



COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

Sitio web para hispanohablantes: www.meditacioncristiana.net

Sitio web central: www.wccm.org

ENSEÑANZAS SEMANALES

de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

5° CICLO

KIM NATARAJA

Traducidas por Graciela Susana Vila

Revisión y edición: Marina Müller

2020

ÍNDICE

CARTA 1: UN NUEVO COMIENZO

CARTA 2: LA CONCIENCIA

CARTA 3: VOLVAMOS AL COMIENZO

CARTA 4: NO JUZGUEMOS

CARTA 5: LA AMISTAD ESPIRITUAL

CARTA 6: ENCONTRAR NUESTRO CAMINO DE REGRESO

CARTA 7: LOS COMIENZOS DEL FLORECIMIENTO DE LA TRADICIÓN MÍSTICA EN EL DESIERTO

CARTA 8: VIDA DIARIA Y ORACIÓN

CARTA 9: OBEDIENCIA, CONVERSIÓN Y ESTABILIDAD

CARTA 10: IMPORTANCIA DEL SILENCIO, LA SOLEDAD Y LA ORACIÓN INCESANTE

CARTA 11: VERDADERO DESPRENDIMIENTO

CARTA 12: EVAGRIO, EL MONJE ORIGENISTA

CARTA 13: ¿SOLO O EN COMUNIDAD?

CARTA 14: LA ORACIÓN SEGÚN CASIANO

CARTA 15: LIBERTAD MORAL Y GRACIA

CARTA 16: DISCRECIÓN

CARTA 17: LA INFLUENCIA DE SAN PABLO

CARTA 18: SAN PABLO Y ORÍGENES, SOBRE LOS SENTIDOS ESPIRITUALES

CARTA 19: LA IGLESIA EN UN TIEMPO DE CONFUSIÓN

CARTA 20: LA REGLA DE SAN BENITO

CARTA 21: CONVERSIÓN INTERNA DEL CORAZÓN

CARTA 22: MEDITACIÓN Y COMUNIDAD

CARTA 23: LA ORACIÓN MÍSTICA EN EL SIGLO XIV

CARTA 24: LA NUBE DEL NO SABER

CARTA 25: LA NUBE DEL NO SABER Y EL AMOR

CARTA 26: EL MAESTRO ECKHART

CARTA 27: EL MAESTRO ECKHART Y NUESTRO CENTRO DIVINO

CARTA 28: EL MAESTRO ECKHART Y EL DESAPEGO

CARTA 29: EL MAESTRO ECKHART Y LA OSCURIDAD DE DIOS

CARTA 30: LA TRANSFORMACIÓN, ESENCIA DE LA MEDITACIÓN

CARTA 31: LA ANTIGUA VISIÓN DEL MUNDO

CARTA 32: LA CAMBIANTE VISIÓN DEL MUNDO

CARTA 34: MÁS ALLÁ DE LA CONCIENCIA DEL "EGO"

CARTA 35: LA FILOSOFÍA PERENNE

CARTA 36: LA VERDADERA UNIÓN

CARTA 37: LA TRANSFORMACIÓN POR GRACIA

CARTA 38: LA EVIDENCIA BÍBLICA

CARTA 39: ¿LA MEDITACIÓN ES PARA TODOS?

CARTA 40: ATENCIÓN Y DESAPEGO

CARTA 41: EL ALIENTO

CARTA 42: CALMAR LA RESPIRACIÓN...

CARTA 43: SILENCIAR EL CUERPO

CARTA 44: SILENCIO EXTERIOR E INTERIOR

CARTA 45: DIOS ESTÁ EN EL SILENCIO Y EN EL AHORA

CARTA 46: INTENCIÓN Y ATENCIÓN SOSTENIDA

CARTA 47: EL EFECTO DE LA ATENCIÓN EN EL PRESENTE DE LA VIDA DIARIA ASÍ COMO EN LA MEDITACIÓN

CARTA 48: LA MEDITACIÓN Y EL SENTIDO DE LA VIDA

CARTA 49: LA ORACIÓN ES LA ACTIVIDAD ARTÍSTICA DEL CORAZÓN

CARTA 50: EL MENSAJE ESPECIAL DEL EVANGELIO DE TOMÁS

CARTA 51: EVANGELIO DE TOMÁS - ESFUERZO Y GRACIA

CARTA 52: EVANGELIO DE TOMÁS Y AUTOCONOCIMIENTO

CARTA 1: UN NUEVO COMIENZO

Me gustaría comenzar este nuevo ciclo de Enseñanza Semanal con un deseo de Pascua para ustedes en las palabras de San Pablo: "Ruego que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre todopoderoso, les dé los poderes espirituales de sabiduría y visión, por los cuales viene el conocimiento de Él. Rezo para que vuestros ojos interiores se iluminen, para que sepáis cuál es la esperanza a la que os llama".

Hemos escuchado cómo Abba Moisés explicó a Casiano y Germano, que la meta final de la vida espiritual es el Reino de los Cielos. Sabemos por las enseñanzas de Jesús en Marcos (1:15) que el Reino de Dios está dentro de nosotros y entre nosotros. Por lo tanto, se refiere a un estado de conciencia de la Presencia Divina. La forma de llegar allí, como nos dijo Evagrius, es purificar las emociones siendo conscientes de lo que está dentro de nosotros y a nuestro alrededor en la vida ordinaria, para que lleguemos a un "corazón limpio" como lo llama Abba Moisés.

Sin embargo, el primer paso en nuestro viaje espiritual a este estado mental es un salto de fe: "John Main dice que la meditación es una forma de fe porque vio que en la meditación 'Tenemos que dejarnos atrás antes de que el otro aparezca y sin la garantía pre- envasada de que el otro aparecerá'. Es una confianza intuitiva de que hay más para nosotros que sólo la realidad material. En el silencio de la meditación nos damos cuenta de que podemos experimentar este "más", la parte Divina de nuestro ser y nuestro vínculo con toda la Realidad Divina, lo que no fuimos capaces de hacer con nuestra mente racional. Laurence Freeman dice en *Aspects of Love (Aspectos del Amor)*: "San Juan dice que Dios nunca ha sido visto. En otras palabras, Dios nunca puede ser un objeto fuera de nosotros mismos. . . Necesitamos ir a ese nivel de nuestro ser - el corazón, el espíritu - donde no hay nada fuera de nosotros, donde entendemos que estamos en relación, en comunión, en la danza del ser, con todo lo que es, en Dios". Como dice John Main: "Esta es la razón de nuestra meditación. Para estar abiertos a la Realidad Divina que está más cerca de nosotros que nosotros mismos."

El segundo paso es seguir el camino difícil - el camino estrecho - para "dejarse a sí mismo". Pero como sabemos por experiencia, se necesita valor para dejar atrás nuestros pensamientos e imágenes, nuestro "ego", para dejar la comodidad de nuestro condicionamiento, para dejar ir - aunque sea temporalmente - nuestro sentido de identidad e individualidad que hemos formado a partir de nuestros pensamientos. Sin embargo, nuestro crecimiento siempre depende de nuestra relación con nuestros pensamientos. Pero no debemos olvidar que no estamos solos en este viaje. Es un camino de esfuerzo y gracia. La parte espiritual de nuestro ser, el Cristo dentro de nosotros, está ahí para ayudarnos con las ideas y la orientación que se nos presentan en el silencio que crece cuanto más perseveramos en la disciplina de la meditación.

