elementos esenciales de la meditación. En primer lugar, subraya cómo la oración debe estar enraizada en la sinceridad del Ser Verdadero y no en la conciencia del ego: "Tened cuidado de no mostrar vuestra religión ante los hombres; si lo hacéis, no os espera ninguna recompensa en la casa de vuestro Padre en el cielo"... recomienda la soledad y la interioridad, la intimidad silenciosa y el misterio oculto de la oración: "Cuando ores, entra solo en una habitación, cierra la puerta y reza al Padre que está allí en el lugar secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará".

Este dicho siempre me desconcertó, ya que sabía que una habitación propia era algo que sólo los muy ricos tenían en tiempos de Jesús. Pero luego leí la explicación de Juan Casiano: "Rezamos en nuestra habitación cuando retiramos nuestros corazones completamente del ruido de cada pensamiento y preocupación y revelamos nuestras oraciones al Señor en secreto, como si fuera íntimamente. Oramos con la puerta cerrada cuando, con los labios cerrados y en total silencio, oramos al buscador no de voces sino de corazones" y todo tenía sentido, como una descripción de la meditación, de la oración contemplativa.

Cuando repetimos el Padrenuestro usamos muchas palabras y sin embargo es efectivo. En otros lugares Jesús enfatiza la economía verbal en la oración: "No debemos ir 'balbuceando' como los paganos que piensan que cuanto más dicen más probable es que sean escuchados". Sabemos por Casiano que los ermitaños del desierto siguieron este consejo y usaron una frase de las Escrituras como su enfoque, que él llamó "fórmula". John Main simplificó esto aún más y eligió "Maranatha", como nuestra palabra de oración - es una de las primeras oraciones cristianas y no conduce al pensamiento a través de la asociación.

Pero más importante que todas las palabras sobre la oración contemplativa es el compromiso real con la práctica y la consiguiente transformación: "Si la oración... no cambia al que reza... falta algo esencial".

CARTA 27: RELACIÓN E INTERCONEXIÓN

Laurence Freeman, en su libro *Jesús el Maestro interior* hace hincapié en que “en las peticiones de la Oración del Señor vemos cómo toda la oración atañe tanto a las relaciones humanas como a la relación fundamental con Dios. Esta oración muestra que la conciencia es una única red que comprende el conocimiento de Dios, el autoconocimiento y la relación con los otros”.

Este sentido de una “red única de conciencia”, esta interconexión total, se perdió en el s. XVII con el surgimiento de la visión científica de Descartes y Newton. Descartes fue un matemático que entendió que eran las leyes de la matemática las que gobernaban toda la creación. Estas leyes constituían la estructura de todo, no sólo del universo, sino también de nuestros cuerpos. Descartes tenía una clara intuición de sí mismo como sustancia pensante y de Dios como una entidad perfecta que intervenía en su mente iluminándola.

Por eso Descartes defiende que tanto sus ideas como las leyes de la matemática estaban inspiradas por Dios. El problema que presenta esta concepción de la realidad para la humanidad radica en el dualismo que establece. El dualismo cartesiano presenta la naturaleza dividida en dos tipos de sustancias: la llamada *res cogitans* – el reino de la mente, el alma o la razón - y la denominada *res extensa* – el reino de la materia, que incluiría todo lo que no es puro pensamiento. Es decir: el cuerpo, el movimiento, las sensaciones y también el tiempo -. Descartes concibe la mente humana como algo totalmente separado: la mente estaría separada de nuestros cuerpos, del resto de la humanidad y de la creación, aunque no de Dios. La única cosa de la que podemos estar seguros, según Descartes, es de nuestra capacidad de pensar que es, por otra parte, la única prueba real de nuestra existencia: su “cogito ergo sum” – “pienso, luego existo” -, une la existencia con el pensamiento. De hecho, según esta visión, somos observadores aislados del resto del universo visible, y esto provoca en nosotros una sensación de separación total y sinsentido.

El racionalismo ha sido la regla suprema durante los siglos siguientes a la aportación de

Descartes y esta supremacía ha llegado hasta nuestros días, de manera que todo lo relativo a las facultades espirituales e intuitivas, incluso la existencia de Dios, ha sido objeto de desprecio, por ser considerado por esta mentalidad racionalista como algo anticientífico y una reminiscencia del pasado. En este contexto se consideró que la ciencia podría iluminar de algún modo las creencias religiosas, pero la religión por sí misma no tenía nada que ofrecer en lo relativo a la explicación de la realidad. Todo esto trajo consigo el aislamiento del pensamiento racional y la inteligencia intuitiva en dos bloques diferentes y enfrentados, provocando una separación entre ciencia y espiritualidad con resultados dañinos para nuestra cultura y nuestra sociedad.

Pero esto cambió a inicios del siglo XX con la llegada al escenario científico de Einstein y su Teoría de la relatividad, y de la Teoría Cuántica de Niels Bohr y Werner Heisenberg y otros, quienes vieron el universo de una manera totalmente diferente. Einstein no sólo reafirmó la importancia de la intuición sino que su aportación científica, como la de sus colegas, fue mucho más lejos hasta cambiar totalmente nuestra visión del Cosmos. En su opinión, “la mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un servidor fiel. Hemos creado una sociedad que rinde culto al sirviente y ha olvidado el regalo”.

Su visión de la realidad es similar a la que encontramos en las tradiciones de sabiduría y las religiones de nuestro mundo: todo en el Cosmos tiene su importancia, está interconectado y es interdependiente. El Universo está siendo creado constantemente en una danza de energía y conciencia y todo influye en todo de una manera transformadora. Toda la humanidad está integral y activamente involucrada en esta danza cósmica y, por lo tanto, está íntimamente conectada y es co-responsable en relación al resto de la creación – ¡ya no somos objetos aislados! -. Esta visión del mundo nos hace profundamente conscientes de que nosotros también tenemos un sentido y significado profundos.

Como puedes ver, las ideas que aportan cosmólogos, teóricos de la física y la teología y místicos se han acercado considerablemente. Los científicos hablan sobre cuatro campos

que sostienen – apuntalan - todo lo que sucede en el Universo y defienden que antes que nada existiera, antes del Big Bang, antes de la creación de nuestro Universo, esos cuatro campos eran uno solo, ahora llamado campo del inflatón, un enorme océano subyacente de energía, vacío de objetos pero lleno de un inmenso potencial creativo. Los teólogos y los místicos también hablan de que todo es Uno dentro y más allá del Universo material, un vasto vacío que es plenitud, que es “el Fundamento del Ser”, la Fuente de todo lo que existe.

Científicos y cosmólogos buscan la Unidad de todo lo que existe de una manera teórica y mental: parten de hechos conocidos y observaciones fruto de la investigación de pensadores y científicos anteriores, para pasar luego a confirmar o refutar ese conocimiento previo tras verificarlo en la realidad. De modo similar, teólogos y místicos usan la Escritura, la exégesis, reflexiones surgidas de su oración, para comprender sus creencias sobre la Unidad de la Realidad divina. Pero después, verifican estas creencias en una experiencia intuitiva y personal de oración y meditación. Científicos y cosmólogos, teólogos y místicos, emplean lenguajes y métodos diferentes para llegar, quizá, a la misma Realidad Última – ¿son acaso diferentes caras de un mismo diamante? -. Pero lo más importante es que todos “saben que no saben”. En efecto, todo esto es todavía para nosotros un misterio.

CARTA 28: EL PRIMER NIVEL DE DISTRACCIÓN

Anhelamos la integridad y la unidad más allá de la diversidad de la que hablan los científicos y los místicos. También sabemos que la meditación es un camino experiencial hacia el logro de dicha unidad. Pero también sabemos que “tan pronto como empezamos a meditar, descubrimos el nivel primero y superficial de conciencia: inquieto, casquivano, indisciplinado, con actividad mental distraída y fantasía desenfrenada”.

En el momento en que nos sentamos a meditar e intentamos prestar toda la atención a nuestro mantra, los pensamientos acuden en masa y el mantra capta nuestra atención sólo de manera ocasional. El problema es que cuando hemos aquietado nuestro cuerpo, los pensamientos se disparan. Deambulamos soñando despiertos, repasando recuerdos, planificando, esperando, preocupándonos; internamente estamos todavía llenos de ruido y movimiento permanentes, el loco torbellino de pensamientos desconectados. Pronto empezamos a sentirnos desanimados y pensamos que quizá no estamos hechos para esto. ¡Pero persevera! Sólo centra tu atención en el mantra y acepta lo que sucede.

Nuestros pensamientos, por caóticos que sean, también tienen derecho a estar allí. La clave está en la aceptación. Jung dijo: “La sabiduría comienza cuando tomamos las cosas tal y como son; de lo contrario, no llegamos a ninguna parte”. Pero estamos tan acostumbrados a criticarnos y juzgarnos, que nos irritamos cuando nos sentamos a meditar y los pensamientos vienen en avalancha. Cuanto más nos irritamos con nosotros mismos, más empeño ponemos en suprimirlos y más persistentes se vuelven. En lugar de unificar nuestra mente la dividimos: una parte de nuestra mente lucha contra otra.

Una imagen nos ayudará a entender esto: recuerdo haber escuchado hace años sobre un anuncio de meditación. En un póster había una foto de un gurú indio, con el atuendo y la apariencia tradicionales, perfectamente estable sobre su tabla de surf, surcando las olas. Debajo se podía leer esta frase: “Tú no puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear”. En la meditación, nuestra tabla de surf es el mantra, y nuestros pensamientos las olas. A veces podremos sortearlos hábilmente; en otros momentos, los pensamientos,

como las olas, se calman, el mar está sereno, nos recostamos pacíficamente en nuestra tabla de surf -nuestro mantra -, y nuestra mente permanece quieta y en calma. En otros momentos hay tantos pensamientos dando vueltas que ni siquiera podemos retomar el mantra. El mar parece demasiado agitado para surfear. Basta con que aceptes que hoy estás así. Sin embargo, a veces, puede suceder que incluso después de una meditación llena de pensamientos, sintamos paz. La superficie de nuestra mente y el mar pueden estar agitados, pero en la profundidad hay una paz eterna que nos alcanza.

Es importante recordar que los pensamientos y las imágenes nos mantienen prisioneros en el tiempo lineal – pasado, presente, futuro -. Es lo que se ha llamado la “flecha del tiempo”, que se refiere a la dirección que éste registra y que discurre sin interrupción desde el pasado hacia el futuro pasando por el presente. En nuestra mente tendemos a pasar más tiempo en el pasado y en el futuro que en el momento presente. En la meditación, al prestar atención e incrementar la conciencia, soltamos la “flecha del tiempo”. Sólo existe el ahora, como expresó tan bien San Agustín en las “Confesiones”: “Tal vez sería más propio decir que los tiempos son tres: presente de las cosas pasadas, presente de las cosas presentes y presente de las futuras. Porque estas son tres cosas que existen de algún modo en el alma, y fuera de ella yo no veo que existan: presente de cosas pasadas (la memoria), presente de cosas presentes (la visión) y presente de cosas futuras (expectación)”.

La conciencia real de una experiencia se da siempre en el presente, en el aquí y el ahora. Los pensamientos proporcionados por la memoria, traen el pasado al presente. Los que generan expectativas traen el futuro al presente. A través de la atención, la meditación nos enseña a permanecer en el momento presente. Sólo en el momento presente podemos acceder a la Realidad divina. De hecho, la atención es “la puerta estrecha que conduce a la vida”. Sólo en el momento presente el tiempo se encuentra con lo intemporal:

“El tiempo pasado y el tiempo futuro

Lo que pudo haber sido y lo que ha sido

Tienden a un solo fin, que está siempre presente”.

T. S. Eliot

(Cuatro cuartetos).

CARTA 29: ADICCIÓN A LOS PENSAMIENTOS

El aspecto más importante de la meditación es prestar total atención a nuestra palabra. Esto nos ayuda a soltar pensamientos del pasado y del futuro con sus esperanzas, miedos, preocupación y ansiedad. Hacer esto nos permite permanecer en el momento presente. Jesús nos dice en el Sermón de la Montaña:

“No andéis preocupados pensando qué vais a comer o a beber para sustentaros, o con qué vestido os vais a cubrir. La vida vale más que el alimento y el cuerpo más que el vestido”.

“Cuando Jesús nos dice que no nos preocupemos no niega la realidad de esos problemas cotidianos. Nos está pidiendo que abandonemos la ansiedad, no la realidad”. Pero sin embargo, este tipo de pensamientos continúan preocupándonos a pesar de todo.

En el momento que procuramos abandonar todos nuestros pensamientos e imágenes, caemos en la cuenta de que nuestra mente consciente, nuestro ego, los presenta como lo esencial de nuestra identidad. Mientras estemos pensando, creemos que sabemos quiénes somos y sentimos que tenemos un cierto control sobre lo que ocurre; sentimos que nos podemos hacer cargo de eso que sucede y, por lo tanto, nos sentimos seguros. Entrar en el silencio nos hace sentir fuera de control e inseguros, teniendo a veces, incluso, un sentimiento de pánico. Necesitamos recordar y reconocer que los pensamientos son sólo pensamientos, que son impermanentes, cambiantes y el resultado de una percepción subjetiva limitada, coloreada por las emociones; una visión parcial de un nivel de realidad, el material.

De hecho, somos adictos a los pensamientos, ya que hemos sido educados en la cosmovisión de los últimos cuatro siglos que considera que el pensamiento es la actividad más excelente en la que podemos participar. Descartes llegó a vincular la existencia con el pensamiento expresando dicha unión en su conocida máxima: “Pienso, luego existo”. No pensar es percibido como no ser, como una amenaza para nuestra supervivencia. De ahí los sentimientos de miedo, incluso de pánico, que nos impiden permanecer en silencio.

T.S. Eliot expresa esto con gran belleza en “Cuatro Cuartetos”:

O como cuando el vagón del metro se detiene en el
túnel entre dos estaciones
y la conversación se eleva y lentamente se desvanece en el silencio
y ves en cada rostro que el vacío mental se hace más profundo
dejando sólo el terror creciente de no tener nada en que pensar.

“El terror creciente de no tener nada en que pensar”. ¡El terror de no sobrevivir! Tenemos que abandonar este vínculo entre pensamiento y ser. Teniendo en cuenta estos antecedentes, en realidad no es sorprendente que tengamos miedo cuando nos enfrentamos a una disciplina como la meditación que nos anima a abandonar pensamientos e imágenes, en definitiva, todas las operaciones de la mente racional, del ego: pensamiento, memoria e imaginación. Necesitamos la ayuda del ego para sobrevivir en la realidad cotidiana, pero la meditación no necesita su supervisión; tenemos que ser valientes y dejarlo temporalmente.

Cuando intentamos sumergirnos en el silencio, el ego enfatizará e incrementará la conciencia de los pensamientos como una barrera protectora ante la profundidad. El ego nos anima a identificarnos con estos pensamientos y emociones superficiales. Su danza loca nos conduce a la distracción y a la desesperación, de modo que asumimos que la meditación no es para nosotros. “Sentimientos de culpa o desánimo en nuestro grado de distracción son irrelevantes. Aceptar el hecho de la distracción forma parte del autoconocimiento, la autoaceptación e integración: el proceso que constituye el camino espiritual”.

CARTA 30: SEGUNDO NIVEL DE DISTRACCIÓN

“Entrar en el momento presente significa liberarnos de la red mental del pasado y del futuro que nos atrapa”, lo que implica separarnos de las distracciones superficiales, que “nos están acosando como una plaga de langostas”, y del miedo a “dejar ir”. Pero precisamente porque “soltamos los pensamientos, emerge una paz que sobrepasa todo entendimiento, y que siempre estuvo ahí”. Es entonces cuando traspasamos las puertas del silencio que nos conducen a la paz y la tranquilidad.

El silencio nos fortalece y renueva. Pero lo que sucede antes o después es que emergen pensamientos más profundos. Entramos en el segundo nivel de distracciones. Una vez que hemos aquietado la mente, alcanzamos el nivel de pensamientos y recuerdos enterrados, lo que en términos junguianos se conoce como el “inconsciente personal”. El ego enterró aquí algún aspecto de nuestra personalidad - y los pensamientos y recuerdos asociados a él - que consideró que impedía que fuéramos amados, y que parecía poner en peligro nuestra seguridad y supervivencia en la infancia. John Main llamó a esto “el nivel más oscuro de la conciencia de los miedos y ansiedades reprimidos” y Laurence Freeman ve el ego aquí como “vestido con los disfraces de los momentos más dramáticos de las diferentes etapas de nuestra historia psicológica” (*Compartir el regalo*).

Para que nuestro ego llegue a estar integrado y no constituya un obstáculo en el camino espiritual, tenemos que descender al inconsciente personal y afrontar esos aspectos olvidados de nuestro ser. Como Jung dijo, es necesario descender antes de poder subir. Tenemos que hacer esto con valentía, sin juicio ni crítica hacia nosotros mismos. Aunque Jung llamó a estos aspectos olvidados la “sombra”, esto no significa que merezcan ser reprimidos. En general, son sólo aspectos de nuestra personalidad que nuestro entorno no aprobó, heridas infligidas a nuestro sentido de identidad. Para las mujeres lo que está mal visto puede ser la asertividad o la manifestación de la ira. Para los hombres lo que no se suele admitir puede ser lo relativo a la expresión de emociones, como, por ejemplo, llorar. Pero como adultos tenemos necesidad de ser capaces de afirmarnos o verbalizar la ira justa; estar en contacto con nuestras emociones y expresarlas de manera apropiada.

Sé que no es fácil aceptar lo que nuestro entorno inicial nos ha enseñado a rechazar, pero no hay que tener miedo: Jung dijo que la “sombra” es oro en un 90%. Lo que fue rechazado es, en general, un conjunto de aspectos valiosos de nuestra naturaleza humana. Pero debemos hacer frente a ellos y aceptar su derecho a ser reconocidos como parte de nosotros mismos. Si no lo hacemos, se convertirán en obstáculos para nuestro camino espiritual y, además, llegarán a controlar nuestra conducta desde el inconsciente, esperando el estímulo apropiado para manifestarse, a menudo de maneras inesperadas y exageradas.

Frecuentemente proyectamos esos aspectos en otros, así no tenemos que enfrentarnos a ellos y aceptarlos como propios. Esta proyección provoca disgustos irracionales, incluso odio hacia ciertas personas. A veces es la causa de una reacción desproporcionada. Tomemos el ejemplo de alguien que nos desprecia, haciéndonos sentir rechazados. Sentirnos terriblemente heridos por esto quizá sea indicador de un patrón de nuestra infancia que fue sepultado en nuestro inconsciente personal: puede que en aquella etapa inicial de nuestra vida fuéramos ignorados, no valorados; quizá no se pedía nuestra opinión o, en caso de que la diéramos, no era tomada en consideración. Al ser conscientes de esta herida, podemos llegar a ser capaces de relativizar eso que está sucediendo ahora mismo.

Una clara señal de que algo se agita en lo profundo y el ego no lo deja emerger es la sensación de aburrimiento, aridez e inutilidad durante la meditación, a menudo más fuerte justo antes de que se dé un avance. Es una señal de que el ego está, de nuevo, en modo defensivo y cuestionará la validez de la meditación, cuando los recuerdos o sentimientos dolorosos pugnen por surgir del silencio. Preguntará: “¿Qué estoy haciendo si cada vez me encuentro peor? ¡Deja el pasado tal y como está! ¿Qué necesidad hay de revivir esas experiencias? ¡Es mejor apartarlas!”. Debemos ignorar esa voz y no dejarnos persuadir para abandonar el camino espiritual. Confía y persevera. Comprender las artimañas del ego conducirá a la integridad del ser y al conocimiento de Cristo que mora en nosotros.

Todo lo que necesitamos y podemos hacer es permitir a esos pensamientos entrar en nuestra conciencia y reconocer su existencia. A veces, siendo naturalmente autoanalíticos o con la ayuda de la terapia podremos “estar listos para intentar desentrañar el misterio del inconsciente”. Pero lo más importante es abrirnos al trabajo del Espíritu en el silencio y el cambio sucederá en forma gradual, sin que nos demos cuenta. “El trabajo del silencio, cuando practicamos regularmente la meditación, transforma el segundo nivel de conciencia cuerpo-mente. Normalmente, la mayoría de conflictos y bloqueos, el miedo y la ira del inconsciente se resuelven sin que seamos plenamente conscientes de lo que está sucediendo. Con dolor o alivio, podemos sentir, sin entender cómo, que se está dando una sanación profunda.

Uno de los obstáculos más difíciles de eliminar en el camino espiritual está relacionado con el tipo de educación religiosa que tuvimos de niños y, en concreto, con el modo de orar que se nos enseñó. Así, si se nos transmitió una religión basada en las oraciones vocales y la lectura de la Sagrada Escritura, podemos sentir que algo que se salga de esto, especialmente la meditación, no es realmente oración cristiana. Escuchamos al ego que dice: “¡Esto no es oración como la que me enseñaron!”. Sin embargo, cada vez más personas se abren a la posibilidad de cambiar su manera de orar, aunque algunas pueden sentirse extrañas al haberse alejado del camino que siguen su familia y amigos.

Otro aspecto que nos condiciona se refiere a las imágenes de Dios que hemos heredado y que nos han servido de ayuda en etapas anteriores de nuestro itinerario espiritual. Sin embargo, eso mismo que nos ayudó en su momento, se convierte ahora en una barrera que impide el avance de nuestro progreso espiritual. Vale la pena explorar un poco más esto que estamos diciendo. A menudo, las imágenes de Dios que tenemos son fruto de las actitudes que marcaron la relación con nuestros padres y profesores en la infancia. Por ejemplo, Jesús tiene una imagen de Dios como Padre. Pero esta imagen puede ser para nosotros un obstáculo si nuestro padre estuvo ausente, o era especialmente crítico, impaciente o abusivo. Cuando sucede esto, la imagen de Dios como Padre no nos dará la confianza necesaria para soltarnos y entrar en el silencio. Dios puede parecer alguien a quien se debe temer y evitar. A esto se le puede añadir que la imagen que tengamos de nosotros mismos se corresponda con la de alguien totalmente indigno de la atención de Dios. Otro ejemplo: la imagen de Dios como Madre, un poderoso arquetipo, puede atraer a unos y, sin embargo, provocar en otros parecidas resistencias a las que genera la imagen de Dios como Padre.

Si tienes una imagen de Dios como Juez, ¿cómo podrías sentirte cómodo en su Presencia? Este Dios se convierte en alguien a quien evitar más que alguien con quien relacionarnos, ya que muchos de nosotros cargamos con el peso de la culpa. En este caso, ¿por qué íbamos a desear entrar en el silencio para estar en su Presencia? ¿Por qué querríamos ponernos en una situación en la que podríamos ser juzgados y rechazados?

Pero todo esto son sólo imágenes, no la realidad. El Génesis nos dice que hemos sido hechos “a imagen y semejanza de Dios”. Pero en vez de entender esto en el sentido de que tenemos la imagen y semejanza de Dios en nosotros, lo hemos entendido de manera literal y, en consecuencia, nos hemos hecho un Dios según nosotros mismos, es decir, a nuestra imagen y semejanza o, lo que es lo mismo, condicionado por nuestros propios límites. Clemente de Alejandría, uno de los Padres de la Iglesia Primitiva, dijo en el s. II: “Muchas personas están encerradas en sus cuerpos mortales como un caracol en su caparazón, enrollados en sus obsesiones como los erizos. Se forman su propio concepto de la santidad de Dios tomándose a sí mismos como modelo”.

La Iglesia Primitiva consideró blasfemo nombrar a Dios, porque cualquier nombre o

imagen de Dios podría empequeñecerlo y limitarlo. Clemente de Alejandría dijo: “La noción de puro ser es la más cercana a Dios... Él es inefable, está más allá de todo discurso, de todo concepto, de todo pensamiento”.

Pero incluso si sabemos que no podemos encerrar lo Divino en palabras ni en pensamientos, encontramos demasiado difícil relacionarnos con algo “innombrable, inefable e ilimitado”. De hecho, el cerebro opera principalmente a través de imágenes. Así es como funciona, y esto está bien, siempre y cuando recordemos que Dios es mucho más que nuestras imágenes y dirijamos nuestra mirada más allá de esas imágenes hacia la Realidad a la cual apuntan. A menudo, nuestro agnosticismo – incluso nuestro ateísmo - es la reacción ante la pérdida de significado de la imagen de Dios fruto de nuestra educación religiosa recibida en la infancia.

Tendemos a tratar de igual modo las imágenes y la realidad, ignorando que dichas imágenes son meras sombras de lo real. De hecho, hacemos ídolos de nuestras imágenes. Pero necesitamos desmontar esos ídolos. El Maestro Eckhart (místico alemán del s. XIV) afirmó enérgicamente: “Pido a Dios que me libre de dios” – este “dios” con minúscula para destacar que no es el verdadero Dios, sino la imagen que nos hemos hecho de Él -. Necesitamos deshacernos del apego a nuestras imágenes. Nos encontramos íntimamente unidos al Dios que se encuentra más allá de nuestras imágenes.

Si perseveramos en la meditación, experimentaremos que la naturaleza de la Realidad Divina que encontramos en el silencio de la meditación es amor, perdón y aceptación. La parábola del hijo pródigo muestra el perdón divino que nos está esperando a todos.

CARTA 32: LOS PAPELES QUE REPRESENTAMOS

Necesitamos tomar conciencia de cómo creamos imágenes de nosotros mismos, del mundo y de Dios que nos impiden ver la realidad tal y como es y cómo esta tendencia es impulsada por las necesidades básicas de amor, seguridad, reconocimiento, poder, control y placer que todos buscamos satisfacer. Necesitamos ser conscientes de nuestra tendencia a reprimir y proyectar en otros ciertos aspectos de nuestra personalidad por nuestra necesidad de seguridad y supervivencia. Cuando no somos conscientes de esto, todo eso que hemos reprimido nos domina desde el inconsciente. Esto puede cambiar cuando dejamos que lo que nos condiciona desde el inconsciente emerja a la conciencia. Es entonces cuando podemos romper la prisión del ego para disfrutar la realidad de ser quienes realmente somos.

La meditación nos permite comprender cómo hacemos cosas de manera habitual sin pensarlas realmente. A menudo se nos escapa que la enseñanza de la meditación en la tradición de Casiano y su maestro Evagrio Póntico, tal y como John Main la redescubrió para nosotros, tiene dos aspectos. Durante el tiempo de la meditación nuestra mente permanece tranquila, libre de todo pensamiento, ya que disponemos de otros momentos a lo largo del día en los que podemos reflexionar sobre pensamientos y actitudes. Es lo que hoy llamamos “atención plena”.

Nuestro pasado y nuestro entorno influyen en nosotros y nos modelan más de lo que en un principio creemos. Pensamos que nuestra conducta y la mayoría de nuestras reacciones ante situaciones que vivimos responden a nuestra libre elección. Aunque la realidad es bien diferente: podríamos decir que muchas de nuestras reacciones son automáticas, es decir, siguen a un código de conducta aceptado. Tendemos a tratar con el mundo desde el interior de una matriz que alberga nuestras necesidades de supervivencia. Este complejo sistema nos condiciona filtrando y coloreando de muchas maneras la realidad que vemos.

Desde el momento en que nacemos tenemos no sólo la herencia genética de nuestros padres, sino que también absorbemos de manera inconsciente los pensamientos, incluso la energía emocional y psicológica de nuestros padres o cuidadores. Su estado general de salud mental y emocional, su actitud ante la vida, el medio ambiente y sus relaciones se transmiten, por así decirlo, con la leche materna. Dependemos tanto del aprendizaje consciente y mental que olvidamos cuánto absorbemos de manera inconsciente de las personas más cercanas a nosotros. A los tres años de edad del niño, todo este material estará listo para formar la matriz desde la que actuará durante el resto de su vida.

Cada acción es modelada por el ejemplo de los padres o conformada por el rechazo de este patrón de conducta. Los hermanos y su actitud hacia nosotros también nos afectan profundamente – algunas investigaciones sugieren que su influencia es incluso más

importante que la de los padres -. Los compañeros de grupo también nos conforman, a menudo fomentando un comportamiento contrario a la norma de los padres. Si hay que fumar y beber para ser aceptado en un grupo, los jóvenes irán en contra de su educación para formar parte de la pandilla.

Adoptamos imágenes, papeles y actitudes que se esperan de nosotros, y que pueden o no corresponderse con quienes realmente somos en el nivel más profundo de nuestro ser, siempre que esto nos haga sentirnos seguros y aceptados. Incluso hacemos nuestras las imágenes que otros tienen de nosotros, basadas más en sus propias percepciones emocionales y en las expectativas que se crean en relación a nosotros que en nuestra propia realidad. Nos identificamos con cada papel que representamos y llegamos a convertirnos en él olvidando otros aspectos de nuestro ego y de nuestro ser profundo, mucho más extenso. El Maestro Eckhart llamó a esto estar perdido en “la multiplicidad” y en “imágenes extrañas”. Nos identificamos demasiado con nuestros papeles; nos preocupamos por esos aspectos limitados de nosotros mismos y los tomamos por la totalidad de nuestro ser: somos una madre, una profesora, una decoradora, un hombre de negocios, un médico. Vemos sólo una cara del diamante que es nuestro verdadero ser en vez de ser conscientes de toda la joya.

La siguiente historia ilustra esto de manera preciosa:

Un pato entra en un bar y pide una pinta de cerveza y un sándwich de queso y pepinillos. El propietario lo mira y le dice: “¡Pero eres un pato!”. “Veo que tus ojos funcionan”, responde el pato. “¡Y hablas!”, exclama el propietario. “Veo que tu oídos están perfectamente”, dice el pato. “¿Ahora, puedo tomar mi cerveza y mi emparedado, por favor?”. “Por supuesto”, dice el dueño. “Perdona, pero es que no vienen muchos patos a este bar. ¿Qué haces por aquí?”. “Trabajo en la construcción del edificio que hay al otro lado de la calle”, explica el pato. Entonces el pato se bebe su cerveza, come su sándwich y se marcha. Continúa haciendo lo mismo durante dos semanas. Entonces un día el circo llega a la ciudad. El cabecilla del circo entra en el bar y el dueño le dice: “¿Estás en el circo, verdad? Bien, escucha esto: conozco a un pato que sería brillante para tu circo. ¡Habla, bebe cerveza y todo!”. “Suena estupendo”, dice el hombre del circo. “Dile que me llame”. Así que al día siguiente el pato vuelve al bar. El dueño le dice: “Oye, Señor Pato, te he recomendado para un trabajo con el que puedes conseguir un buen dinero”. “¡Estupendo! ¿Dónde es?”, dice el pato. “En el circo”, responde el propietario del bar. “¿El circo?”, pregunta el pato. “Correcto”, responde el hombre. “¿El circo? ¿Ese lugar con una gran carpa? ¿Con todos los animales? ¿Con un gran techo de lona con un poste en el centro?”, pregunta el pato. “¡Eso es!”, dice el dueño. El pato parece confundido. “¿Y para qué demonios van a querer ahí un yesero?”

Nosotros, como el pato, a menudo nos identificamos totalmente con nuestros papeles. La sociedad fomenta esta identificación. La primera cosa que la gente suele preguntar al

conocer a alguien es: “¿Qué haces?”. De este modo, nos convertimos en lo que hacemos. Somos un barrendero, un pintor, un abogado, una madre, una maestra, y así sucesivamente. Si estamos contentos con nuestro trabajo, si nos hace valiosos a los ojos de los otros y a nuestros propios ojos, todo va bien. Por el contrario, si la sociedad desprecia lo que hacemos, subestima nuestras contribuciones, nuestra autoestima caerá por los suelos.