Permítanme resumir una vez más las diversas formas en que nuestro ego trata de impedir que entremos en el silencio y dejemos su control. En el momento en que intentamos meditar, nuestra mente racional de superficie, el ego, se pone en marcha e inunda nuestra mente con pensamientos. Nunca sabremos cuántos pensamientos pasan por nuestra mente hasta que nos sentemos e intentemos concentrarnos en nuestra palabra de oración. Además, estos pensamientos son tan triviales y superficiales que nos avergonzamos de nosotros mismos. ¡Una lección de humildad muy efectiva! Entonces el ego realmente se pone a tentarnos para salir del silencio que nos espera. Escuchamos su voz diciendo: "¡Esto es tan aburrido, sólo repetir una palabra!" Si eso no nos detiene, surge el pensamiento: 'No te quedes ahí sentado, haz algo! ¡Leer un libro espiritual sería mucho mejor!' ¿Sigues meditando? Entonces oímos el susurro: "¿Es este realmente el mantra correcto?" o incluso "¿Es este el tipo de meditación correcto?" Convertirse en una mariposa espiritual parece ser la única manera de hacerlo. Si te quedas, el ego proyecta tu frustración por todos estos pensamientos y tu fracaso percibido en la meditación y dice: "¡Un mejor líder de grupo ayudaría!" Si ninguno de estos pensamientos te ha detenido, el que es bastante efectivo es: "Esto es auto-indulgente. Deberías estar ahí fuera ayudando a los demás, en lugar de volverte hacia dentro. ¡No necesitamos contemplación, necesitamos acción en este mundo!" El ataque final es el "Santo Dormir", que nos hace creer erróneamente que hemos alcanzado la paz y el silencio prometidos. Sin embargo, todo lo que tenemos que hacer es reconocerlos, y darnos cuenta de que todos vienen del ego. Son sólo pensamientos, no la verdad. Todo esto está intercalado con periodos de silencio que nos animan a perseverar.

Ya hemos explorado cómo este silencio puede ser interrumpido por emociones que se expresan y que habíamos suprimido muchas veces en el pasado: lágrimas repentinas, sentimientos de irritación, olas de ira, aburrimiento, sentimientos de sequedad y falta de sentido. Y el ego entonces piensa que juega su carta de triunfo: "¿Cuál es el punto si te sientes peor después?"

El último tipo de pensamientos que el ego utiliza para evitar que salgamos de su esfera de influencia son los más difíciles, ya que se basan en nuestras heridas causadas por necesidades de supervivencia reales o percibidas como no satisfechas en nuestra infancia: "Dios no puede amarte incondicionalmente. ¡No eres adorable! Además, ¡no existe el amor incondicional!" - jugando con tu percibida falta de amor en tu infancia. Igualmente poderosa es la pregunta: "¿No estás fuera de control?" acompañada de "¡No sé si esto es seguro!" - una sensación de que tus necesidades de control y seguridad están siendo comprometidas. Tal vez no fuiste valorado o estimado, entonces esta pregunta puede funcionar: "Nadie reza así. Tú eres el raro" y "Esta no es la forma en que mis padres rezan. No puedo ser desleal con ellos".

Finalmente, con la guía divina, la voz del ego se calma al ser trascendida, y ahora la oración de San Pablo podría convertirse en una realidad para nosotros: "nuestros ojos interiores pueden ser iluminados", permitiéndonos experimentar la Realidad Divina y al hacerlo darnos cuenta de que abarca a toda la humanidad y la creación. Así recordamos que todos somos "hijos e hijas de Dios", (2 Cor 7) y que "la conciencia que estaba en Cristo está también en nosotros" (Fil 2:5).

¡Una muy bendecida Pascua para todos ustedes!

CARTA 2: LA CONCIENCIA

Terminé la semana pasada con la cita de Filipenses (2:5): "la conciencia que estaba en Cristo también está en nosotros". Pero, ¿qué queremos decir con conciencia, y mucho menos con la conciencia de Cristo?

Recuerdo haber leído hace años una cita del psicólogo británico Stuart Sutherland, que decía: "La conciencia es un fenómeno fascinante pero elusivo. No se ha escrito nada que valga la pena leer sobre ella". Desde entonces se han hecho algunas investigaciones, en particular por Francis Crick (famoso por la estructura del ADN) sobre la conciencia visual, pero eso es sólo una pequeña parte de todo el campo. Recientemente se han realizado más investigaciones para mostrar el efecto de la meditación en el cerebro, como leímos cuando citaba el libro de mi hija, la Dra. Shanida Nataraja, *El Cerebro Feliz*. Vimos la enorme importancia del efecto de la atención en ciertas áreas del cerebro. Un enfoque puntual apagaba el área que se ocupa de los pensamientos, imágenes y sueños, en otras palabras, una de las funciones de la parte del ego de nuestra conciencia. También tuvo un efecto en otra área del ego que se ocupa de la respuesta emocional: la fuerte respuesta de supervivencia "huir o luchar" se cambia a una de aceptación, relajación y tranquilidad.

El efecto en la corteza parietal es el más interesante para nuestro presente debate. Esta corteza alberga dos corticales importantes: la corteza de asociación con la orientación y la corteza verbal-conceptual. La primera se asocia con la orientación en el tiempo y el espacio y la creación de límites: el yo/no yo y el mundo de los opuestos, mientras que la segunda confiere la capacidad de transmitir nuestra experiencia en palabras - de hecho, ambas de nuevo muy marcadas cualidades del "ego" -.

La atención en un punto causa una disminución de la actividad en la corteza parietal, por lo tanto, conduce a una disminución de ambas habilidades, explicando por qué perdemos el sentido de nuestra identidad separada - el tiempo y el espacio se disuelven y todos los opuestos se unifican - lo que conduce a un sentimiento de conexión con todos y todo lo que nos rodea, y al mismo tiempo la incapacidad de explicar esta experiencia claramente a los demás.

La importancia de esta secuencia de los efectos en diferentes partes del cerebro del prestar atención es que la iniciativa de estos cambios proviene de nuestra conciencia actual y de nuestra voluntad: estamos poniendo deliberadamente en marcha el cerebro, por un foco puntual, en un modo diferente de percepción. Es interesante ver cómo la conciencia de nuestro ego, con sus necesidades de supervivencia en este plano material, está codificada en los circuitos del cerebro, pero puede ser temporalmente desviada. Al evitar el ego nos abrimos a la parte de nuestra conciencia que lo abarca todo, basada en la intuición y en una experiencia contextual más amplia.

Esto lo reconocemos como nuestro "verdadero ser" y es esta parte de nuestro ser la que nos permite conectarnos a la conciencia de Cristo y por lo tanto a la Realidad Divina. Usando esta parte de nuestro ser total, "limpiamos las puertas de la percepción y vemos la realidad tal como es, ¡infinita!" (William Blake). De hecho, volvemos a nuestra naturaleza original, que está entrelazada con el resto de la creación y el Todo cósmico.

Sin embargo, esto no explica lo que es la conciencia en sí misma. No sabemos realmente lo que es, pero podemos ver sus efectos. El problema es que no estamos tratando con un objeto que podamos poner a prueba en un laboratorio; estamos tratando con algo que sólo puede ser experimentado, y hemos visto la dificultad de poner esta experiencia en palabras. Al final, la respuesta al problema de la conciencia sigue siendo la misma que dio Aristóteles hace tanto tiempo: "Sé que no lo sé".