CARTA 33: ¿QUIÉN SOY?

“¿Quién soy?” es una pregunta a la que nos enfrentamos en diferentes momentos de nuestra vida, especialmente cuando ésta cambia de forma repentina y drástica. Estos momentos resultan particularmente duros cuando nuestro sentido de la propia identidad ha dependido únicamente de un solo aspecto, que fue importante en nuestra evaluación de quiénes somos y qué valor tenemos. Ser despedido, jubilarse o que los hijos abandonen el hogar familiar son acontecimientos que pueden tener un efecto devastador. Perder lo que consideramos nuestro papel en la vida hace que sintamos que hemos sido desenmascarados y que no hay nada real que nos sostenga. Un cambio brusco puede causar desconcierto y depresión.

Cuando nos sucede esto, es porque nos hemos olvidado de que la verdad sobre nosotros mismos, la verdad sobre esa persona que realmente somos, está en lo más profundo de nuestro ser. ¿Quién crees que eres? No sabemos realmente quiénes somos. Hemos basado nuestra identidad únicamente en factores superficiales y externos. Somos como el Nasrudin del cuento sufí, que fue a un banco a cobrar un cheque. Cuando le pidieron que se identificara, sacó un espejo, se contempló en él y dijo: “Sí, ese soy yo”.

Nuestro entorno de la infancia, el condicionamiento cultural y las imágenes asociadas a ellos influyen en esa persona que creemos ser. Buscamos un sentido de identidad en todo lo que nos rodea: reacciones de otras personas, entorno cultural, relaciones, pensamientos, emociones y papeles que desempeñamos en la vida. Todo esto nos proporciona una idea clara de quiénes somos. Esta autoimagen claramente definida nos hace sentir que todo está bajo control y nos da una sensación de permanencia y seguridad. En lo relativo a la influencia cultural, sólo cuando abandonamos la cultura y la sociedad en la que fuimos criados y nos encontramos con otras diferentes, vamos siendo conscientes de su influencia omnipresente en nuestros pensamientos y en nuestra conducta.

Cultura y sociedad determinan lo que encontramos digno de elogio o reprochable. Incluso el significado que atribuimos a nuestra vida es, a menudo, un producto cultural. Freud llamó “super-ego” a las restricciones impuestas por los condicionamientos familiares y sociales. Para romper con estas ataduras y abrirnos a otras interpretaciones, resulta de gran ayuda la práctica regular de la meditación, donde desde la quietud y el silencio de nuestro centro escuchamos la voz de nuestro verdadero yo, que nos da discernimiento y energía para cuestionar esos prejuicios y suposiciones.

Pero la imagen que tenemos de nosotros mismos, de los otros y del mundo en el que vivimos, se altera constantemente y está moldeada por nuestros pensamientos y emociones siempre cambiantes – ni siquiera nuestros propios pensamientos y emociones, porque a menudo hacemos nuestros los de otras personas, sin pensarlo -.

Filtramos todo lo que nos sucede a través de esta red estrechamente tejida. De hecho, la neurociencia contemporánea ha identificado una parte del lado izquierdo del cerebro como el centro que elabora, a partir de los hechos percibidos, un sentido de identidad plausible pero no necesariamente verdadero. Sería algo así como llevar en nosotros mismos a alguien especializado en maquillar la identidad generada a partir de nuestras percepciones, haciéndola parecer ante nuestros ojos como en realidad no es.

Si esas huellas fueron positivas tenemos confianza en nosotros mismos y valor para enfrentar los desafíos de la vida. Pero si fueron negativas porque otros nos dijeron que éramos un fracaso, débiles o no lo suficientemente buenos, nos sentimos víctimas de la conducta de los otros, no tenemos fe en nuestras capacidades, independientemente de que nuestros esfuerzos futuros nos demuestren lo contrario. De hecho, las imágenes falsas pueden ser muy destructivas. Además, la proyección de ciertas imágenes defectuosas y la energía asociada a ellas atraerá sucesos y personas que confirmen esa mala opinión que tenemos de nosotros mismos – como si se tratara de una profecía autocumplida -. Cuando comenzamos a ser conscientes de cómo nuestros pensamientos condicionados pueden determinar totalmente la vida que llevamos, nos puede parecer que no somos nada más que el producto de la genética y el condicionamiento, en otras palabras, de la crianza y la cultura, y la libertad parece un espejismo. Pero es importante tener en cuenta que el que se ve tan afectado solo es el “ego”; el sí mismo –el yo auténtico- permanece libre.

Además, siempre podemos elegir no reaccionar de la manera en que lo hacemos habitualmente. Un fruto de la meditación es la conciencia de que somos mucho más de lo que pensamos que somos. Sabemos que el “ego” no es todo lo que hay en nuestra conciencia. Sentimos que es sólo la superficie consciente de una totalidad de ser mucho más amplia. Cuando podemos escuchar la voz interior de nuestro yo auténtico más que el parloteo superficial del “ego”, permitimos a nuestras intuiciones que arraiguen en nuestra conducta presente. Una vez que llegamos a ser conscientes de esto, estamos un paso más cerca de aflojar los lazos que nos atan. Una actitud de desapego de la conducta del “ego”, un permanecer ligeramente apartado, crea un espacio entre el estímulo y la respuesta, un espacio en el que podemos elegir el modo en el que reaccionar. Llegamos a ser conscientes del hecho de que estas respuestas ciegas fueron determinadas en un tiempo y lugar concretos y que a menudo ya no son relevantes. Esta es la verdadera libertad. Podemos superar su implacable inevitabilidad; la plantilla fija se puede flexibilizar, las estructuras defensivas habituales pueden ser sustituidas por una respuesta creativa gratuita.

CARTA 34: AUTO-TRASCENDENCIA

Aprender a entender el “ego herido” es visto, a menudo, como un asunto meramente psicológico, no como algo esencial del camino espiritual. Pero es erróneo pensar que la psicología y la espiritualidad son dos enfoques diferentes de la condición humana y que tienen poco que ver el uno con el otro. La psicología se ocupa del conocimiento de la psique, el alma, y los primeros cristianos consideraban el espíritu como la parte más alta del alma: alma y espíritu formarían un todo.

El proceso de transformación que se da en el camino de la meditación se apoya tanto en un nivel inconsciente como en un nivel espiritualmente consciente. Las intuiciones proporcionadas por nuestro verdadero yo, el Cristo interior, conducen a un proceso psicológico de autoconocimiento cada vez mayor y, en consecuencia, al aumento de la conciencia de nuestro ser espiritual esencial, de nuestro vínculo con la Divinidad. En este sentido el Maestro Eckhart, como muchos santos y sabios, señala que “la realidad que llamamos Dios tiene que ser descubierta primero en el corazón humano; además, no puedo llegar a conocer a Dios a menos que me conozca a mí mismo”.

La espiritualidad y la psicología van de la mano. Si ignoramos el componente psicológico, la meditación puede muy bien llegar a convertirse en una forma de suprimir nuestras heridas para alcanzar una paz ilusoria, lo cual impedirá que se dé un verdadero crecimiento espiritual. Así es como podríamos interpretar la siguiente enseñanza de Jesús: “Si alguien quiere ser discípulo mío, que se niegue a sí mismo, tome su cruz de cada día, y se venga conmigo” (Lc 9,23). Cargamos con nuestra cruz cuando enfrentamos el sufrimiento diario de nuestras heridas y, al hacerlo, morimos al dominio del ego, escapamos de su tiranía. Lentamente dejamos de estar centrados en nosotros mismos para pasar a centrarnos en el otro. Vamos con Él – con Jesús - y es como si naciéramos de nuevo. De este modo, ya no actuamos desde las necesidades egocéntricas sino desde nuestro centro espiritual, nuestro verdadero ser en Cristo.

Echemos otro vistazo a la parte psicológica de nuestro viaje. Hemos visto cómo nuestras imágenes, ya sean de nosotros mismos o de Dios, pueden ser un impedimento serio para el camino de la meditación. Si no tomamos conciencia de esas imágenes falsas, ellas nos ocultan no sólo quiénes somos realmente, sino que también forman el velo que oscurece la Realidad Divina. En el Evangelio de Tomás, Jesús nos llama “ciegos” y “borrachos” cuando obramos únicamente en el nivel del ego herido.

Heráclito, el filósofo griego, describe esto de la siguiente manera: “La humanidad es tan inconsciente de lo que hace cuando está despierta como de lo que hace cuando está dormida”. Necesitamos despertar. Tenemos que abandonar la prisión del ego herido. Necesitamos llegar a ser conscientes de quiénes somos en realidad: hijos de Dios y templos del Espíritu Santo.

Al enfrentarnos a impulsos inconscientes y emociones reprimidas sentimos que, realmente, “cargamos con nuestra cruz”, un paso difícil pero, sin embargo, muy importante. Pero además hay un peligro: el peligro de quedar demasiado sojuzgados por nuestra historia. Cuando no tenemos cuidado, el ego alentará nuestra fascinación y detendrá nuestro crecimiento en la verdadera conciencia, asegurándose de que no abandonemos su radio de influencia. En primer lugar, olvidamos la razón por la que estamos haciendo todo esto: que estamos peregrinando de la mente al corazón, donde Cristo habita.

John Main expuso esto de manera clara en su libro *Door to silence (La puerta al silencio)*: “Las personas a menudo están interesadas en lo que la meditación puede enseñarles acerca de sí mismas. Es fácil para nosotros ver todo en términos de mejoramiento de uno mismo, auto-terapia y auto-comprensión. Hay algo valioso en todo esto. Pero la auto-fascinación puede ser desastrosa para el viaje espiritual. Existe el peligro de que después de que hayamos emprendido el camino de la meditación descubramos que nos comprendemos mejor a nosotros mismos y entonces nos desviemos desde la auto-trascendencia al auto-análisis. Con el tiempo nos encontraremos con que hemos abandonado la peregrinación hacia la unidad de conocimiento y sabiduría. Por fin acabamos atrapados en el conocimiento limitado de nuestra separación. Podemos llegar a estar tan fascinados con nuestro trabajo mental que lleguemos a olvidarnos de que estamos peregrinando hacia el misterio de Dios. La esencia del Evangelio es la esencia de la meditación: no el auto-análisis sino la auto-trascendencia. “Si alguno quiere ser discípulo mío, que se niegue a sí mismo” (Lc 9,23). Hay algo arduo en esta demanda relativa a nuestro viaje. Se requiere valor para dejar de prestar atención a uno mismo” (pp.29-30).

CARTA 35: NUESTRO CAMBIO EN RELACIÓN CON NUESTROS PENSAMIENTOS

Las diferentes etapas del viaje espiritual dependen, realmente, de nuestro cambio en la relación que mantenemos con nuestros pensamientos. Primero, llegamos a ser más tolerantes ante la intrusión de nuestras distracciones. Luego van creciendo nuestra comprensión de las ideas y pensamientos sobre las heridas infligidas especialmente en nuestra infancia y la compasión hacia ellas y, en consecuencia, nos resulta más fácil aceptar signos de heridas similares en los otros. Finalmente, experimentamos momentos de quietud y paz, cuando nuestros pensamientos, imágenes y sentimientos se han desvanecido en la lejanía. A medida que avanzamos por el camino de la meditación nos damos cuenta cada vez más de que este cambio en la relación con nuestros pensamientos se produce al entrar en el silencio interior. Por muy fugaz que sea nuestra permanencia en él, tomamos conciencia de dicho cambio.

El ego, la mente consciente, no puede atravesar esas puertas del silencio y, por lo tanto, ignora los efectos del mismo; con el resultado de que es posible que ni siquiera seamos realmente conscientes de algún cambio al principio. A menudo son otros los que comentan que parecemos diferentes: más pacientes, tolerantes, y realmente capaces de escuchar. Lo que está sucediendo es que nos estamos moviendo desde el predominio del “ego” a la guía del verdadero “sí mismo” y abriéndonos al don gratuito de la libertad y la paz que encontramos en el centro de nuestro ser. Este incremento de conciencia de nosotros mismos, de los demás y de nuestro entorno en lugar del único punto de vista de supervivencia del ego es el fruto importante de la meditación. Como Laurence Freeman dice, en *Jesús, el Maestro interior*: “Por meditación aquí me refiero no sólo al trabajo de la oración pura sino a la totalidad del ámbito del autoconocimiento al que ella conduce. Jesús tenía ego. Entonces no es que el ego en sí mismo sea pecaminoso. Es el egoísmo, la fijación en el ego lo que lleva al olvido y a la traición de nuestro verdadero ser. El pecado se da cuando confundimos al ego con nuestro verdadero ser. Sin embargo, también demuestra la capacidad humana de vivir en un equilibrio saludable entre el ego y el Ser”.

Esto es lo que Jesús quiso decir cuando afirmó: “He venido para que tengan vida y vida en plenitud”. La plenitud de vida es una vida en la que el ego – y su sombra - y el verdadero Ser se integran de manera equilibrada. Mediante el autoconocimiento de nuestro ser total tenemos paciencia, tolerancia y compasión para relacionarnos plena y honestamente con los otros y restablecer nuestra conexión con nuestro entorno natural y con la Realidad Superior, inmanente y trascendente a la vez, que nos envuelve y nos rodea.

Como Laurence Freeman dice, quizá el significado real de “pecado” es limitar nuestro sí mismo al nivel material del ego y sus necesidades de supervivencia y olvidar nuestro origen espiritual.

Parece que también San Pablo describe el pecado en estos términos: “Aquellos que viven según la carne desean lo que es propio de la carne, y esto conduce a la muerte; pero aquellos que viven según el Espíritu, buscan lo espiritual y esto conduce a la vida y a la paz” (Rom 8, 5-6). A menudo, esto se ha entendido en sentido literal como referido al sexo, pero además se puede comprender, siguiendo a Pablo, como una distinción entre diferentes niveles de conciencia. Por carne – naturaleza inferior - él quizá quiso referirse a lo que nosotros denominamos impulsos del ego. Pablo estaba contraponiendo la atracción del ego y del verdadero yo. Esta “vida y paz” que menciona es el resultado de nuestra conciencia de la Divinidad e incluso de la unión total con la Divinidad.

Los Padres de la Iglesia primitiva, San Ireneo (s. II) y San Atanasio (s. IV) estaban convencidos de que “Dios se hizo hombre para que el hombre llegara a ser Dios”. La idea de unión se interpreta a menudo en algunas tradiciones como una pérdida total de uno mismo. Pero desde el punto de vista cristiano dicha unión no se ve como una fusión total que implicaría la pérdida de sí mismo. Bede Griffiths en *El Matrimonio de Oriente y Occidente* afirma: “No hay duda de que el individuo pierde todo sentido de separación del Uno y experimenta una unidad total, pero eso no significa que el individuo ya no exista. Así como cada elemento en la naturaleza es un reflejo único de la única Realidad, así cada ser humano es un centro único de conciencia en la conciencia universal”.

CARTA 36: TERCER NIVEL DE CONCIENCIA

Cuando logramos reconocer y aceptar lo que surge, por doloroso que sea, llegamos a un nivel más profundo, el tercer nivel de conciencia. John Main llamó a esto “el nivel del silencio, en el que vemos, maravillados, la luz de nuestro propio espíritu” y “donde conectamos con el fondo de nuestro ser” (*De la palabra al silencio*). Laurence Freeman explica que antes de que experimentemos ese contacto maravilloso llegamos a ser conscientes de la última barrera del ego, es decir, “el sentido de indefensión del ego ante su propia existencia finita. Esta última barrera es como un muro de ladrillo que no podemos superar por nosotros mismos. En el tiempo de Dios y por un don gratuito aparece una abertura en el muro de la individualidad. En esa abertura de autotranscendencia dejamos nuestro ser atrás y encontramos nuestro ser verdadero en Cristo” (*Compartir el regalo*).

Esta última barrera nos provoca un profundo dolor, causado por nuestra percepción ilusoria de que estamos separados de Dios. Juan de la Cruz llamó a esto “la noche oscura del alma”. Pero nos damos cuenta por la gracia de que esta percepción es falsa - siempre estamos conectados totalmente con la Realidad Divina - y entonces, como dice el himno “Gracia asombrosa” tan bellamente: “Yo me perdí una vez, pero ahora me encontraron; estaba ciego, pero ahora veo”. Entonces descubrimos que hemos sido nosotros quienes hemos levantado el muro y éste desaparece, llenándonos la alegría y la paz de la unión.

Estos tres niveles que hemos considerado no son diferentes, no se trata de niveles separados, sino que son tres aspectos de nuestra conciencia, que se desarrollan a su debido tiempo. En la meditación advertimos esos aspectos en las diferentes etapas de nuestro viaje que tiene forma de espiral. Seguimos aprendiendo y creciendo (y, a veces, temporalmente, retrocediendo). Cuanto más entramos en el silencio y la quietud de la meditación, más dejamos atrás las distracciones, entendemos más nuestras heridas emocionales por el don de la comprensión y más nos curamos, nos integramos. El “ego” y el verdadero yo se van comunicando e integrando cada vez más, apoyándose uno al otro. Necesitamos ambas formas de ser y percibir la realidad para ser capaces de experimentar “la vida, y una vida en plenitud”.

Con el desapego de nuestros condicionamientos y el desapego de la necesidad de usar el mundo y a otras personas como accesorios emocionales, finalmente somos capaces de “dejar el sí mismo atrás” y alcanzar a los otros y a Dios. Emerge entonces una forma diferente de conocimiento, una comprensión intuitiva más clara: ahora percibimos en un nivel intuitivo con el “ojo del corazón”, cuando vemos “la realidad tal y como es, infinita”, como expresó Blake. Nuestro modo habitual de tratar con el mundo antes de este desarrollo era ver la realidad con el “ojo de la carne”. El énfasis estaba en nuestra experiencia del mundo material, el mundo de los sentidos: éramos científicos, coleccionistas de datos. Después buscamos los patrones e intentamos dar sentido a lo que

percibimos usando el “ojo de la mente”, el nivel racional.

El famoso científico de nuestro tiempo Stephen Hawking opera al nivel del “ojo de la carne” y del “ojo de la mente”. Como científico racional que es, piensa que todo se puede entender con la mente racional, incluso Dios. En este sentido escribió: “Sin embargo, si descubrimos una teoría completa, con el tiempo debería ser entendible en principio por todos, no sólo por unos pocos científicos. Entonces todos nosotros, filósofos, científicos, incluso la gente corriente, seríamos capaces de tomar parte en la discusión acerca de la pregunta de por qué existimos nosotros y el universo. Si encontramos la respuesta, éste sería el triunfo final de la razón humana: entonces conoceríamos la mente de Dios”.

Sin embargo, puede llegar un momento en que quizá Stephen Hawking, a pesar de haber escrito esto que acabamos de comentar, esté de acuerdo con Albert Einstein, quien enfatizó la importancia del “ojo del corazón” cuando dijo: “El factor realmente valioso es la intuición” y “la experiencia religiosa cósmica es el impulso más fuerte y más noble de la investigación científica”. San Pablo también llamó la atención sobre la importancia de ver con el “ojo del corazón” en su carta a los Efesios. En ella dice: “Así, pido al Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de la gloria, que os conceda espíritu de sabiduría y de revelación para conocerle perfectamente. Le pido que ilumine los ojos de vuestro corazón para que conozcáis cuál es la esperanza a la que Él os llama” (Efesios 1,17-18).

San Agustín también hizo hincapié en la importancia de la visión intuitiva: “Todo el propósito de esta vida es restaurar la salud del ojo del corazón por el cual Dios puede ser visto”. En esta etapa de nuestro crecimiento, los tres niveles de conocimiento están integrados. Esto puede suceder de repente, o con el tiempo en el silencio y la quietud. Entonces encontramos “el conocimiento puramente espiritual. Allí oímos sin ningún sonido y vemos sin presencia de la materia” (Maestro Eckhart).

CARTA 37: AUTOCONOCIMIENTO Y RELACIÓN

Hemos visto el importante papel que juegan el autoconocimiento y unas relaciones abiertas y auténticas en el camino espiritual. “El autoconocimiento determina la calidad de toda relación... muestra cómo el don del autoconocimiento [de Jesús] a sus amigos fue el paso esencial en su relación universal con la humanidad por medio del Espíritu Santo... su autoconocimiento se derivó de la conciencia de unión con su Padre” (*Jesús el Maestro interior*).

Nuestro autoconocimiento emerge también del silencio de la oración contemplativa, cuando tocamos la “mente de Cristo”. Por eso escuchamos a San Pablo decir en Romanos: “No os acomodéis al mundo presente; antes bien, transformaos mediante la renovación de vuestra mente”. El auténtico conocimiento llega, entonces, cuando nos hemos liberado del dominio del ego, así como de la ilusión de la separación y del miedo a no sobrevivir que el ego conlleva. Sin los prejuicios y la actitud defensiva del ego, podemos abrirnos a lo Divino, haciendo posible tanto una relación amorosa y fiel con lo Divino como una relación de confianza genuina con los demás.

Que este proceso lleva a la unión con lo Divino se encuentra en la base de toda la enseñanza de la meditación: nuestros pensamientos, las operaciones de nuestra mente y nuestras emociones necesitan ser trascendidos para que podamos experimentar sin obstáculos nuestra auténtica identidad en lo Divino. Si no son trascendidos, sólo nos estamos engañando a nosotros mismos y estamos simplemente flotando en la “paz pernicioso”, tal y como la denominó Juan Casiano en el siglo IV d.C. Incluso después de años de práctica nos encontramos a nosotros mismos en este mismo constructo mental ilusorio. Tenemos que resistir el deseo de perdernos en un mundo de sueños.

Una relación auténtica y profunda es siempre una relación de amor. La unión con lo Divino se vive como una relación en el amor. Ésa es la esencia de la visión de Dios cristiana: “Todo el que ama es hijo de Dios y conoce a Dios, pero el que no ama no sabe nada de Dios”. El Maestro Eckhart muestra la importancia primordial de esta afirmación cuando

dice: “Cualesquiera que sean las obras de Dios, su primera manifestación es la compasión”.

Bede Griffiths contó la hermosa historia acerca de cómo se sintió perdido cuando no murió después de su infarto. Encontrándose así, escuchó una voz diciendo: “Ríndete a la Madre”, y lo hizo. Entonces se sintió sostenido como en un “mar de amor”. La gente que lo visitó después dijo que se había transformado en la personificación del amor – el caballero inglés reservado había desaparecido.

Cuando preguntaron a John Main acerca de cómo deberíamos prepararnos para la meditación, contestó que debíamos hacerlo a través de pequeños actos de bondad. Laurence Freeman dijo que el único criterio para medir el progreso en la meditación es: “¿Hay un crecimiento en el amor?” - un crecimiento en el amor por uno mismo y por los demás -. Tal y como dijo el Padre del Desierto Evagrio: “Si te amas a ti mismo, amas a todos los hombres como a ti mismo”. Una vez que hemos encontrado a Dios en nuestra propia profundidad, lo encontramos en todas partes.

Éste es el objetivo de la vida espiritual. Pero Evagrio admitió que no era un camino sencillo: “Un anciano dijo: he pasado 20 años luchando para ver a todos como a uno solo”. Su consejo acerca del mandamiento cristiano de “amar al prójimo como a uno mismo”, una de las cosas más difíciles de lograr verdaderamente, fue: “No es posible amar a todos los hermanos en la misma medida. Pero es posible asociarse a todos de una manera que esté por encima de la pasión, es decir, libre de resentimiento y de odio”.

CARTA 38: NACIMIENTO DE CRISTO EN EL ALMA

Hemos estado hablando, durante estas últimas semanas, acerca de cómo una práctica de meditación seria, es decir, la oración contemplativa, nos va introduciendo gradualmente en un profundo silencio interior en el que tomamos conciencia de la presencia de Cristo dentro de nosotros. En este día de Navidad me gustaría compartir con vosotros la enseñanza del Maestro Eckhart sobre esta creciente conciencia intuitiva, a la que él denominó el “Nacimiento de Cristo en el Alma”.

El Maestro Eckhart comparte la visión de los primeros Padres de la Iglesia según la cual podemos “conocer” a Dios porque tenemos algo esencial en común con lo Divino, a lo que él llama “la chispa”, “el castillo” o, algunas veces, el “fundamento” de nuestro ser. Él cree que somos capaces de “descender” a este “fundamento” de nuestro ser puro y tomar conciencia de su verdadera naturaleza Divina. Así somos transformados en Cristo, ascendiendo con Él a Dios en esta vida. El Maestro Eckhart llama al momento de realización de nuestro potencial para conocer a Dios “el nacimiento de Cristo en el alma”. Y, como San Agustín, defiende la prioridad de esta experiencia. San Agustín dijo: “¿De qué me vale que este nacimiento de Cristo esté siempre ocurriendo si no ocurre en mí? Que tenga lugar en mí es lo que importa”. Un signo importante de este potencial nuestro es el profundo anhelo de Dios que comparte toda la humanidad y que ha sido implantado por lo Divino en la “chispa” interior que se encuentra en el centro de nuestro ser.

El Maestro Eckhart ve este “nacimiento” como una revelación. Tendrá lugar si “mantenemos fija la mente en Dios”. Este “nacimiento” no es el resultado de ningún esfuerzo por nuestra parte, sino un puro don, una gracia: “Sólo Dios debe hacerlo... y tú debes vivirlo”.

Como Orígenes y San Agustín, el Maestro Eckhart nos habla del camino del conocimiento intuitivo, el medio “por el cual Dios puede ser visto”, al que se refiere como “el ojo del corazón”. Habla de un “conocimiento puramente espiritual; en el que el alma es arrebatada de todas las cosas corporales. En él, oímos sin ningún sonido y vemos sin presencia de la materia...”.

Nuestra capacidad intuitiva para conocer a Dios, la forma de ser capaces de tener un contacto directo con la Realidad Divina, es nuestra “chispa” Divina; que, sin embargo, es también, al mismo tiempo, el elemento que nos hace auténticamente humanos. Nos da la capacidad para ver más allá del mundo creado ordinario y de nuestras propias necesidades y deseos, para mirar a los demás de forma compasiva y, también, para apreciar verdaderamente la creación como una manifestación de lo Divino.

El Maestro Eckhart no niega en absoluto la importancia de nuestra inteligencia racional; lo cual, dada su formación altamente intelectual y su carrera, es muy comprensible. Aunque cree que Dios no puede ser alcanzado por la razón, considera que nuestras facultades racionales son esenciales para clarificar nuestra experiencia intuitiva. Ve la contemplación como un matrimonio de mente y corazón. La urgencia de su enseñanza se debe a su convicción acerca de la necesidad de que todos tomemos conciencia de este potencial que poseemos.

Nos encontramos con esta misma urgencia en la enseñanza de John Main. Él insiste constantemente en cómo la repetición anhelante y fiel de nuestro mantra nos llevará al Silencio, allí donde nos es dado el don, la gracia de este profundo conocimiento interior acerca de la naturaleza Divina del fundamento de nuestro ser. “Nada describe a Dios mejor que el silencio”.

¡Os deseo a todos una muy santa Navidad!

CARTA 39: LA BÚSQUEDA HUMANA DE SENTIDO

La búsqueda de sentido ha sido siempre un aspecto importante del hecho mismo de ser humano, pero parece que esta búsqueda se ha convertido en algo aún más urgente en nuestro tiempo. A pesar de la nueva visión del Cosmos, a ojos de físicos cuánticos y cosmólogos modernos, según la cual la humanidad está íntimamente implicada con lo que está sucediendo en el Universo - se ha probado que nuestra conciencia juega una parte integrante en él -, muchos de nosotros seguimos encerrados en la visión del universo de Descartes y de Newton. Su visión dibujaba a la humanidad como aislada y sin sentido, a los seres humanos como simples observadores separados de un “universo-aparato de relojería” que no necesitaba de nuestra contribución ni de nuestra implicación. Esta perspectiva, la de estar solos y ser insignificantes en un Universo indiferente, se ha visto agravada por la sensación que tienen algunos de que la imagen de Dios, tal y como se nos presenta en la religión tradicional, no tiene ya sentido en nuestro mundo, un mundo moderno y científico. Esto puede tener como resultado que se acreciente el sentimiento de estar solos, sin apoyos en la vida, un sentimiento que puede llevar a la depresión o a la otra cara de la misma moneda: la violencia. Además, nuestra conciencia de las primeras improntas emocionales y sociales que recibimos y que moldean nuestra imagen, nuestro comportamiento y nuestra actitud hacia el mundo nos hace sentir aún más fuera de control, nos sentimos autómatas con reacciones instintivas, todo lo cual se suma a esta sensación de falta de sentido. Podemos incluso sentirnos incapaces de cambiar; nos experimentamos como prisioneros de nuestro pasado, que nos condiciona, prisioneros de nuestras propias necesidades insatisfechas, es decir, prisioneros del “ego”. Pero podemos cambiar. Quizás no nuestras circunstancias, lo admito. Pero por muy difíciles que sean éstas, podemos elegir cambiar nuestra actitud hacia las circunstancias: tenemos la capacidad de elegir no reaccionar de la forma habitual; podemos abandonar la prisión que el pasado puede parecernos.

El gran regalo aquí es la meditación y su énfasis en dejar ir los pensamientos y las imágenes con la ayuda de nuestra palabra de oración, nuestro mantra. La imagen de Dios ya no es importante, lo que pensamos sobre Dios ya no es importante; lo que importa es la experiencia espiritual. El compromiso con la meditación constante nos abre a una forma interior, más profunda e intuitiva de conocer, una forma de conocer imbuida de sentido, a

la que frecuentemente se llama nuestro “Ojo del Corazón”. Ésta es una forma de conocer más propia de la sabiduría que del conocimiento. Entonces oímos claramente en el silencio las primeras invitaciones de la voz interior del “ser” en lugar del parloteo superficial del “ego”. El “ser” nos reta a “cargar con nuestra cruz” y, con sus percepciones, ayuda al ego a crecer, capacitándonos así a afrontar los cambios que necesitamos y a integrar la totalidad de nuestro ser. Podemos dejar atrás nuestras respuestas aprendidas y abrirnos a la libertad del momento presente; a la capacidad de elección, donde es posible una respuesta libre y creativa. Una vez que tomamos conciencia de esto, estamos algunos pasos más cerca de soltar las ataduras que nos retienen en la superficie.

Nuestro auténtico “ser”, con su conexión con lo Divino, es nuestra fuente y nuestra fuerza, y trae consigo tanto sabiduría como compasión. Entonces redescubrimos el sentido de la vida que habíamos perdido de vista. No estoy hablando de un sentido de la vida general, válido para todos. Cada uno tenemos un sentido único y singular. En el cristianismo hay una fuerte tradición del concepto de “llamada” y de “destino” - somos llamados “por nuestro nombre” (Isaías) -. Cada uno de nosotros es único y especial. La “llamada” siempre parece sugerir algo grande, estar llamado a hacer algo especial, pero puede significar, simplemente, estar llamado a ser quien uno realmente es, y donde está: por ejemplo, a ser buen padre o madre o amigo, capacitando a otros a crecer.