Todo lo que la tradición mística puede hacer es insinuar cómo es esa experiencia y necesita muchas descripciones para tratar de explicar lo que se experimentó: "estar envuelto en el amor", "estar rodeado de luz", "sentirse uno con todo lo que nos rodea" son algunas de las expresiones que han llegado hasta nosotros. El factor común a todos es un sentido intuitivo de unidad con el Cosmos, acompañado de sentimientos de asombro y reverencia. Jesús mismo también tuvo que recurrir al uso de analogías y parábolas para tratar de explicar su propia experiencia del Reino de los Cielos, la experiencia de la Presencia Divina.

Todo lo que podemos hacer es perseverar con una fiel y comprometida disciplina de meditación, que en diferentes puntos del viaje espiritual nos dará vislumbres de lo que nos espera, hasta que hayamos purificado totalmente nuestras emociones y entremos en la Presencia de lo Divino más a menudo. Pero nosotros, como Jesús después de la Transfiguración, tenemos que bajar de la montaña en servicio amoroso a todos.

CARTA 3: VOLVAMOS AL COMIENZO

Habiendo descrito la "cima de la montaña", es hora de volver al mercado.

Volvamos a los Padres y Madres del Desierto, que en los escritos de Juan Casiano inspiraron tanto a John Main.

En el siglo IV, muchos cristianos se mudaron al desierto egipcio con el objetivo de llevar allí una auténtica vida cristiana devota. Esto debe ser visto principalmente como una reacción a la situación en la que se encontraba el cristianismo poco después de convertirse en la religión oficial del Imperio. Cuando Constantino declaró la tolerancia hacia la religión cristiana en el año 313 después de su conversión en la batalla del puente de Melvian y posteriormente apoyó el resultado del Concilio de Nicea en el año 325, el número de cristianos practicantes aumentó en las décadas siguientes de 3 a 30 millones. Llegó a ser muy ventajoso ser cristiano, ya que Constantino estaba invirtiendo dinero en la construcción de iglesias y apoyando financieramente a los obispos, un hecho que cambió todo el carácter de la Iglesia primitiva. San Juan Crisóstomo expresó su consternación por este cambio con bastante fuerza en sus homilías en Éfeso: "Plagas llenas de incalculable maldad han llegado a las iglesias. Los oficios principales se han vuelto comercializables. La riqueza excesiva, el enorme poder y el lujo están destruyendo la integridad de la Iglesia". No sólo algunos cristianos comprometidos se vieron perturbados por la posición que ocupaba el cristianismo entonces, sino que también se horrorizaron por la creciente decadencia de la sociedad: "La sociedad era considerada por los Padres del Desierto como un naufragio del que cada hombre tenía que salir nadando para salvar su vida" (Thomas Merton).

Esto los indujo a ir y a vivir el mensaje del evangelio en la soledad del desierto egipcio con el dicho de San Pablo como regla de vida: "No os conforméis con este mundo, sino transformaos por la renovación de vuestras mentes" (Romanos 12:2).

Además, los primeros cristianos veían el martirio como una forma de seguir verdaderamente a Cristo. Desde la adopción del cristianismo por Constantino, la persecución había cesado. Aquellos que decidían retirarse al desierto veían en ir allí y renunciar a todo lo que se consideraba esencial en la vida - la familia, el matrimonio, una función activa en la sociedad y la posesión de propiedades - como un tipo alternativo de martirio, un martirio "blanco" en contraposición al "martirio rojo" de los mártires reales. La vida de Pacomio describe el efecto que los mártires tuvieron en la fe de los cristianos y la vida que querían llevar: "La fe creció enormemente en las iglesias de todas las tierras y monasterios y comenzaron a aparecer lugares para los ascetas, ya que los primeros monjes habían visto la resistencia de los mártires".

Además, siempre ha existido una fuerte tradición de retirarse de la vida ordinaria al desierto en la tradición judeocristiana; sólo tenemos que pensar en Moisés, Elías, Juan el Bautista y en el propio Jesús. Se dice que San Pablo también se retiró a Arabia durante tres años después de su experiencia visionaria de Jesús en el camino a Damasco, tratando de dar sentido a esta revelación. El desierto representaba para los buscadores espirituales no sólo un símbolo sino también una manifestación real de Dios; era igualmente inmenso, impresionante, grandioso, ilimitado e insondable, causando una respuesta inmediata de asombro, la única respuesta apropiada a la Divinidad: "Sólo el asombro puede comprender su incomprensible poder" (Gregorio de Nisa).

Sin embargo, la necesidad de retirarse e intensificar la práctica espiritual no fue sólo una reacción a la situación en la que se encontraban los primeros cristianos, sino que también parece ser un desarrollo natural que se produce con el tiempo en el camino espiritual. Nosotros también nos retiramos al silencio y la soledad de nuestro corazón cada vez que meditamos.

Según todos los relatos, San Marcos fue discípulo tanto de Pedro como de Pablo, mientras deambulaban por el Mediterráneo evangelizando. Estuvo en Roma como seguidor de Pedro, donde fue ordenado por él. Llegó a África y especialmente a Alejandría, donde se convirtió en obispo y fue martirizado en el 68 DC. La Iglesia Copta, por lo tanto, mira hacia atrás a San Marcos como su fundador. Su enseñanza se basaba en gran medida en la de San Pedro, lo que explica en cierta medida el enfoque literal de los coptos sobre la fe cristiana. Los primeros ermitaños coptos en el desierto egipcio en el siglo IV eran a menudo analfabetos y adquirían sus conocimientos bíblicos oralmente -todavía estamos en una cultura predominantemente oral - tomaban las Escrituras literalmente y veían a Dios de una manera decididamente antropomórfica.

Muchos monjes educados pronto se unieron a estos primeros monjes coptos. Estos fueron muy influenciados por la enseñanza de Orígenes (c 184 - 253) y por lo tanto fueron conocidos como los monjes "Origenistas"; Evagrio y Casiano pertenecían a este grupo. Ellos creían, a diferencia de los monjes coptos, que la humanidad era esencialmente buena y que el alma tenía una semejanza inequívoca con la Divinidad. A través de la purificación de las emociones y la contemplación, los seres humanos eran - con Cristo como intermediario - capaces de ascender y unirse a Dios, quien no podía ser capturado en pensamientos, palabras e imágenes.

Por muy diferente que fuera su teología, su enseñanza real - conservada en breves dichos que muestran profundos conocimientos psicológicos - era similar, ya que se basaba en la misma experiencia práctica de una vida de profunda oración en silencio y soledad, como veremos la próxima semana.

CARTA 4: NO JUZGUAMOS

Una de las enseñanzas importantes que vienen de Jesús y de los Padres y Madres del Desierto es su insistencia en no juzgar a los demás. Hay muchos pasajes en las Escrituras, donde Jesús nos aconseja no hacerlo. Sin duda recuerdan el pasaje de Mateo 7: 1-5 sobre la "brizna de aserrín en el ojo de tu hermano y la viga en tu propio ojo" y hay muchos más pasajes que podría citar - 37 en total es lo que creo. Vimos cómo San Marcos trajo la enseñanza de San Pedro y San Pablo a Alejandría. Como los Ermitaños del Desierto eran gentiles, San Pablo, que se llamaba a sí mismo "Apóstol de los Gentiles" (Rom 11:13) era muy importante para ellos. Especialmente cuando sus cartas circularon varias décadas antes de que se escribieran los Evangelios. Ellos habrían leído en su carta a los romanos (2:1-3): "No tenéis, pues, excusa, vosotros que juzgáis a otro. Porque en cualquier momento que juzgues a otro, te condenas a ti mismo, porque tú al juzgar haces lo mismo".

La toma de conciencia puede ser bastante dolorosa. Por lo tanto, el "ego" vuelve a oponer resistencia, haciéndonos sentir aburridos, cansados e inquietos: Evagrius, como todos los Padres del Desierto, lo llamó el "demonio de la acedia". En lugar de identificar esta inquietud, aburrimiento u otras emociones como provenientes de la lucha interna de nuestra propia naturaleza, tratamos de encontrar las razones de las mismas en cosas fuera de nosotros mismos. Tendemos a proyectar este sentimiento de insatisfacción y a culpar a otros por lo que hicimos o no hicimos: encontramos un buen ejemplo de este comportamiento en una de las historias de los Padres del Desierto: "Un hermano estaba inquieto en la comunidad y a menudo se enfadaba. Así que dijo: 'Iré a vivir a algún lugar por mi cuenta. Y como no podré hablar ni escuchar a nadie, estaré tranquilo, y mi ira apasionada cesará'. Salió y vivió solo en una cueva. Pero un día llenó su jarra con agua y la puso en el suelo. De repente se cayó. La llenó de nuevo, y otra vez se cayó. Y esto sucedió una tercera vez. Y con rabia cogió la jarra y la rompió. Volviendo a su sano juicio, supo que el demonio de la ira se había burlado de él, y dijo: "Volveré a la comunidad". Dondequiera que vivas, necesitas esfuerzo y paciencia y sobre todo la ayuda de Dios".

Nuestra tendencia a chismorrear, juzgar y criticar a los demás es una forma importante de mostrar nuestros propios conflictos no resueltos: una clara señal de que aún no hemos "purificado" nuestras emociones. Nos vincula con nuestro condicionamiento, las "necesidades insatisfechas" y los deseos resultantes. Como dijo San Pablo más arriba, juzgamos y criticamos a los demás por el comportamiento potencialmente nuestro. El Oso Nativo Americano Heartin en su libro *El Viento es mi Madre* dice: "Nunca apunte un dedo de desprecio o juicio a su prójimo porque cuando lo señala, hay tres dedos que le apuntan a usted".

Pero no sólo juzgar es perjudicial para nosotros, sino que al juzgar también tomamos una imagen congelada de congelación de los demás, negándoles un posible cambio, progreso y crecimiento. Los atrapamos en un momento determinado: "Abba Xanthias dijo: 'El ladrón estaba en la cruz y fue justificado por una sola palabra; y Judas que fue contado entre el número de los apóstoles perdió todo su trabajo en una sola noche y descendió del cielo al infierno'" (Historias de los Padres del Desierto).

La meditación ayuda a que crezca gradualmente nuestra conciencia de que proyectamos nuestras propias dificultades sobre los demás, y al hacerlo no sólo transforma nuestra conciencia sino también nuestra vida. Los dones de la meditación se convierten en parte de lo que somos y ayudan a que la actitud hacia nuestros semejantes sea más serena y equilibrada. Con el beneficio de esta disciplina somos gradualmente capaces de ver la realidad ordinaria sin obstáculos por las cargas emocionales, el condicionamiento y el impulso de supervivencia. Alcanzamos "la pureza de corazón..., una aceptación total de nosotros mismos y de nuestra situación... la renuncia a todas las imágenes ilusorias de nosotros mismos, a todas las estimaciones exageradas de nuestras propias capacidades, con el fin de obedecer la voluntad de Dios tal y como nos llega". (Thomas Merton).

CARTA 5: LA AMISTAD ESPIRITUAL

Para poder actuar de forma tan "pura", vimos que tenemos que ser conscientes de lo que nos obstaculiza. Pero no estamos solos en este esfuerzo: la Divinidad dentro de nosotros nos guía y nos cura, liberando y así curando los recuerdos y sus heridas asociadas gradualmente con el tiempo - simplemente trayéndolos a nuestra conciencia. Nos abrimos a esto entrando en el silencio de la oración profunda, a la que conduce la meditación.

Pero a veces la Divinidad dentro de nosotros necesita que alguien más sea sus ojos, oídos y manos para facilitar este proceso: "Cuán grandes son las necesidades de tus criaturas en esta tierra, oh Dios. Se sientan allí, hablando en voz baja y sin sospechar nada, y de repente su necesidad estalla en toda su desnudez. Entonces, allí están, los paquetes de miseria humana, desesperados e incapaces de enfrentar la vida. Y es entonces cuando mi tarea comienza. Uno debe... despejar el camino hacia ti en ellos, Dios, y para ello hay que ser un agudo juez del alma humana... Me embarco en un lento viaje de exploración con todos los que vienen a mí... Y te agradezco el don de poder leer a la gente" (Etty Hillesum, *'Una vida interrumpida'*).

Contar nuestra historia, decir nuestra verdad, en un diario, a un terapeuta o a un buen amigo, ayuda a la conciencia y tiene un efecto curativo. El resultado de esto es a menudo que la parte reprimida y rechazada de nosotros es aceptada y por lo tanto integrada en todo nuestro ser. La conciencia es la clave. Estar despierto en la vida, nos lleva a realizar todo nuestro potencial y recordar nuestra verdadera naturaleza.

El énfasis en no juzgar que discutimos la semana pasada tiene el amor/compasión como fundamento, como podemos ver en lo que dice Jesús en Mateo 25: 35 -41 en el comentario final: "Os digo esto: todo lo que hicieron por uno de mis hermanos [y hermanas] aquí presentes, por muy humilde que sea, lo hicieron por mí". Debemos tener siempre presente, lo que John Main también expresó: "Jesús ha enviado su Espíritu para que habite en nosotros, haciéndonos a todos templos de santidad - Dios mismo habitando en nosotros". "Sabemos entonces que compartimos la naturaleza de Dios". Por lo tanto no estamos separados, sino que compartimos el mismo terreno de nuestro ser: todos somos "hijos e hijas de Dios" y todos tenemos el "Reino de Dios" dentro de nosotros - la Presencia de Dios, el Cristo dentro. Si herimos a otros con nuestro comportamiento negativo, nos herimos a nosotros mismos y también al Dios que es la fuerza del Amor que nos conecta recíprocamente.

Como John Main siempre enfatizó, no hay mejor prueba de nuestro progreso en el camino espiritual que la creciente forma en que interactuamos con los demás con amor.

Cuando le preguntaron cómo deberíamos prepararnos para la meditación, destacó "por muchos actos de bondad". Pero eso sólo es realmente posible, cuando nos hemos aceptado a nosotros mismos con compasión, también "con verrugas y todo".

Este mismo vínculo entre Dios y la compasión por los demás lo encontramos en las enseñanzas de los Padres y Madres del Desierto: "Abba Anthony dijo otra vez: "La vida y la muerte dependen de nuestro prójimo. Si ganamos a nuestro hermano ganamos a Dios. Pero si escandalizamos a nuestro hermano estamos pecando contra Dios".

Evagrio, hacia el final de su escrito "Sobre la Oración", subrayó este punto también en varios dichos:

"Feliz es el monje que ve el bienestar y el progreso de todos los hombres con tanta alegría como si fuera suyo".

"Feliz es el monje que considera a todos los hombres como Dios, después de Dios".

"Un monje es un hombre que se considera a sí mismo uno con todos los hombres porque parece verse constantemente a sí mismo en cada hombre".

Déjenme terminar con el hermoso dicho de John Main: "Sólo cuando vivimos en y desde el amor conocemos esa milagrosa armonía e integración de todo nuestro ser que nos hace plenamente humanos" (John Main *El Cristo Interior*).