La meditación, y su énfasis en prestar atención a nuestro mantra, nos permite dejar de poner el foco en nosotros mismos, en nuestras necesidades y deseos, y volvernos no sólo a lo Divino sino también a nuestros semejantes, a los seres humanos. ¿Cuán diferente sería entonces nuestro mundo? Escuchad a Thomas Merton: “Entonces fue como si de repente yo viera la secreta belleza de sus corazones, la profundidad de sus corazones donde ni el pecado, ni el deseo, ni el autoconocimiento pueden alcanzar el núcleo de su realidad, la persona que cada uno es a los ojos de lo Divino. Si solamente pudieran verse a sí mismos tal y como son realmente. Si solamente pudiéramos vernos unos a otros así todo el tiempo. No habría entonces más guerra, ni más odio, ni más crueldad, ni más codicia”.

¡Os deseo a todos un Año Nuevo pleno y feliz!

CARTA 40: SENTIDO Y RELACIONES

Cada uno de nosotros nace con el conocimiento, a un nivel profundo de su ser, de cuál es el sentido de su vida. Pero no se puede acceder a este sentido de un modo discursivo propio de la mente. El sentido de la propia vida sólo puede encontrarse en el silencio de la oración contemplativa. En él, por medio de la experiencia, y a través de nuestra inteligencia intuitiva, descubrimos este sentido que ha estado siempre presente en el fundamento de nuestro ser, donde estamos en unión con el Amor Divino. Este conocimiento experiencial impregna entonces la totalidad de nuestro ser, así como nuestras relaciones con los demás y con la creación. Tal y como dice Laurence Freeman en *Jesús, el Maestro Interior*: “Por medio del amor somos reintegrados en la comunidad del universo a la que pertenecemos”.

Esta forma de ser no depende siquiera de las circunstancias exteriores de cada uno. Víctor Frankl, en su libro *El hombre en busca de sentido*, describe una situación en el campo de concentración donde estuvo durante la Segunda Guerra Mundial: “Los que vivimos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que pasaban por los barracones confortando a otros, regalando su último trozo de pan... El tipo de persona en que se convertía el prisionero era el resultado de una decisión interior”. Una decisión interior que brotaba de la experiencia vivida del Amor Divino presente en el centro de su ser, a pesar de las terribles circunstancias. Esta conexión con la Fuente les dio la libertad para elegir cómo actuar como un auténtico ser humano, a pesar de todo lo que les rodeaba. Ésta es la auténtica libertad, la que da sentido y propósito a todo lo que hacemos y a todo lo que somos. Siempre se hace más evidente en nuestras relaciones con los demás y con la creación. John Main también subrayó la importancia de esta actitud en *The Inner Christ (El Cristo interior)*: “Solamente cuando vivimos en el amor, y a partir del amor, conocemos esa milagrosa armonía e integración de la totalidad de nuestro ser que nos hace plenamente humanos”.

Desgraciadamente, muchos no acceden a este nivel de su ser, tal y como se deduce de toda la miseria del mundo que nos rodea. De hecho, lo que dijo William James a principios del S. XX es todavía muy pertinente: “La mayor parte de la gente vive... en un círculo muy restringido de su ser potencial. Hacen uso de una porción muy pequeña de la que es su

conciencia posible, y de los recursos del alma en general, como si se tratase, en gran medida, de un hombre que, de todo el organismo de su cuerpo entero, debiera adquirir el hábito de usar y de mover solamente su dedo pequeño”.

La transformación de la totalidad de nuestro ser, que incluye nuestra actitud y nuestras opiniones, es el reto más importante de nuestra vida, y es especialmente beneficioso para los otros y para el mundo en el que vivimos. Al cambiar nuestras opiniones, cambiamos nosotros mismos, y cambiando nosotros mismos podemos cambiar el mundo. En mi propia experiencia, la forma más eficaz de hacerlo es a través de la meditación, y haciendo tomar conciencia a los demás del papel que la meditación puede jugar en sus vidas.

Cuando enfocamos la meditación como una práctica espiritual, en lugar de como una forma de lidiar con el estrés de la vida contemporánea, la meditación se convertirá en un camino de autoconocimiento que nos permitirá, en consecuencia, crecer hacia nuestro pleno potencial. John Main dice en *De la palabra al silencio*: “La tarea que tenemos es la de encontrar nuestro camino de vuelta a nuestro centro creativo, donde se alcanzan la plenitud y la armonía, para habitar dentro de nosotros mismos y dejar atrás todas las imágenes falsas de nosotros mismos, como lo que pensamos que somos o lo que pensamos que podríamos haber sido, porque éstas tienen una existencia irreal fuera de nosotros mismos”.

Esta transformación no consiste en convertirse en otra persona, sino en convertirse en la persona que ya auténticamente eres. Como dijo Jung en *Civilisation in transition* (*Civilización en transición*): “A la pregunta constantemente reiterada: “¿Qué puedo hacer?”, no conozco ninguna otra respuesta excepto: “Conviértete en lo que siempre has sido”; a saber, la plenitud que hemos perdido en medio de nuestra existencia consciente civilizada, una plenitud que siempre fuimos sin saberlo”.

CARTA 41: LA MEDITACIÓN Y EL CEREBRO

Es importante recordar lo que dijo C. G. Jung en la cita que mencioné la semana pasada: “A la pregunta constantemente reiterada: “¿Qué puedo hacer?”, no conozco ninguna otra respuesta excepto: “Conviértete en lo que siempre has sido”; a saber, la plenitud que hemos perdido en medio de nuestra existencia consciente civilizada, una plenitud que siempre fuimos sin saberlo”.

Hemos analizado el papel que juega la atención, el enfocarnos únicamente en nuestra palabra de oración, en nuestro mantra, en el proceso de ir tomando conciencia de quiénes somos realmente. Pero esta conciencia se apoya en un proceso que tiene lugar en el cerebro - prestar atención causa que partes de nuestro cerebro se activen o se desactiven, permitiendo una percepción nueva y más completa de la Realidad -. De hecho, tal y como dice mi hija Dra. Shanida Nataraja en su libro *The Blissful Brain (El cerebro feliz)*, *estamos programados para experimentar estados de conciencia y de unión con lo Divino más elevados. Hemos sido creados con toda la capacidad necesaria para crecer a la “plenitud de la vida”.*

Ya he dado antes, en estas Enseñanzas Semanales, una explicación acerca de las capacidades que nos han sido dadas por Dios, pero como tanto para mí como para otros fue en su momento una auténtica revelación, creo que merece la pena repetirla. Shanida ha explicado cómo recientes investigaciones en Neurociencia muestran una cadena de procesos que se dan en el cerebro humano y que sirven de mediación para nuestro acceso a estados de conciencia más elevados. La secuencia es la siguiente: el córtex prefrontal de nuestro cerebro está vinculado con los pensamientos, las imágenes y las ensoñaciones, pero también con la atención. Al enfocar nuestra mente en un único punto de atención, - en nuestro caso, en un mantra - estimulamos la actividad de estas células de la atención. Al profundizar en nuestra atención, decrece en cambio considerablemente la actividad de las células involucradas en los pensamientos y en las imágenes; lo que se refleja en un descenso de las ondas beta, nuestras ondas del pensamiento - la parte del “ego” de nuestra conciencia -. Una atención prolongada en un único punto activa también las

células del lóbulo temporal y al estimularse allí la actividad se desencadenan, a su vez, cambios en el sistema límbico, la región vinculada con la respuesta emocional, permitiendo un cambio del sistema nervioso simpático (huida o lucha) al sistema nervioso parasimpático (descanso y relax), la “respuesta de relajación”. La emoción del miedo, expresada en la fuerte respuesta de supervivencia, a través de la huida o de la lucha, se transforma, en cambio, en una respuesta de aceptación, relajación y tranquilidad, es decir, la “respuesta de relajación”; y estos cambios se reflejan en un aumento de las ondas alfa y theta.

Sin embargo, esto es sólo el principio. A medida que la meditación va siendo cada vez más profunda, también lo va siendo la “respuesta de relajación”. Esta profundización tiene, a su vez, una reacción en cadena que termina en un descenso de la actividad en el córtex parietal, una zona del cerebro asociada con la orientación en el tiempo y en el espacio y con la creación de límites: lo propio / lo ajeno y un mundo de opuestos - en realidad, en gran medida, las cualidades del “ego” -. El descenso de actividad se refleja, a su vez, en un descenso de estas capacidades, lo que explica por qué se va disolviendo ese sentido de nuestra identidad separada - y del tiempo y del espacio - y unificándose, en cambio, todos los opuestos. Estamos, de hecho, “dejando el yo detrás”. Prestando atención, este bello instrumento que nos ha sido dado por Dios nos permite cambiar a diferentes modos del ser y de la conciencia, permitiéndonos acceder a diferentes niveles de Realidad. Es nuestra atención amorosa puesta en nuestra palabra de oración lo que nos permite sintonizar con la Realidad Divina, que es Amor.

Al hacerlo, perdemos nuestra sensación de separación y de aislamiento y tomamos conciencia de nuestra interconexión con los demás y con un Divino amoroso, y sabemos que somos realmente “Hijos / hijas de Dios”. Esta transformación de la conciencia es el resultado de practicar la meditación como una disciplina espiritual.

CARTA 42: UNIENDO CIENCIA Y ESPIRITUALIDAD

Resulta apropiado, en este punto, citar las palabras de la Dra. Shanida Nataraja en su libro *The Blissful Brain (La Mente Feliz)*: “Aunque el pensamiento occidental ha dibujado, hasta hace poco, una línea clara de separación entre las cuestiones científicas y las espirituales, nos encontramos en medio de un cambio importante de pensamiento. Cada vez es más aceptado el hecho de que ciencia y espiritualidad son aspectos complementarios de una totalidad mayor, y que cada uno de ellos captura sólo una representación diversa y parcial de una realidad superior. Se piensa que una comprensión más profunda [de la realidad] proviene de una mayor integración de las dos disciplinas; nuestros experimentos científicos pueden arrojar luz sobre nuestras investigaciones espirituales, y viceversa. De este cambio de perspectiva ha nacido un nuevo campo científico: la neuroteología. ...Investigadores en el campo de la neuroteología están tratando de desentrañar las estructuras y los procesos del cerebro que subyacen a la meditación, y, en particular, a las experiencias trascendentales de meditación. Esta investigación es innovadora, pues “desmistifica” la meditación, mostrando cómo la meditación puede tener efectos subjetivos sobre la mente de quien medita, que se traducen en efectos observables en su cerebro, tanto a corto como a largo plazo. Esta investigación muestra que todos, a través de la meditación, tenemos la capacidad de influir sobre nuestro paisaje interior y el funcionamiento de nuestros cerebros y, por tanto, sobre nuestro comportamiento. También nos reta a tratar de entender mejor el papel que juegan el ritual y la creencia a la hora de provocar estos cambios fundamentales en nuestro cableado innato. La práctica de la meditación se ha llevado a cabo fundamentalmente, hasta hace poco, en el contexto de ser una más de un número de tradiciones espirituales. Estos marcos conllevan rituales específicos, creencias y textos sagrados que confieren un significado más profundo a las experiencias asociadas con la práctica de la meditación...

Históricamente, nuestro estudio de la mente humana se ha visto perjudicado por la naturaleza subjetiva de nuestras investigaciones. Sin embargo, ahora sabemos, gracias a los experimentos de los físicos cuánticos, que las expectativas, tanto del sujeto como del experimentador, pueden influir en el resultado del llamado experimento objetivo, y esta

pérdida de objetividad ha tenido profundas implicaciones en el valor que se ha concedido a la llamada evidencia subjetiva... Sin embargo, si combinamos las enseñanzas que provienen de las experiencias subjetivas de meditadores individuales con las enseñanzas procedentes de lo observable, y, por tanto, más objetivas, es decir, los cambios en los cerebros de estos meditadores, se nos ofrece un dibujo más completo del estado mente-cuerpo provocado por la meditación...

Ahora es bien aceptado el hecho de que nuestra mente y nuestro cuerpo – y, por tanto, nuestros cerebros - no pueden ser tratados como entidades separadas. Nuestro cuerpo, y los impulsos sensoriales que recibimos, influyen en cómo pensamos y en cómo nos percibimos a nosotros mismos y al mundo... La mente también tiene una permanente influencia en la estructura física y en la actividad del cerebro, diseñando el cableado del cerebro y adaptando nuestros comportamientos en línea con nuestros pensamientos, percepciones y emociones. A través de amplias conexiones entre nuestro cerebro y nuestro cuerpo, nuestro paisaje mental puede influir en nuestro cuerpo físico y en nuestra salud.

Puede que la naturaleza aborrezca el vacío, pero nosotros los humanos aborrecemos el caos... Anhelamos el orden, el ver sentido en el mundo. ... De cara a dar sentido a sus experiencias, los humanos han desarrollado numerosos sistemas de creencias que les proporcionan un marco dentro del cual interpretar las experiencias trascendentes que pueden surgir a través de la meditación. Un componente fundamental de todos estos sistemas de creencias es la existencia de una Realidad o Ser Superior que trasciende nuestra realidad física diaria. Las respuestas a nuestras preguntas existenciales son vistas como trascendentes a nuestra comprensión o análisis racional, y, por tanto, no proceden de los procesos cognitivos que asociamos tradicionalmente con el pensamiento propio de nuestra parte izquierda del cerebro, del cerebro analítico. En cambio, estas respuestas son percibidas como procedentes de algo que reside más allá de la comprensión humana.

Muchas tradiciones espirituales proporcionan una visión del mundo preconcebida desde la cual todas las experiencias de sus seguidores son filtradas. En todos los casos, esta

visión del mundo fue inicialmente elaborada por un místico individual, ya sea Jesús, Buda o Mohammed, como resultado de sus propias experiencias espirituales... Al enseñar esta visión del mundo a otros, han ofrecido un modelo que otros pueden adoptar.

Shanida Nataraja

Extracto de la segunda edición revisada y actualizada del libro de la Dra. Shanida Nataraja “The Blissful Brain: Neuroscience and proof of the power of meditation” (La Mente Feliz: La prueba neurocientífica del poder de la meditación).

CARTA 43: MEDITACIÓN: EL PASO DEL PENSAMIENTO DEL HEMISFERIO CEREBRAL IZQUIERDO AL HEMISFERIO DERECHO

Veíamos en lecturas anteriores cómo el cerebro, dado por Dios, nos permite entrar en una relación más profunda con el fundamento espiritual de nuestro ser, con la Realidad Divina. La clave está en prestar atención a nuestro mantra, nuestra palabra sagrada de oración. Sólo eso. No se necesita nada más. La meditación nos lleva del pensamiento al silencio, del estrés a la relajación, y de la dualidad a la unidad. Nos muestra cuán conectados están el cuerpo y la mente.

Los estudios de investigación realizados acerca de la función de los dos hemisferios del cerebro arrojan más luz sobre el efecto que tiene la meditación en su funcionamiento. Como señala la Dra. Shanida Nataraja en su libro *El cerebro feliz*: “Con respecto al procesamiento de la información sensorial entrante y el control del movimiento, ambos hemisferios tienen una función similar: el hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo mientras que el hemisferio izquierdo controla el derecho. Sin embargo, en otros procesos, la función de los dos hemisferios es asimétrica”.

Los resultados de la investigación han demostrado que, aunque todo está intrínsecamente conectado, existe una diferencia en la función de los dos hemisferios del cerebro. La Dra. Nataraja pone el ejemplo del lenguaje: “Como el hemisferio izquierdo contiene las regiones cerebrales asociadas con el lenguaje escrito y hablado, a menudo se piensa que es el hemisferio dominante. A pesar de este dominio, parece que ambos hemisferios son necesarios para la mayoría de las habilidades cognitivas. El hemisferio derecho contiene áreas relacionadas con la comprensión y la generación de inflexiones emocionales del lenguaje. La colaboración de ambos hemisferios, a través de las múltiples conexiones que existen entre ellos es, por tanto, muy relevante. Así, podemos inferir que los hemisferios izquierdo y derecho generan una descripción parcial pero complementaria del mundo.