CARTA 6: ENCONTRAR NUESTRO CAMINO DE REGRESO

En "*Los dichos del desierto*" encontramos la siguiente historia: "Sucedió que uno de los hermanos de Esceta cometió un grave pecado. Los ancianos se reunieron y le pidieron a Abba Moisés que se uniera a ellos. Sin embargo, él se negó a ir. Los ancianos le enviaron un mensaje en los siguientes términos: "Ven, te estamos esperando". Entonces se levantó y comenzó el viaje, llevando una vieja cesta con un agujero. La llenó de arena y la arrastró detrás de él. Los Ancianos fueron a su encuentro y le preguntaron: "Padre, ¿qué significa esto? El viejo respondió: "Son mis pecados los que corren detrás de mí y no me doy cuenta de ellos. Así es como vengo a juzgar los pecados de otro". Al oír esto no le dijeron nada al hermano y lo perdonaron".

Si el ego en su modo protector de "supervivencia" nos hace actuar a partir de nuestras heridas y nos hace cometer acciones negativas centradas en nosotros mismos, entonces, como en la historia del desierto, estos podrían ser llamados "pecados". Sin embargo, en el silencio de la meditación estamos abiertos a la guía divina y se nos dará una idea de cuáles son las necesidades de supervivencia insatisfechas que han causado heridas en nuestro ser y que están influyendo en nuestra actitud en la vida y causando nuestro comportamiento negativo. Con la ayuda del Cristo interior podemos entonces modificar el comportamiento del ego y eventualmente incluso trascenderlo. Como Laurence Freeman dice en *Jesús el Maestro Interior*: "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 lleva al olvido y a la traición de nuestro verdadero Ser. El pecado ocurre cuando el ego se confunde con el verdadero Yo".

Aparte de la guía espiritual, podemos aumentar nuestra conciencia de por qué actuamos de la manera en que lo hacemos teniendo en cuenta nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones, como hemos visto. Esto, a su vez, silenciará gradualmente al crítico interior, que ama más que nadie juzgarnos y reprendernos. No juzgándonos a nosotros mismos sino siendo conscientes de nuestra propensión a dejar que nuestra energía negativa, nuestras heridas, nos gobiernen, llegamos al autoconocimiento y aprendemos a aceptarnos como somos. Esto nos permitirá, a su vez, reconocernos en los demás y seremos más lentos para criticarlos. Como dice Máximo el Confesor: "La libertad interior no la posee todavía nadie que no pueda cerrar los ojos a la falta, ya sea real o aparente, de un amigo". Escuchar de verdad, prestar atención a los demás y dejar atrás el yo, abre el camino a la compasión por todos. Entonces progresivamente dejamos de justificarnos a nosotros mismos juzgando a los demás.

"Nuestra tarea es encontrar el camino de regreso a nuestro centro creativo, donde se realiza la totalidad y la armonía, para habitar dentro de nosotros mismos, dejando atrás todas las falsas imágenes de nosotros mismos, lo que pensamos que somos o lo que pensamos que podríamos haber sido, porque éstas tienen una existencia irreal fuera de nosotros. Permanecer dentro de nosotros mismos en este sentido de ilusión, rompiendo la honestidad y la simplicidad, nos lleva a permanecer siempre en la presencia de nuestro Creador" (John Main, *De la palabra al silencio*). Ese es el desafío que podemos encontrar en la meditación, si lo hacemos con compromiso y amor, y eso es la redención. Como dice Laurence Freeman: "La redención es saber con todo nuestro ser quiénes somos y de dónde venimos".

En lo profundo de nuestro ser recordamos quiénes somos realmente. Como Jung nos recuerda en *Civilización en transición*: "A la pregunta constantemente reiterada "¿Qué puedo hacer?" No conozco otra respuesta excepto: "Conviértete en lo que siempre has sido"... ...la totalidad que siempre fuimos sin saberlo".

Pero todo esto no es fácil, como leemos incluso en los dichos de los Padres del Desierto: "Un Anciano dijo: 'He pasado veinte años luchando para ver a todos los seres humanos como uno solo'."

CARTA 7: LOS COMIENZOS DEL FLORECIMIENTO DE LA TRADICIÓN MÍSTICA EN EL DESIERTO

Como hemos visto, el resultado de que el Emperador Constantino hiciera del cristianismo la Iglesia del Imperio en el período entre 313 y 325 fue que muchos cristianos se retiraron al desierto para volver a una forma más pura y simple de seguir a Jesús. Además, al escribir *La vida de Antonio* en copto (357), Atanasio, obispo de Alejandría (327 a 373), desempeñó un papel importante en el fomento de los cristianos coptos para trasladarse al desierto. (La palabra copto se deriva de la palabra griega 'aiguptous' que significa egipcio). Atanasio escribe: "Las palabras de Antonio persuadieron a muchos a tomar la vida solitaria. Y así, desde entonces, hubo monasterios en las montañas y el desierto fue hecho una ciudad por los monjes." El término "monasterios" en realidad sólo significaba una colección de viviendas. El griego "mone" significaba morada o albergue. Luego los más educados, que estaban muy influenciados por Orígenes, se unieron a estos primeros coptos y otros cristianos, incluyendo a Evagrio y Casiano.

La influencia de *La vida de Antonio* fue muy significativa, pero Antonio no inventó la vida ascética, sino que la aprendió de los reclusos que visitó al principio de su viaje. Las persecuciones, las demandas de impuestos romanos y la evasión del reclutamiento habían llevado a muchos al desierto. Según la tradición, el primer anacoreta cristiano fue Pablo de Tebas, que se trasladó al desierto durante las persecuciones del emperador Decio a principios del siglo III. Hay una historia de Antonio visitando a Pablo de Tebas. Un cuervo solía llevarle a Pablo su pan diariamente. El día que Antonio lo visitó, el cuervo tomó suficiente para dos personas.

Atanasio tuvo una carrera tormentosa como obispo de Alejandría. Fue depuesto y reincorporado varias veces durante el período 327 a 373, ya que estaba muy involucrado en la política de la Iglesia. El dogma cristiano fue el producto de apasionados y a menudo agrios debates y argumentos intercristianos durante el tiempo que llevó al Concilio de Nicea (325) y en las décadas siguientes. Atanasio desempeñó un papel significativo en el Concilio, donde Constantino puso su sello de aprobación a la simple forma literal del cristianismo que Atanasio, entre otros, predicaba, y que se estaba convirtiendo cada vez más en la corriente principal de la ahora oficial Iglesia del Imperio. Atanasio presenta la vida hermética en *La Vida de Antonio* como una vida de arrepentimiento y como una batalla con los demonios, las fuerzas del mal; en su opinión la humanidad era básicamente pecaminosa. Por esta "guerra" el alma puede estar preparada para la intervención de la gracia de Dios a través de Cristo. De esa manera Atanasio atrajo a los simples cristianos incultos.

Es interesante ver, sin embargo, cuán similares son los pensamientos de Antonio a los de los monjes origenistas, cuando miramos su Carta en lugar de *La vida de Antonio*. Allí tenemos claros indicios de que no sólo estaba familiarizado con el idioma y el pensamiento griego... ..sino que también aceptaba algunas de las ideas de Orígenes. Destacó, por ejemplo, la importancia de conocernos como esencialmente buenos, no pecadores; animó a sus lectores a tener en cuenta que fueron creados a imagen de Dios y por lo tanto podían confiar en la gracia de Dios. Hizo hincapié en las ideas que se desprendían de la lectura de las Escrituras - el lugar de encuentro con Cristo - que conducirían a la transformación en preparación para la llegada de la gracia de Dios; además, veía el ascetismo como una forma de devolver el cuerpo a su estado natural en lugar de castigarlo por sus pecados y escapar de él.

A finales del siglo IV había 30.000 hombres y mujeres viviendo en los desiertos del Bajo y Alto Egipto. Los sitios famosos en el Bajo Egipto eran Nitria, Cells y Scetis. El mismo Antonio vivía en ese momento más adentro del desierto.

Que había grupos de mujeres así como de hombres, a menudo se ha pasado por alto; de hecho la mitad de los ermitaños del desierto eran mujeres. Eran en cierto modo más valientes que sus contrapartes masculinas al ir en contra de las convenciones sociales. En esa época, la mujer no tenía derechos y era un bien mueble de su padre y luego de su esposo. Algunas eran prostitutas reformadas; otras procedían de entornos ricos y vivían como vírgenes dedicadas en el terreno familiar. Otras eran co-ascéticas con su marido.

Las más conocidas eran Amma Syncletica y Amma Theodora. Amma Syncletica era una joven rica y bien educada, que con su hermana ciega se mudó a la tumba familiar en las afueras de Alejandría para consagrar su vida a Dios. Amma Theodora era la esposa de un tribuno que llevaba una vida hermética y vivía en la más absoluta pobreza. Ellas y otras mujeres fueron muy influyentes y fueron consultadas por muchos monjes. Su vida no puede haber sido muy fácil, pero los líderes cristianos de su tiempo las apoyaron: "La mujer es a imagen de Dios igual que el hombre. Los sexos son de igual valor. Sus virtudes son iguales, sus luchas son iguales... ¿Podría un hombre competir con una mujer que vive su vida al máximo?" (Gregorio de Nisa).

CARTA 8: VIDA DIARIA Y ORACIÓN

"El típico monje del desierto vivía en una cabaña de piedras cubierta de ramas de un oasis cercano. Dentro había una estera de caña para una cama, una jarra de agua, en la que se empapaban hojas de palma para hacer esteras y tejer cuerdas, una piel de oveja para el frío de la noche, un puñado de guisantes secos o lentejas... plantas comestibles y ...pimientos y alcaparras" (Derwas Chitty *El desierto, una ciudad*).

Vivían en pequeños grupos, sus celdas a menudo construidas alrededor de un patio común, por lo que eran solitarios en comunidad. En el patio plantaban palmeras datileras y olivos y en los alrededores trigo para hacer pan. Al cultivar sus alimentos, no sólo se ocupaban de sus propias necesidades, sino que estaban abiertos a las necesidades de los demás. La Hermana Benedicta Ward, una conocida estudiosa del tema de los Padres y Madres del Desierto, observó que los ermitaños del desierto eran responsables de una mejora sustancial de la agricultura en el desierto que beneficiaba a la vida de los habitantes ordinarios de su entorno. Abba Orr plantó un pantano con árboles; Abba Copres tenía una pequeña arboleda de palmeras datileras en su jardín de la ermita; otro plantó trigo y lo distribuyó entre los aldeanos cercanos. Como pueden ver, estos ermitaños no se aislaban, preocupándose sólo por su propio progreso espiritual. Los frutos de su oración "pura" los llevó a cuidar de la gente y el medio ambiente que los rodeaba.

Aunque comían con moderación, escuchamos muchos de los dichos que instan a la moderación: "Nuestro santo y más ascético maestro declaró que el monje debe vivir siempre como si fuera a morir al día siguiente, pero al mismo tiempo debe tratar su cuerpo como si fuera a vivir muchos años más" (Evagrio citando a Macario).

Para comprar cualquier otra cosa que se necesitara, se ganaban la vida tejiendo esteras, cuerdas y cestas, tejiendo lino y trabajando en los campos como jornaleros. Estas eran comunidades de laicos, en general no muy diferentes a los grupos de Meditación Cristiana de todo el mundo. El énfasis de su vida estaba en la oración y el trabajo; la liturgia jugaba un papel menor. La influencia del clero llegó mucho más tarde. Recibieron sus enseñanzas y reglas de vida de los ancianos Abbas y Ammas, alrededor de los cuales se congregaron. Los Ancianos de hecho se resistieron a convertirse en sacerdotes u obispos, lo que no es sorprendente dado el trasfondo de los cambios en la Iglesia desde Constantino.

Los Abbas y Ammas no sólo eran buscados por sus compañeros ermitaños y aspirantes, sino también por todos los que venían de lejos. Su vida de oración los mantenía abiertos a las necesidades y preocupaciones de los demás dondequiera que vivieran. A menudo se les pedía que fueran árbitros y mediadores en las disputas, ya que su consejo era visto como objetivo. Algunos, como Evagrio y el propio Antonio, incluso iban a Alejandría para defender el cristianismo y participar en disputas con filósofos paganos.

La guía más importante que recibieron los aspirantes a ermitaños fue la oración. Durante el día había tres períodos fijos de oración: tercera hora, sexta hora y novena hora. (9.00, 12.00 y 15.00 respectivamente) y por la noche: "En cuanto al sueño nocturno, reza dos horas empezando por la noche, contando desde la puesta de sol. Y después de haber alabado a Dios, duerme durante seis horas. Luego levántate para la vigilia nocturna y pasa las cuatro horas restantes en oración. En verano haz lo mismo; con las horas acortadas y menos salmos, sin embargo, debido a la brevedad de las noches" (Abba Poimen).

Esta disciplina de oración y trabajo - ora et labora - nos recuerda la Regla de San Benito, que fue un gran admirador de las Conferencias de Juan Casiano. Pero afortunadamente para los monjes benedictinos, Juan Casiano había suavizado las enseñanzas que había recibido en el desierto para cuando las escribió para los dos monasterios que fundó - uno para hombres y otro para mujeres. Debo decir que me alivia que John Main adaptara la enseñanza de Juan Casiano a las vidas de los hombres y mujeres de nuestro tiempo, animándonos a meditar dos veces al día, quizás tres, cuando las circunstancias lo permitieran, ¡pero nos dejó tener una noche ininterrumpida!

La salmodia, el canto de los salmos, probablemente acompañado de música, era un ingrediente importante de su culto diario, ya fuera en comunidad, solos o en el trabajo. Se los sabían de memoria y recitaban la mayoría de ellos cada 24 horas. No es de extrañar que tengamos el siguiente dicho: "Algunos ancianos vinieron a ver a Abba Poemen para preguntarle: "Si vemos a algunos hermanos dormidos en la congregación, ¿quieres que los reprendamos para que se mantengan despiertos?" Él les dijo: "Por mi parte, cuando veo a un hermano dormido, pongo su cabeza en mi regazo y lo dejo descansar".

A pesar de lo dicho anteriormente, rezaron en general de pie, mirando hacia el este. A menudo se postraban, especialmente después de cantar los salmos: "Levántate y reza y haz una metanoia (postración), mientras dices: 'Hijo de Dios, ten piedad de mí'" (Abba Nau).

Las Escrituras eran muy importantes para ellos; se leían en voz alta en las reuniones semanales, llamadas "sinaxis". La atención total en estos momentos se consideraba esencial: "El Anciano dijo: "¿Dónde estaban tus pensamientos, cuando decíamos la sinaxis, que la palabra del salmo se te escapó? ¿No sabes que estás en la presencia de Dios y estás hablando con Dios?" No sólo tenían que conocer la Escritura de memoria, sino que se hacía hincapié en aplicar las lecciones aprendidas a la vida cotidiana: "Todo lo que hagas, hazlo de acuerdo con el testimonio de la Sagrada Escritura" (San Antonio).