Está claro que muchos aspectos de nuestro comportamiento surgen de la actividad que se genera en las células cerebrales distribuidas en numerosas y diferentes áreas del cerebro. Sin embargo, nuestros hemisferios izquierdo y derecho nos ofrecen dos modos muy diferentes de pensar y percibir la realidad. El hemisferio izquierdo nos da acceso a un

pensamiento más racional y analítico pero también menos fiable pues está sujeto a los filtros condicionados que se han ido incorporando, ya que su centro es el ego. El hemisferio derecho nos permite el acceso a un conocimiento más abstracto, conceptual y quizás incluso más veraz pero sus ideas pueden ser más difíciles de comprender intelectualmente, ya que su centro es la intuición".

Nuestra sociedad valora la racionalidad y la practicidad del pensamiento que facilita el cerebro izquierdo y le da un peso importante en el ámbito de la educación. Se considera que el pensamiento racional, lógico y focalizado atencionalmente es necesario para el progreso, el beneficio propio y la supervivencia. Por ello, la meditación es de suma importancia en nuestro mundo actual. Meditar de forma regular nos permite migrar lentamente al hemisferio derecho en el que prima la intuición, la creatividad, la espiritualidad y la percepción de una perspectiva más amplia que incluye considerar la importancia emocional del efecto que tienen nuestras acciones sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea.

Albert Einstein lo expresa sucintamente: "La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un servidor fiel. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el regalo divino".

Como decía Shanida en la cita anterior, las perspectivas de ambos hemisferios son parciales pero complementarias: ambas son necesarias para un enfoque integrado de la vida. Los propios logros de Albert Einstein también lo demuestran. Aquí nuevamente la práctica regular de la meditación juega un papel importante. Nos permite movernos más fácilmente entre los dos hemisferios y sus diferentes puntos de vista parciales sobre la realidad y, además, tenerlos en cuenta a ambos.

La meditación continua fortalece pues estas conexiones y, cuanto más fuerte son las conexiones, más suave y fácil es el cambio de un hemisferio a otro. Tanto nuestra dimensión racional como la intuitiva y espiritual de nuestro ser pueden integrarse en nuestros comportamientos, conduciéndonos a una forma de ser más equilibrada y armoniosa.

Al observar las complejidades del cerebro y sus conexiones con el resto del cuerpo, con el pensamiento y con las emociones, tenemos que maravillarnos. No es de extrañar que los primeros cristianos sintieran que la única respuesta que podemos dar a la belleza de la creación de Dios, de la cual somos parte integral, es la de asombro y admiración. Evagrio Póntico (siglo 4 d. C.), uno de los famosos Padres del Desierto y maestro de Juan Casiano, consideraba la Naturaleza como parte de los primeros peldaños en el viaje espiritual. Para él, como para los demás Padres del Desierto, la Naturaleza constituía el primer nivel de contemplación, pues es una manifestación de lo Absoluto, de lo Divino.

En ese nivel de contemplación, abandonamos la realidad superficial ordinaria, dejando atrás, aunque sea temporalmente, la dualidad de la perspectiva del "ego" y recibimos destellos de la Unidad de la Realidad Divina. Evagrio escribió en una carta a su amiga Melania: "En cuanto a los que están lejos de Dios... Dios ha hecho posible que se acerquen al conocimiento de Él y de su amor por ellos a través de las criaturas". Seguramente muchos de nosotros hemos tenido estos momentos en los que nos hemos olvidado de nosotros mismos y hemos tenido un sentimiento de unidad lleno de alegría y gratitud, tal vez al contemplar un hermoso amanecer o atardecer, al ser iluminados por la luz de la luna llena, o mientras permanecíamos en la cima de una montaña nevada. Estos momentos son inolvidables e infunden una convicción absoluta de la existencia de esta Realidad Superior que nos abarca y nos envuelve a todos.

Entonces "sabemos" que la esencia Divina está dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Jesús dijo en el Evangelio de Tomás: "Yo soy la luz que está sobre todas las cosas. Soy todo: de mí todo ha salido y a mí todo ha llegado. Partid la madera. Estaré ahí. Levantad la piedra y me encontraréis allí". Este nivel de conciencia nos lleva, según Evagrio, al segundo nivel de contemplación en el que vemos sin los ojos del cuerpo, sino directamente con "la mirada del espíritu".

Esta mirada es el resultado de una profunda y silenciosa oración contemplativa u "oración pura", como la llamaban los Padres y Madres del Desierto. Enseñaron que solo es posible avanzar a través de estos niveles dejando ir gradualmente todos los pensamientos, imágenes y formas (en otras palabras, abandonando el "ego", nuestro pensamiento del cerebro izquierdo). Pasamos de la multiplicidad a la simplicidad y el silencio, simplemente

con la repetición fiel de una "fórmula", como llamaban a la palabra de oración. Como sabemos, ésta es la base de la Meditación Cristiana que John Main redescubrió en los escritos de Juan Casiano. En ellos insistía en que "Sabemos que Dios está íntimamente con nosotros y también sabemos que está infinitamente más allá de nosotros. Es solo a través de un silencio profundo y liberador donde podemos conciliar las polaridades de esta misteriosa paradoja".

Vimos en las tres Enseñanzas anteriores que Dios nos ha dado la capacidad de abrirnos a un modo diferente de percepción por el que acceder a estos dos niveles de contemplación. Todos sabemos que la clave está en prestar atención a nuestro mantra. Simple pero nada fácil. Muchos de nosotros, cuando nos enfrentamos a una mente llena de pensamientos e imágenes, llegamos a la conclusión de que "¡Esto no es para mí!", "Yo no puedo hacer esto" y nos damos por vencidos. Pensemos que no somos los únicos que desesperamos alguna vez. Plotino (205-270), un filósofo con una gran influencia en el cristianismo primitivo, dijo: "¿Cómo es que teniendo cosas tan grandes dentro de nosotros no las percibimos? ... ¿Cómo es que algunas personas nunca las perciben?" Tenemos dos opciones: rendirnos o perseverar. Juan Casiano enfatizó la importancia del libre albedrío en ello: "Por tanto, siempre queda en el ser humano un libre albedrío para descuidar o amar... la gracia".

No solo es pues necesario prestar atención sino también hacerlo mediante la gracia. No podemos entrar en esta conciencia superior simplemente por fuerza de voluntad. Necesitamos el apoyo del Espíritu, que llega a nosotros a través de la dimensión espiritual de nuestro ser. En la tradición cristiana llamamos "gracia" a este don de apoyo del Espíritu Santo Universal. Como lo expresa Evagrio: "El Espíritu Santo se compadece de nuestra debilidad y, aunque somos impuros, a menudo viene a visitarnos. Si encuentra nuestro espíritu rezándole por amor a la verdad, entonces desciende sobre él y disipa todo el ejército de pensamientos y razonamientos que lo acosa".

La parte más importante de esta cita es "si él encuentra nuestro espíritu rezándole por amor a la verdad". Así, para que este don de gracia nos llegue, nuestra intención, nuestro

anhelo de volver a vincularnos con la Realidad Superior - "nuestro amor por la verdad" - es aún más importante que la atención puntual en nuestra palabra.

CARTA 45: DIFERENTES TIPOS DE MEDITACIÓN

Hay tantos tipos de meditación como culturas diferentes. La meditación basada en la atención centrada, la meditación basada en la conciencia abierta y la meditación en movimiento son los tres tipos principales. Las tres comparten el objetivo de centrarnos y abrirnos a una conciencia más amplia. La focalización de la atención juega un papel primordial en ellas.

En la tradición cristiana y las enseñanzas de los Padres y Madres del Desierto del siglo IV d.C., el énfasis se pone claramente en la repetición de una frase de oración o “fórmula”, como lo llamó Juan Casiano. En los escritos de Evagrio, el maestro de Casiano, encontramos dos enfoques. En primer lugar, un énfasis en la oración con la repetición de una frase. Aconseja que sepamos reconocer los pensamientos errantes que nos distraen y retornar a la palabra cada vez que nos desviemos del camino angosto de la atención.

En segundo lugar, Evagrio recomienda estar plenamente conscientes de cada momento, de nuestras sensaciones, sentimientos, pensamientos, deseos y acciones y la relación causal entre ellos. Recomienda aquí una actitud de estar totalmente en el momento presente, consciente de cada aspecto de nuestro ser. Este segundo enfoque de meditación se conoce ahora como “mindfulness” o “atención plena”, pero ya formaba parte de la enseñanza de Evagrio. Él lo enfatizó ya que es un ingrediente esencial en el camino hacia el autoconocimiento y la autoaceptación que llevan a la restauración de todo nuestro ser en su estado original, equilibrado e integrado.

También encontramos en la Tradición del Desierto la meditación en movimiento. No realizaban el giro sufí o Chi Kung / Tai chi o Yoga. Pero el cuerpo estaba muy involucrado en la oración. Inclinarsse y arrodillarse con una postración total eran formas con las que expresaban humildad y reverencia a través del cuerpo. Encontramos movimientos similares en otras tradiciones.

Sin embargo, lo más común era permanecer quieto en oración: bien con las manos a los lados del cuerpo o con los brazos extendidos y las palmas hacia arriba.

Para poner en contexto la meditación, es útil repasar la vida de Evagrio (346-399 d.C.). Era amigo de los Padres Capadocios: Basilio de Cesárea, su hermano Gregorio de Nisa y su amigo Gregorio Nacianceno y, por lo tanto, de gran parte de la Iglesia "Ortodoxa" establecida en ese momento. Después se convirtió en un padre del desierto realmente querido y respetado, llevando una vida ascética totalmente dedicada a la oración.

Debido a su vida en el mundo y en el desierto, apreció tanto la importancia de la teología y la fe como la experiencia espiritual real. De hecho, combinó corazón y mente: "Si eres un teólogo, realmente rezas. Si realmente rezas, eres un teólogo". Desafortunadamente, esta clara conexión entre la teología y la contemplación acabaría por perderse a lo largo de los siglos. Evagrio no sólo estaba en el centro del desarrollo del dogma teológico cristiano sino que también era una parte integral de uno de los florecimientos más importantes del misticismo en el cristianismo del siglo IV, en el desierto.

Evagrio era un seguidor de Orígenes (186-251 CE) y aceptó plenamente su punto de partida: "Cada ser espiritual es, por naturaleza, un templo de Dios, creado para recibir en sí mismo la gloria de Dios... Cada una de nuestras almas contiene un pozo de agua viva. Tiene en ella una imagen oculta de Dios. Es el pozo... que los poderes hostiles han bloqueado con la tierra ... Pero ahora que nuestro Cristo ha llegado, démosle la bienvenida y excavemos nuestros pozos ... Encontraremos agua viva en ellos, el agua de la cual el Señor dice: "El que cree en mí, de su corazón fluirán ríos de agua viva" (Juan, 7:38)... Porque Él está presente allí, la Palabra de Dios, y su trabajo es quitar la tierra del alma de cada uno de ustedes para que tu corriente fluya libremente. Esta primavera está en ti y no viene de afuera porque "el reino de Dios está en ti" (Lucas, 17:21) ... Porque la imagen del rey celestial está en ti. Cuando Dios creó a los seres humanos al principio, los hizo "a su propia imagen y semejanza" (Génesis, 1:26) (Orígenes - Homilía sobre el libro del Génesis).

Evagrio y los demás Padres y Madres del Desierto sabían que no es necesario crear nuestro vínculo con lo Divino. Ese vínculo ya constituye nuestro ser esencial. Todo lo que necesitamos hacer, con la ayuda de Cristo, es desbloquear el pozo de agua viva dentro de nosotros.

Lo que bloquea el flujo de la corriente divina son nuestras emociones desordenadas: "La vida ascética es el método espiritual para limpiar la parte afectiva del alma", dijo Evagrio. Esto explica la necesidad de esa doble atención durante la oración: estar abiertos a los impulsos de gracia que nos llegan del Cristo interior y tener conciencia de los sentimientos, pensamientos o deseos que pudieran estar trastornados y, por tanto, bloqueando nuestro acceso al manantial de "agua viva".

CARTA 46: EVAGRIO, MAESTRO DE CONTEMPLACIÓN

Evagrio es uno de los primeros y más importantes maestros cristianos de contemplación. Estuvo muy influenciado por las enseñanzas de Orígenes y de Gregorio de Nisa, el fundador de la tradición hesicasta. Evagrio fue maestro de Juan Casiano y, a través de él, influyó en San Benito y posteriormente en John Main.

Sus dos libros más importantes son el *Tratado sobre la oración* y el *Tratado Práctico*. En este último describe detalladamente las etapas y dificultades que surgen en el camino espiritual y ofrece consejos prácticos a todos aquellos que desean avanzar en la oración contemplativa. Su enseñanza está redactada con oraciones breves que fomentan una reflexión atenta. Son muy similares al koan de la tradición Zen. De hecho, Thomas Merton llamó a Evagrio "maestro Zen". En efecto, muchos de sus dichos pueden sonarnos como si fueran budistas a pesar de que él estaba totalmente centrado en Cristo.

Aunque estaba inmerso en las Escrituras y vivió su vida basándose en ellas, enfatizó que vivir una vida moral no era suficiente: "Los efectos de guardar los mandamientos no son suficientes para sanar los poderes del alma por completo; deben ser complementados con una actividad contemplativa y esta actividad debe penetrar en el Espíritu". Siguiendo su consejo: "Si oras con toda la verdad, encontrarás una profunda sensación de confianza. Entonces los ángeles caminarán contigo y te iluminarán sobre el significado de las cosas creadas". Por lo tanto, la oración es lo primero y, después, cuando corresponda, llega la iluminación por el don de la gracia.

La oración fue el fundamento de todo cuanto enseñó, como lo muestra su variación del dicho de Jesús: "Ve a vender tus posesiones y dáselo a los pobres, después, toma tu cruz para que puedas orar sin distracción". Para Evagrio, la oración es esencialmente un proceso terapéutico que conduce a la integridad del ser, a la unidad con Dios y a la armonía con los demás. Gracias a sus propias experiencias con las tentaciones de la vida mundana y a su experiencia en el desierto, Evagrio había adquirido profundos conocimientos psicológicos sobre la mente humana. Decía que "la vida ascética es el proceso espiritual para limpiar la parte emocional del alma". ("Asceta" significa aquí una vida basada en la práctica de la meditación que conduce a una profunda oración

contemplativa). Evagrio fue muy admirado y muchos monjes del desierto acudían a él al considerarlo un padre espiritual, un Abba.

El primer problema que nos encontramos - señala Evagrio - es uno con el que estamos muy familiarizados, nuestros incesantes pensamientos. La oración se hace difícil si no soltamos nuestros pensamientos. Sin embargo, "Si el frasco se deja en reposo por un tiempo, la escoria se hunde hasta el fondo y el agua se vuelve clara y transparente. De igual manera, nuestro corazón, una vez que está tranquilo y lleno de profundo silencio, puede reflejar a Dios".

Evagrio llamó a los pensamientos "pasiones". Es importante ser conscientes del origen de nuestros pensamientos; es decir, de las sensaciones, sentimientos y emociones de los que brotan. Esta atención a lo que sucede en nuestro cuerpo y nuestra mente es lo que hoy conocemos como "mindfulness" o "atención plena". Durante la oración, toda nuestra atención se centra en la palabra o mantra pero también surgen sensaciones pasajeras, sentimientos, emociones y pensamientos que invaden nuestra mente.

El punto de partida son los sentidos. "Las pasiones están acostumbradas a ser agitadas por los sentidos". Así, según Evagrio, la secuencia causal sería la siguiente: las impresiones sensoriales evocan sentimientos y, después, el placer de estos sentimientos conduce a los deseos, a los pensamientos y a los actos: "Todo lo que un hombre ama, lo deseará con todas sus fuerzas. Y ese deseo le llevará a aferrarse a ello. El sentir es el origen del deseo".