Incluso durante el trabajo repetían su frase de oración y después del trabajo, cuando estaban en sus celdas, continuaban rezando en privado e interiorizando la Escritura por medio de la meditación - la repetición solitaria de un pasaje de la Escritura sin reflexión sobre el significado. En esta cultura oral esta repetición se hacía en voz alta: "Le oímos meditar" dijo Abba Amoun sobre Abba Aquiles.

Nosotros tampoco reflexionamos sobre el significado de nuestra palabra de oración Maranatha durante la meditación - dejando los pensamientos atrás - sino que la decimos en silencio y fielmente en nuestra mente.

CARTA 9: OBEDIENCIA, CONVERSIÓN Y ESTABILIDAD

La principal razón por la que los ermitaños estaban en el desierto era su intenso anhelo de seguir el camino de la vida y la enseñanza de Jesús y así entrar en el "Reino de Dios", para vivir en la Presencia Divina. Sabían por su ejemplo que esto sólo sería posible a través de una profunda oración interior silenciosa. Para que esto fuera posible, tenían que dejar de lado todo pensamiento egocéntrico, en sus palabras, para "purificar sus pasiones", de modo que pudieran alcanzar "la pureza de corazón". Sin dejar de lado los pensamientos egocéntricos y volverse hacia adentro, la oración pura se consideraba imposible: "Uno de los Padres dijo: 'De la misma manera que no puedes ver tu rostro en el agua turbulenta, el alma, si no se vacía de pensamientos extraños, no puede reflejar a Dios en la contemplación". En palabras de Thomas Merton: "Lo que los Padres buscaban más que nada era su propio y verdadero ser, en Cristo. Y para ello, tuvieron que rechazar completamente el falso y formal, fabricado bajo la compulsión social en 'el mundo'".

"Purificar las pasiones" fue visto en términos de una lucha con los "demonios". Ahora interpretaríamos la "lucha contra los demonios" en términos psicológicos - como hace Thomas Merton - como un intento de entender los impulsos dañinos del "ego" herido - "demonios" como energías negativas y necesidades psicológicas insatisfechas. Nosotros también tenemos que enfrentarnos y reconocer las heridas del ego y su consecuente, y a menudo dañino, comportamiento antes de que podamos estar completos y "ver la Realidad como es: infinita". Estas energías son muy poderosas, así que no es sorprendente que estas fuerzas fueran personificadas en esos días como "demonios". Además, en ese momento había una fuerte creencia tanto en ángeles como en demonios.

Las condiciones que fomentan el crecimiento espiritual fueron bellamente captadas por San Benito un siglo más tarde en sus reglas: 'Obediencia, Conversión y Estabilidad'. Aunque no lo creamos, estas tres actitudes siguen siendo relevantes para nosotros en nuestro viaje. Echemos a ellas un vistazo más de cerca.

La primera actitud esencial es la Conversión. A menudo al comienzo del viaje espiritual hay una repentina y profunda percepción espiritual, un vislumbre de una dimensión más amplia. Los primeros Padres de la Iglesia llamaron a este momento "conversión" o "metanoia", un cambio perspicaz de corazón y mente, que permite que el recuerdo de nuestro verdadero "yo" salga a la superficie y nos permite pasar el umbral entre los diferentes niveles de percepción. Esto nos anima a una profunda oración silenciosa. Dejando ir los pensamientos, imágenes y fantasías, nos será posible experimentar la realidad que envuelve a la ordinaria, en la que vivimos nuestras vidas. Esa percepción elevada nos hace conscientes de nuestra conexión esencial con lo Divino y nuestra vida se convierte en una de dedicación total a Dios, viendo a Dios en todas las cosas y en todas las personas.

La segunda es la Obediencia. En el desierto, la obediencia al Abba o Amma era primordial. La autoridad natural de los Abbas y Amas se basaba en su sabiduría, resultado de su propia experiencia vivida de profunda oración. En lo que respecta a la obediencia para nosotros, sólo podemos saltar el obstáculo que nos presenta el ser obedientes en nuestro tiempo, cuando entendemos que obedecer significa "escuchar atentamente". Los aspirantes a ermitaños debían ante todo escuchar atentamente la palabra de Dios, tal como la escuchaban en la Escritura, especialmente en los mandamientos en forma de las Bienaventuranzas y hacer de ellos su regla de vida. En segundo lugar necesitaban escuchar atentamente a su Abba o Amma, su guía espiritual, cuya sabiduría y compasión los apoyaba y sostenía. Necesitaban dejar ir su propia voluntad y dejar atrás los deseos individuales de su ego para estar abiertos a escuchar la voluntad de Dios. De la mano de la Obediencia va una actitud de humildad; juntas llevarían a dos de las principales virtudes mencionadas en las Bienaventuranzas: no sólo la pureza de corazón, una libertad de deseos egoístas, sino también la pobreza de espíritu en el sentido de "conocer su necesidad de Dios".

Nosotros también necesitamos escuchar atentamente el verdadero significado de las Escrituras. Una vez más, una disciplina de la tradición benedictina, la lectio divina, es invaluable. También necesitamos escuchar atentamente la enseñanza y la orientación de John Main OSB y Laurence Freeman OSB. También necesitamos dejar de lado nuestros pensamientos egocéntricos y confiar en la intuición, nuestra guía divina, la "pequeña y tranquila voz de la calma".

Y por último, la Estabilidad se enfatiza en el siguiente dicho: "Un hermano en Esceta fue a pedirle una palabra a Abba Moisés y el anciano le dijo: "Ve y siéntate en tu celda y tu celda te enseñará todo". El énfasis puesto en la estabilidad tenía como objetivo ayudar a los ermitaños a disminuir su innata inquietud física y mental. El hecho de que los ermitaños encontraran en esta regla de estabilidad un desafío puede verse en los relatos de muchos de ellos vagando de un asentamiento a otro, un problema común, pero que no fue fomentado, como podemos ver en lo que dijo Amma Syncletica: "Si te encuentras en un monasterio [comunidad de ermitaños] no vayas a otro lugar, porque eso te perjudicará mucho. Así como el pájaro que abandona los huevos sobre los que estaba sentado impide que eclosionen, así el ermitaño macho y hembra se enfría y su fe muere cuando van de un lugar a otro". La virtud de la estabilidad significa para nosotros también un arraigo en una Comunidad, un arraigo en la oración/meditación, en el camino espiritual, pero sobre todo un arraigo en Dios.

CARTA 10: IMPORTANCIA DEL SILENCIO, LA SOLEDAD Y LA ORACIÓN INCESANTE

El misticismo de los primeros cristianos es en realidad una espiritualidad surgida del duro e intransigente pero inquietantemente bello entorno del desierto con su profundo silencio y soledad. Los ermitaños habían logrado un estado de silencio y soledad exterior al retirarse al desierto, pero alcanzar un estado interior similar en su vida y en su oración era mucho más difícil, como bien sabemos por nuestra propia experiencia en la meditación. Es tan difícil dejar el paisaje de nuestros propios pensamientos y sentimientos. Pero a menos que se haga eso, ni siquiera el desierto nos ayuda: Amma Syncletica dijo, "Hay muchos que viven en las montañas y se comportan como si estuvieran en la ciudad, y están perdiendo el tiempo. Es posible ser un solitario en la mente mientras se vive en una multitud, y es posible para uno que es solitario vivir en la multitud de pensamientos personales".