Un ejemplo muy significativo de esta secuencia es cómo una impresión sensorial, que es la causa del primer sentimiento y luego del deseo, conduce a la creación del primer libro de la obra maestra de Proust, *En busca del tiempo perdido*: Una tarde, estando cansado y deprimido, sumerge una pequeña magdalena en el té. Al introducirla en su boca y saborearla, Proust siente un intenso sentimiento de alegría que fluye por todo su ser. A continuación, invaden su mente pensamientos y recuerdos de su infancia. Así, surge en él el deseo de capturar aquel tiempo y lo que le lleva a la acción: escribir una obra que plasme todos esos sentimientos y recuerdos de su niñez.

Esa es la inevitable sucesión de eventos que Evagrio propone que observemos. Debemos ser conscientes de las sensaciones, los sentimientos y los deseos antes de que aumenten y desborden nuestra mente con pensamientos que inevitablemente nos arrastrarán a la acción, no siempre apropiada. En el caso de Proust, el fuerte sentimiento de nostalgia condujo a la creación de una obra de arte. Sin embargo, para muchos de nosotros, lamentablemente, la consecuencia suelen ser reacciones emocionales automáticas inadecuadas.

Evagrio, por tanto, recomienda una conciencia o atención constante, no sólo a nuestras sensaciones, sentimientos, emociones y deseos sino también a nuestros pensamientos, especialmente aquellos que encierran recuerdos con fuertes contenidos emocionales, sueños, miedos y fantasías. Necesitamos ser conscientes de que nuestro estado emocional interno se reflejará en nuestras conductas externas.

CARTA 47: LA IMPORTANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A NUESTRAS SENSACIONES Y A NUESTROS SENTIMIENTOS

A pesar de que la ciencia nos recuerda que somos un sistema energético maravillosamente integrado e interconectado con todo el universo, seguimos viviendo aislados y separados de los demás y de la naturaleza como si nuestra piel marcara el límite con lo exterior.

Incluso dentro de esta membrana, nos percibimos compuestos por estructuras separadas - el cuerpo, la mente y... el espíritu tantas veces ignorado -. Además, tenemos una fuerte tendencia a valorar una parte y despreciar a otras. Así, vivimos fragmentados. Desequilibrados. Tenemos pues que tomar conciencia y aceptar que todas las dimensiones de nuestro ser son valiosas y forman un todo integrado. Aunque el cuerpo, la mente y el espíritu sean aspectos diferenciables de nuestro ser total, están estrechamente conectados y se influyen entre sí. Nuestro cuerpo refleja el estado de nuestra mente y nuestra conexión con el espíritu y viceversa.

El cuerpo físico nos permite operar en un plano material. Además, nuestras sensaciones, sentimientos y emociones también forman parte de nuestro ser global. Condicionan, a su vez, a la dimensión intelectual. Desafortunadamente, nuestra cultura sigue poniendo énfasis en la importancia de la mente, en nuestros procesos mentales. Nos sugiere ignorar las sensaciones y los sentimientos que conducen a las emociones pues son considerados "irracionales". En este aspecto, la "atención plena", que se ha redescubierto en nuestra época - aunque siempre fue una práctica en muchas culturas, incluida la cristiana - está haciendo una valiosa contribución a nuestras vidas.

No debemos ignorar a nuestros sentidos ya que son la primera interacción que tenemos con nuestro entorno.

¿Con qué frecuencia prestamos atención al viento moviendo nuestro cabello, al sol en nuestra cara, a la forma en que la luz penetra en una habitación o se refleja en las hojas de los árboles, o al sonido del viento o de la lluvia? ¿Con qué frecuencia ignoramos la belleza que se encuentra a nuestro alrededor en el campo y en la ciudad? ¿Con qué frecuencia ignoramos las primeras sensaciones que tenemos de que algo no está del todo bien?

Las sensaciones conllevan una reacción física, una posible reacción espiritual de gratitud y asombro y, también, una respuesta emocional. Y ésta es precisamente el aspecto que más le interesaba a Evagrio. En su *Tratado Práctico* nos dice: “La vida ascética (una vida basada en la práctica de la oración silenciosa y profunda) es el método espiritual para limpiar la parte afectiva (emocional) del alma”. El primer paso en el camino espiritual es tomar conciencia de nuestras sensaciones y reconocer los sentimientos que las acompañan en vez de ignorarlas. Tan pronto como nos demos cuenta de una sensación, que irá seguida de un sentimiento, debemos preguntarnos, ¿de dónde viene, a qué recuerdo condicionado está conectada? De esta manera, tendremos la oportunidad de "purificar nuestras emociones" y liberarlas del condicionamiento de las experiencias previas o de las "necesidades insatisfechas".

Los sentimientos emanan de nuestro cuerpo antes de darles una forma verbal y un significado. Cuando ignoramos nuestras sensaciones, nuestros sentimientos y nuestras emociones, cuando no reflexionamos sobre ellas, acabamos viviendo a medias. Cuando estas emociones permanecen sin ser examinadas, ganan fuerza y acaban convirtiéndose en deseos y pensamientos. Y éstos pueden desembocar inconscientemente en una acción compulsiva que en algunas ocasiones puede ser negativa.

Las emociones son esenciales para profundizar en nuestras experiencias vitales, pero debemos estar alerta sobre cuál es su verdadero origen. Esta conciencia, con apoyo intuitivo espiritual, nos ayudará a comprenderlas antes de que se transformen en deseos y pensamientos específicos y en sus consiguientes acciones.

Nuestros deseos y pensamientos constituyen un aspecto de nuestro ser creado, nuestro 'ego', que es variable y está sujeto a continuos cambios. Si no tenemos una “atención plena” y una conciencia clara, el ego puede bloquearnos el acceso a la dimensión espiritual de nuestro ser y llevarnos hacia conductas inconscientes automatizadas.

Ésta es la inevitable sucesión de eventos que propuso Evagrio: las impresiones sensoriales despiertan sentimientos, condicionados o libres. Estos sentimientos conducen a su vez a fuertes emociones y a deseos, tanto positivos como negativos, que se verbalizan en pensamientos. Una vez que hemos alcanzado esta etapa, estos pensamientos son

expresados en acciones o conductas.

Evagrio llamó “demonios” a los deseos y pensamientos negativos que no han sido examinados y curados, puesto que tienen un poder “demoníaco” sobre nuestras acciones en la vida.

“Si hay algún monje (o meditador) que desee controlar algunos de sus peores “demonios”... déjenlo que vigile cuidadosamente sus pensamientos, que observe la intensidad que tienen... y los siga mientras vienen y van. Permítanle que analice la complejidad de sus pensamientos... que identifique los demonios (deseos) que los causan, la sucesión que llevan y la naturaleza de sus asociaciones. Después, que le pida ayuda a Cristo para alcanzar la comprensión de lo que ha observado”.

CARTA 48: ATENCIÓN PLENA Y OBSERVACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

Vimos en lecturas anteriores cómo Evagrio describió el proceso de desarrollo de los impulsos a partir de la sucesión de sensaciones y sentimientos que provocan deseos y pensamientos que nos conducen a la acción. Por ello, decía que la tarea más importante que tenemos es la de "vigilar nuestros pensamientos" y tomar conciencia de las conexiones y asociaciones que existen entre ellos.

Evagrio no se refiere a aquello que transcurre por nuestra mente de forma superficial y banal. Él nos pide que observemos los pensamientos profundos. Estos son expresiones de nuestras necesidades no satisfechas y de los deseos no purificados que provienen de nuestra naturaleza espiritual más profunda. Necesitamos prestar atención a estos pensamientos significativos y a las asociaciones que tienen pues son los únicos indicadores que poseemos para conocer lo que realmente está motivando nuestras buenas o malas conductas.

Evagrio era muy respetado por sus valiosos consejos sobre cómo eliminar los pensamientos conectados con emociones negativas. Sus expresiones: "pasiones", "pensamientos malvados" y "demonios" hacen referencia a lo que en términos junguianos se conoce como "arquetipos"; es decir, pensamientos que residen en el "inconsciente colectivo" como patrones conceptuales tejidos de pensamiento y emoción. Estos "arquetipos" alimentan la "sombra" en el "inconsciente personal". En otras palabras: aquellos pensamientos que no han sido purificados aprovechan estas energías latentes para expresarse y amplificarse a través de ellas.

En consonancia con su tiempo histórico, Evagrio utilizó el término "demonios" para referirse a estas poderosas fuerzas internas. Es importante remarcar de nuevo que estos "demonios" solo pueden obtener influencia en nuestra vida a través de nuestros pensamientos. Por ello, es crucial detener la secuencia que transcurre de la sensación al pensamiento antes de que la memoria condicionada los convierta en "deseos desordenados" y en su posterior e inevitable conducta negativa. En la próxima lectura veremos de dónde proceden estos "demonios" y cómo están asociados con nuestras necesidades de supervivencia.

"Observar los pensamientos", "mirar la mente" es una práctica budista que se realiza durante el período de meditación. Sin embargo, Evagrio recomienda tomar conciencia de los pensamientos, emociones y acciones fuera de los períodos reales de oración o meditación. La meditación para los ermitaños del desierto y para nosotros es el momento en que silenciamos temporalmente la mente superficial. A veces, sin embargo, puede surgir durante este período algún pensamiento claro que puede ser muy valioso. Las ideas se suceden, ya que el estado meditativo permite que la información pase del inconsciente al consciente, del "yo" al "ego". Nuestro inconsciente contiene mucha más información importante de fondo que nuestra mente consciente cuando estamos lidiando con problemas o preocupaciones de nuestra vida diaria. Una vez que hayamos terminado la meditación, podemos reflexionar sobre estas ideas intuitivas clarificadoras que han surgido para tratar de comprender lo que nos dicen sobre los deseos o necesidades básicas que determinan nuestro comportamiento.

Según Evagrio, la forma de identificar nuestros demonios personales o pensamientos malvados es a través de dos vías: mediante la oración o meditación, facilitando la ayuda del espíritu, y mediante el trabajo del autoconocimiento y la conciencia que se logra al observar los pensamientos. Hizo especial hincapié en que este proceso no podemos lograrlo únicamente por nuestro propio esfuerzo. Nuestro "yo" superior nos vincula con la Realidad Espiritual Superior, con el Cristo interno. Las ideas, la inspiración, la iluminación y la curación provienen de esa Fuente. Esta aportación de nuestra mente superior es indispensable para alcanzar una verdadera comprensión y crecimiento espiritual. De ahí la importancia de despejar nuestra mente del desorden superficial y permanecer abiertos, confiados y fieles.

Por tanto, la primera etapa consiste en identificar los pensamientos. Debemos escuchar con atención lo que va surgiendo en nuestra mente. ¿Cuáles son los pensamientos persistentes y recurrentes? Desechamos los pensamientos triviales y etiquetamos los más significativos. A continuación, nos preguntamos: ¿Cuál es el deseo que alimenta este pensamiento? ¿Soy consciente de qué sensaciones o sentimientos generaron el proceso de este pensamiento?

Así, con el tiempo, el cambio se irá produciendo. A medida que vayamos practicando la

atención plena y nos volvamos más conscientes, llegaremos a comprender lo que nos impulsa. Pero debemos ser pacientes y tolerantes con nosotros mismos. El cambio solo puede ocurrir de forma gradual, a veces incluso de manera imperceptible. Necesitamos dar un pequeño paso y recordar que no estamos solos en este viaje hacia el autoconocimiento para llegar a estar "completamente vivos".

Llegará un momento en que reconoceremos cuales son los disparadores que se repiten y ello nos permitirá no dejarnos llevar por sus condicionamientos de forma automatizada. Ponerles nombre a nuestros demonios permite crear el espacio para poder elegir si los seguimos o no. Entonces podremos modificar nuestras respuestas habituales y evitar esas acciones automatizadas que nos arrastran a ciegas. "Nombra a tus demonios y tu corazón los tolerará mejor".

CARTA 49: SENTIMIENTOS Y MEDITACIÓN

En las próximas lecturas hablaremos de algunos de los demonios que subyacen en un nivel inconsciente a nuestros sentimientos y conductas. Pero antes ahondaremos un poco más en los sentimientos.

No solemos prestar mucha atención a nuestros sentimientos a menos que nos abrumen. Desde nuestra juventud aprendemos a ignorar y reprimir nuestros sentimientos de irritación, de tristeza, o de frustración. Vamos almacenándolos en nuestro cuerpo, donde el sistema energético los mantiene confinados para que no obstaculicen nuestra percepción de sentirnos aceptados y seguros. La represión de toda esta energía acaba causándonos tensión y una obstrucción al flujo de la energía del cuerpo, lo que puede acabar manifestándose en síntomas físicos y psicológicos.

En una primera fase de la meditación, logramos, poco a poco, ignorar el bullicio de la mente con la ayuda del mantra y gradualmente disfrutar del silencio. Pasado un tiempo, este silencio se verá perturbado otra vez, pero ahora por el surgimiento de esos pensamientos más profundos y reveladores. Así es como alcanzamos el nivel de los sentimientos que permanecían enterrados en la profundidad de nuestra mente. John Main lo llamó “el nivel más oscuro de conciencia de los miedos y ansiedades reprimidos”. Laurence Freeman ve cómo surgen unas “distracciones psicológicas” y cómo el ego aparece entonces “vestido con trajes de época más dramáticos, de las diferentes etapas de nuestra historia psicológica”.

Cuando entramos en la profundidad del silencio de la meditación, nos encontramos con recuerdos olvidados tanto de momentos hermosos como de experiencias dolorosas. A menudo, lo primero que surgen son los sentimientos asociados a este material reprimido: brota la alegría, reina la paz, fluyen inesperadamente las lágrimas, o sentimos rabia o irritación. Son las lágrimas que no derramamos cuando nos hicieron daño y la ira que sentimos en algún momento y que tuvimos que reprimir porque no era apropiado expresar.

Permitir que todos estos sentimientos afloren a la conciencia es un proceso curativo: toda esa energía acumulada se libera y deja de bloquear nuestro ser energético emocional. Estos sentimientos reprimidos han permanecido en nuestro ser durante mucho tiempo como emociones congeladas, como bloques de hielo; todo lo que necesitamos hacer es exponerlos a la Luz y a la Compasión de lo Divino y se derretirán. A menudo desconoceremos las causas de estos sentimientos, pero no importa. Lo realmente importante es que puedan ser liberados. Debemos permitir que surjan y no reprimirlos nuevamente. Cuando aparezcan los aceptaremos sin representarlos. A veces, sentiremos la necesidad de comprenderlos, especialmente si están asociados con eventos traumáticos. En este punto, la psicoterapia podría ser de gran utilidad.

En otras ocasiones, estos sentimientos nos proporcionarán información valiosa sobre las raíces de nuestro comportamiento y los patrones que condicionan nuestras conductas automatizadas. Así, descubriremos lo condicionados que estamos y, también, que podemos liberarnos de estas ataduras. La parte más importante de este proceso es reconocer y aceptar con amor todos estos recuerdos y emociones rechazados y aprender de ellos. El elemento fundamental para abordar este proceso es la confianza. Debemos confiar en que cada paso que damos en este camino lo hacemos acompañados por nuestro “yo” espiritual, que es iluminado por el Espíritu Universal.

En hebreo, griego y latín, la palabra viento significa aliento y espíritu. Cuando nos surjan emociones intensas durante la meditación, puede ayudarnos pensar que, al inhalar, entra en nosotros el Espíritu y que, al exhalar, expulsamos el miedo y el dolor. Además, también se liberará toda la energía que hemos necesitado para reprimir estas emociones durante tanto tiempo.

La atención plena juega aquí un papel importante, tal y como explica Evagrio. En lugar de reprimir tus sentimientos, toma conciencia de ellos y observa en qué parte del cuerpo se expresan las sensaciones que los acompañan. Al focalizar nuestra atención en los sentimientos, lo que realmente estamos haciendo es establecer una distancia entre nosotros y ellos para que no nos invadan y nos guíen de forma inconsciente.

Uno de los factores más importantes que subyace en todos los sentimientos y pensamientos es la necesidad más básica de los seres humanos: la supervivencia. Para sobrevivir necesitamos amor, seguridad, estima, poder, control y placer. En cada persona primarán unos aspectos sobre otros. Los demonios que definía Evagrio son la consecuencia de no haber podido satisfacer estas necesidades de forma parcial o completa. Cuando estas heridas nos guían, nuestros deseos y conductas están fuera de nuestro control, están desordenados.

En la próxima lectura nos encontraremos con estos demonios escondidos en nuestros pensamientos y acciones.

CARTA 50: LOS DEMONIOS ESCONDIDOS EN NUESTROS PENSAMIENTOS

En su obra *Tratado práctico*, Evagrio explica: “Hay ocho categorías generales y básicas en las que podemos incluir todos los pensamientos. Éstas son: la gula, la lujuria, la avaricia, la tristeza, la ira, la acedia, la vanidad y la soberbia”. Como veremos más adelante, todos estos pensamientos surgen de las heridas sufridas por nuestro ego durante la infancia y son compensaciones desproporcionadas para satisfacer las necesidades de supervivencia que en la realidad, o solo en nuestra percepción, no se cubrieron o lo hicieron de forma parcial. La acedia sería la excepción a esta causa. Reflexionaremos sobre ella en la lectura de la próxima semana.

Vimos la importancia que tiene para Evagrio "observar los pensamientos" para hacernos conscientes. Estos son algunos de los consejos prácticos que nos da para descubrir cuáles son nuestros pensamientos persistentes más importantes, cuáles son nuestras heridas primarias: “Debemos tener en cuenta los diferentes tipos de demonios que nos asaltan y tomar nota de las circunstancias en las que surgen. Esto lo sabremos a través de la observación de nuestros pensamientos. Así, analizaremos cuáles son los demonios menos frecuentes, cuáles son los más irritantes, cuáles son los que surgen más fácilmente y cuáles son los más resistentes”.

Tanto Evagrio - profundo conocedor de la mente humana - como sus contemporáneos consideraban que los principales "pensamientos" o "pasiones" que nos impulsan son la "gula" ("codicia") y la "soberbia". Los demás pensamientos o demonios se derivan de estos dos. La "gula" es una excesiva indulgencia a los sentidos en general y se aplica tanto al impulso desordenado hacia la comida y la bebida como hacia las posesiones y el sexo, de ahí su relación con la “impureza”. Esta indulgencia a su vez conduce a la "avaricia" - el deseo excesivo por conservar lo que se tiene - o a la "tristeza" por no tener todo lo que nos gustaría poseer. Como consecuencia surge la "ira" (y la envidia) hacia aquéllos que tienen lo que nos falta a nosotros o hacia los que tratan de arrebatarémoslo. Después, aparecen la "vanidad" y la “soberbia” como deseos de mostrar nuestras posesiones y logros reclamando el mérito por ellos sin reconocer que los "talentos" que nos han sido concedidos son un regalo de Dios.

La conexión entre estos "pensamientos" y nuestras "necesidades de supervivencia", especialmente aquellas que se perciben como "insatisfechas", es fácil de identificar. La necesidad normal y aceptable de cubrir nuestras necesidades para sobrevivir se convierte, por esa percepción inconsciente de insatisfacción, en un impulso abrumador de "Codicia". Llegamos a creer que poseer cosas y personas satisfará el deseo de recibir el amor, el placer, la seguridad, la estima, el poder y el control que anhelamos.

Como su principal consideración es la supervivencia, el ego secuestra todo nuestro ser hacia el egocentrismo, tal y como Máximo el Confesor, unos siglos después que Evagrio, expresó: "Quien tiene "philautía" tiene todas las pasiones". La palabra griega "philautía" significa "amor propio", "egocentrismo". Él también relacionó estos impulsos con el instinto de supervivencia: "La causa de esta desviación de las energías naturales a las pasiones destructivas es el miedo oculto a la muerte".

El instinto de supervivencia es necesario, es una parte esencial e integral de nuestra naturaleza. Para comprobar la fuerza que tiene el instinto de supervivencia, solo tenemos que ver cómo se aferra un recién nacido a nuestro dedo cuando intentamos levantarlo de su cuna con un solo dedo. Ésta es básicamente la función que tiene el ego para ayudarnos a sobrevivir y, de ahí, su vital importancia. Lo que hemos de evitar es el dominio "endemoniado" del ego cuando es impulsado por la necesidad de compensar en exceso las heridas causadas por las "necesidades no satisfechas" percibidas o reales. Entonces, ya no somos libres, sino literalmente poseídos de forma demoníaca. Sólo la conciencia y la comprensión nos liberarán de su dominio.

Así pues, vemos la enorme importancia de prestar una cuidadosa atención y de orar y meditar. Tal y como Evagrio enfatiza, la forma de identificar y confrontar nuestros personales "demonios y pensamientos malvados" es doble. Por una parte, mediante la oración y la meditación entramos en el silencio interior necesario para ser conscientes de la presencia y el poder espiritual que habita en nosotros y que nos ayuda a comprender nuestras conductas. Y, por otra parte, con nuestro esfuerzo debemos prestar atención a nuestros pensamientos y comportamientos, en nuestra vida diaria, fuera del tiempo real de oración. Sólo podremos combatir estos demonios exponiéndolos a la luz de la conciencia. Para ello, necesitamos la ayuda de nuestro "verdadero" yo, la fuerza Divina de

Luz y Amor que está dentro de nosotros. Mientras los impulsos sean inconscientes, permanecerán fuera de nuestro control. Simplemente haciéndolos conscientes y aceptándolos, eliminamos su poder tóxico.

Tanto Evagrio, como Freud, Jung y muchos otros terapeutas modernos, consideran la percepción como el comienzo crucial de la curación, por el hecho de llevar material inconsciente a la luz de la conciencia. La fuente de la percepción es nuestra conciencia intuitiva espiritual, vinculada a la conciencia Divina. Además, es necesaria nuestra conciencia racional para aclarar ideas. Éste es el consejo que nos da la Filocalia: "Reúne tu mente en tu corazón". Pero la "mente" a la que se hace referencia debe ser la conciencia racional, libre de las heridas del ego que se han convertido en "pasiones". "La razón es el poder humano más valioso y más específicamente humano y, sin embargo, está sujeto a los efectos distorsionadores de las pasiones. Solo la comprensión de estas pasiones humanas puede liberar a su razón para poder funcionar correctamente", como menciona Erich Fromm, el psicólogo y psicoanalista alemán, en su obra "Psicoanálisis y Religión".

CARTA 51: PURIFICAR LAS EMOCIONES

En su "Conferencia Uno", Juan Casiano, respondiendo a preguntas sobre la vida espiritual, cita al Abba Moisés diciendo que "el objeto de nuestra misión es el reino de Dios o el reino de los cielos. Pero nuestro punto de referencia, nuestro objetivo es conseguir un corazón limpio, sin el cual es imposible que nadie alcance su meta".

Este "corazón limpio" es exactamente el objetivo que señala Evagrio, maestro de Casiano, al decir que debemos "observar los pensamientos" como forma de llegar a un estado del ser en el que las pasiones se han purificado. Evagrio llamó a este estado "apatheia". Posteriormente, Casiano lo denominó "pureza de corazón".

Para Evagrio, la oración era la forma de seguir verdaderamente a Cristo. No sorprende pues que enfatizara que "el objetivo de la vida ascética es la compasión - amor", es decir, el Reino de los Cielos. Cuando nos reconectamos con nuestra "pureza de corazón" original, estamos en un estado de síntesis, armonía e integridad y regresamos a la conciencia de la Realidad Divina.

"Apatheia", por lo tanto, no significa "ser apático", no tener emociones, sino alcanzar un estado de liberación de la impulsividad emocional, un estado en el que no estamos abrumados por las emociones desordenadas o las necesidades insatisfechas.

Una vez que las emociones se purifican y regresan a su naturaleza original, son expresión pura de la Divina compasión - amor, es decir, del "Ágape". Como nos dice Evagrio ... El "Ágape" surge del estado de "apatheia" ... "Apatheia" es la flor de la ascesis, de la práctica espiritual. El vínculo que hace Evagrio entre la "apatheia" y el "ágape" muestra claramente que no estamos hablando de un estado sin emociones sino de emociones que no son adulteradas por ninguna consideración del ego.

Thomas Merton, en *La Sabiduría del Desierto* expresó el significado de la "apatheia" como la "pureza de corazón, una rendición incondicional y totalmente humilde a Dios, una aceptación total de nosotros mismos y de nuestra situación... Significa la renuncia a todas las imágenes engañosas de nosotros mismos y a todas las valoraciones exageradas de nuestras propias capacidades, a fin de obedecer la voluntad de Dios en lo que se refiere a

nosotros".

"Observar los pensamientos" y, por tanto, "purificar las emociones" parece una tarea difícil de emprender. Pero ya hemos descubierto que la meditación es una forma de autoconocimiento, de redescubrir nuestro verdadero yo en Cristo. La meditación va más allá de la "atención plena" en sí misma, que muchos ven simplemente como una forma de relajarse y lidiar mejor con el estrés de la vida. La meditación nos hace conscientes de que somos mucho más que nuestras sensaciones, sentimientos y pensamientos. Nos ayuda a ponernos en contacto con el lado espiritual de nuestro ser. De este modo, despejamos el camino hacia la Realidad Espiritual Superior. Las ideas, la inspiración y la curación siempre provienen de esa Fuente. Por eso Evagrio termina su instrucción sobre "vigilar los pensamientos" con "entonces, pídele a Cristo la explicación de los datos que has observado".

Evagrio era muy consciente de que es una tarea muy difícil y que muchos de sus monjes podrían haber estado tentados a permanecer en el primer nivel de silencio y relajación o incluso darse por vencidos, como algunos de nosotros, meditadores, podríamos preferir hacer. Evagrio describe esta tentación como el ataque del demonio de la acedia:

"El demonio de la acedia, llamado también «demonio del mediodía», es de todos los demonios el que más hace sufrir. Ataca al monje hacia la hora cuarta y asedia su alma hasta la hora octava. Al principio, hace que el sol parezca avanzar lento e incluso inmóvil y que el día aparente tener cincuenta horas. A continuación, le apremia a dirigir la vista una y otra vez hacia la ventana y a caminar fuera de su celda, a observar cuánto dista el sol de la hora nona y a mirar aquí y allá por si alguno de los hermanos aparece en su celda. Entonces, le despierta aversión hacia el lugar donde mora, hacia su misma vida y hacia el trabajo manual; le inculca la idea de que la caridad ha desaparecido entre sus hermanos y no hay quien le consuele. Si a esto se suma que alguien, en esos días, ofendió al monje, también se sirve de esto el demonio para aumentar su odio. Este demonio le induce entonces al deseo de otros lugares en los que puede encontrar fácilmente lo que necesita y ejercer un oficio más fácil de realizar y más rentable. Así mismo, le persuade de que agradar al Señor no radica en el lugar: «La divinidad — dice — puede ser adorada en todas partes» (Jn 4, 21). Añade también a todo esto el recuerdo de su familia y del modo de vida

anterior y le representa la larga duración de la vida, poniendo ante sus ojos las fatigas de la ascesis; y, como se suele decir, pone todo su ingenio para que el monje abandone su celda y huya de su combate. Ningún otro demonio se le parece. Cuando es derrotado, una vez concluida la lucha, surge en el alma un estado de profunda paz e inefable alegría”.

Seguro que muchos de nosotros reconocemos algunas de estas reacciones o pensamientos cuando estamos meditando. Experimentamos una distracción tras otra. Pero el mensaje esencial es el de perseverar en la práctica del silencio. "La paz profunda y la alegría inexpresable" son el fruto de nuestro camino fiel y comprometido de la meditación.

CARTA 52: “AUTOCONOCIMIENTO” VERSUS “OBSESIÓN POR UNO MISMO”.

Hemos visto que para llegar al autoconocimiento debemos "observar los pensamientos". Sin embargo, utilizar la autoconciencia centrada en nuestros “demonios” y las artimañas del “ego” conlleva un riesgo inherente. Es fácil que la búsqueda genuina del conocimiento de nosotros mismos se transforme en una auto obsesión. Quedamos tan fascinados al identificar nuestras necesidades de supervivencia “insatisfechas” y al comprobar cómo estas “heridas” controlan nuestro comportamiento, que olvidamos la verdadera razón de este trabajo interior: la búsqueda de nuestro verdadero ser en Cristo y de la Realidad Divina a la que nos une.

Podríamos acabar entonces como el ciempiés de la siguiente historia: “A un ciempiés que corría muy rápidamente, le preguntaron un día: “¿Cómo puedes controlar todos tus pies, sin cruzarlos nunca, ni tropezarte, y a esa velocidad? ¿Y con cuál de todos los pies comienzas a correr?” El ciempiés se quedó pensando y descubrió que no lo sabía. Así es que continuó cavilando para tratar de averiguarlo pero fue en vano. Se quedó tan enganchado y ocupado con el pensamiento de “cómo lo hacía” que ya no pudo moverse”.

La autoconciencia puede convertirse en una gran barrera en nuestro camino espiritual si sólo la utilizamos de manera restringida; es decir, si en lugar de dirigirla al conocimiento de todo el ser, queda únicamente focalizada en la parte superficial de nuestro ser, “la parte herida del ego”. En una primera fase, sí será necesario dirigirla hacia esas heridas del ego, tal y como vimos al hablar de la “atención plena”. Pero el objetivo es volvernos plenamente conscientes de nosotros mismos, conscientes de todo nuestro ser, el cual abarca también al yo superficial, el “ego”.

De esta manera, podremos trascender el "ego" y permitir su integración en el resto de nuestro ser. Conservamos la sabiduría del "ego" pero de un "ego" que ahora puede ver con amplitud, pues ya no está separado y aislado sino integrado en el todo. Al estar alienados de nuestro propio nivel más profundo de conciencia, también lo estamos de los demás, de toda la creación y de la Fuente Divina a la que estamos vinculados. Sin embargo, al tener conciencia de nuestro ser completo, perdemos esa sensación de aislamiento y sentimos plenamente que somos parte de la red interconectada de la vida.

El verdadero autoconocimiento es lo opuesto a la auto obsesión. No es autoconocimiento de uno mismo sino una forma de ponernos en contacto con nuestro verdadero "yo", impregnado y sostenido por la Realidad Divina. El Maestro Eckhart, estableciendo un claro vínculo entre los planos psicológico y espiritual, lo expresa así: "La realidad que llamamos Dios tiene que ser descubierta primeramente en el corazón humano; además, no puedo llegar a conocer a Dios, a menos que me conozca a mí mismo".

El autoconocimiento es parte del proceso de realización del ser, como nos enseñan las principales religiones y tradiciones de sabiduría. En el cristianismo, escuchamos a Jesús decir: "He venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia" (Juan 10, 10).

Sin un verdadero autoconocimiento, somos prisioneros de nuestras necesidades e impulsos. Sólo el autoconocimiento conduce a la verdadera libertad: entonces podremos responder sanamente a las necesidades de una situación sin poner las expectativas centradas en el ego. Esta libertad nos permite utilizar todos nuestros recursos, incluidas nuestras facultades intuitivas y aprovechar el Amor y la Sabiduría Cósmica. Así, actuaremos volcados en las necesidades de los demás y, al hacerlo, también satisfaremos nuestras propias necesidades.