Ahí está nuestro consuelo: "Es posible ser un solitario en la mente mientras se vive en una multitud". Cuando meditamos prestando plena atención a nuestra palabra de oración, incluso cuando vivimos en el centro de una ciudad ajetreada, podemos entrar en nuestro silencio y soledad interior. El silencio interior es necesario para escuchar "la pequeña voz quieta" y, por lo tanto, también se consideró la cualidad más esencial: "Una vez Abba Macario les dijo, después de haber dado la bendición a los hermanos en la iglesia de Scete: '¡Hermanos vuelen!' Uno de los ancianos le respondió: "¿Cómo podemos volar más lejos que esto, viendo que estamos aquí en el desierto? Entonces Macario puso su dedo en su boca y dijo "Vuela de esto". Diciendo esto entró en su celda y cerró la puerta". Por lo tanto, el silencio no era sólo una ausencia de ruido sino también de habla innecesaria. Los ermitaños consideraban toda charla irrelevante como un peligro, ya que conducía inevitablemente a pensamientos triviales: "Se decía de Abba Ammoes que cuando iba a la iglesia, no permitía que su discípulo caminara a su lado sino sólo a cierta distancia; y si éste venía a preguntarle sobre sus pensamientos, se alejaba de él en cuanto le respondía, diciéndole: "No te mantengo conmigo por miedo a que, después de palabras edificantes, se deslice una conversación irrelevante".

La vida interior de la oración puede ser muy difícil, los ermitaños lo sabían tan bien como nosotros. Se les aconsejó que prestaran atención a su estado mental en la oración y en el trabajo. Al hacerlo, se dieron cuenta del constante ataque de los demonios en forma de "malos pensamientos". Hemos escuchado el consejo de Evagrio de "observar los pensamientos" - atención - en los últimos episodios del cuarto año de enseñanza semanal. Estos "pensamientos malignos" sólo podían ser conquistados por la atención completa enfocada en la oración - su "fórmula", nuestro mantra. En esto ellos (y nosotros) seguimos la enseñanza de Jesús: "Poned la mira en el Reino de Dios y su justicia antes que en cualquier otra cosa, y todo lo demás vendrá a vosotros por añadidura" (Mateo 6:33).

Hay un ejemplo perfecto de esto: "Había otro hombre espiritual sobre el que hemos leído. Mientras rezaba, un día una víbora se le acercó y le agarró el pie. No bajó los brazos hasta que terminó su oración habitual, y no sufrió ningún daño por amar a Dios por encima de sí mismo" (Evagrio - Capítulos de Oración).

Como escuchamos de Evagrio, la vida de los ermitaños se centraba en la oración. Podemos ver esto de la variante de Evagrio sobre el dicho de Jesús: "Vende tus posesiones y dáselas a los pobres, y toma tu cruz para que puedas rezar sin distracciones". Por lo tanto, su objetivo era la "oración incesante": "Les mostraré cómo no dejo de orar, simplemente continuando con mi trabajo". Esto se enfatiza aún más con las palabras de Orígenes: "Ora sin cesar quien combina la oración con los deberes necesarios y los deberes necesarios con la oración. Sólo de esta manera podemos encontrar practicable el cumplimiento del mandamiento de orar siempre. Consiste en considerar toda la existencia cristiana como una única gran oración. Lo que estamos acostumbrados a llamar oración es sólo una parte de ella (Orígenes - Sobre la oración).

Esto también podemos hacerlo. Diciendo fiel y amorosamente nuestra palabra de oración de forma clara y silenciosa en nuestra mente y escuchándola mientras la pronunciamos durante los periodos de meditación - y también en otros momentos, que no requieren toda nuestra atención, cuando esperamos un autobús o caminamos por ejemplo - ayudamos a que el mantra se arraigue en nuestro ser y entonces sonará en nuestro corazón de forma clara, suave y continua, aunque no seamos conscientes de ello, y nosotros también "oramos incesantemente [combinando] la oración con los deberes necesarios y los deberes necesarios con la oración".

CARTA 11: CONVERSIÓN INTERNA DEL CORAZÓN

Ya hemos hablado del voto benedictino de conversión, que apunta a la esencia del camino espiritual - el cambio en nosotros mismos como resultado del cambio en nuestra forma de ver la realidad ordinaria y el despertar a la realidad más profunda que la incorpora. Pero recientemente releí la explicación de John Main sobre la Conversión en el Despertar, que me gustaría compartir con ustedes.

"Hay dos niveles de conversión. Está el nivel externo de los aspectos externos de nuestras vidas. Pero debajo de este nivel de conversión exterior hay una conversión interna, lo que podríamos llamar una conversión de corazón. Y si simplemente estamos viviendo en el nivel externo sin la conversión interna más profunda del corazón, entonces estamos en peligro de que nuestra vida espiritual sea meramente externa, seca, formal y legalista. El lugar en el que te encuentras en tu vida exterior depende en última instancia de lo que está pasando... en el nivel más profundo de estar realmente abierto a la maravilla y al misterio de Dios... La conversión de la que hablamos aquí es un compromiso continuo y cada vez más profundo con ese nivel fundamental de nuestro espíritu que responde constantemente al espíritu que Cristo ha puesto en nuestros corazones.... Podemos hacer de una religión sólo el cumplimiento de ritos externos, sacrificios, reglas y demás donde el corazón y el conocimiento de Dios están dormidos... Si pudiéramos saber realmente quién es Dios, si pudiéramos tener esa experiencia de la realidad de su presencia, entonces nuestra propia falta de compromiso religioso quedaría expuesta y estaríamos totalmente destrozados. Volverse al Señor - al conocimiento de Dios - trae consigo un profundo silencio. Una vez que hemos encontrado el Espíritu del Dios vivo, la única respuesta auténtica posible es un silencio profundo y reverencial.

Lo que tenemos que enfrentar con el desafío de la conversión es que tenemos que ser cambiados. Nos gusta pensar que vamos a cambiarnos a nosotros mismos en nuestro propio tiempo y a nuestro propio ritmo. Pero la esencia de la conversión es que al volvernos al Señor, Él nos cambia. Supongo que la realidad con la mayoría de nosotros es que no estamos muy interesados en ser cambiados. Preferimos dirigir el espectáculo a nuestro propio ritmo. Nos gusta tomar todas las decisiones y tener las cosas bajo nuestro control. La esencia de la conversión es que el Señor va a tomar las decisiones, y vamos a ser cambiados como él quiere que lo seamos. Mientras continuas diciendo el mantra, y mientras profundizas tu silencio en la oración, no te sorprendas si encuentras en ti alguna reserva fuerte sobre ello, incluso alguna molestia sobre ello, posiblemente alguna ira sobre ello. Lo que nos damos cuenta a medida que experimentamos más plenamente nuestra pobreza, es que ahora literalmente la oración del Padre Nuestro, ya no es nuestra...

Una vez que comenzamos a darnos cuenta, podemos estar bastante inquietos porque la mayoría de nosotros, si somos honestos, no queremos realmente ser cambiados. Queremos tener nuestra religión bajo nuestro control de la misma manera que queremos tener la mayoría de las cosas y la mayoría de la gente bajo nuestro control....

Lo que quiero subrayar para ti es que todos los signos externos de nuestra vida - nuestras observancias religiosas, nuestra oración y ayuno, nuestras nuevas resoluciones para vivir mejor - son todas cosas buenas, pero todo esto no significa nada, o muy poco, a menos que haya esta conversión interior del corazón. Esta pobreza interior de espíritu. Este es el secreto del dicho: "Bienaventurados los pobres de espíritu".

CARTA 11: VERDADERO DESPRENDIMIENTO

En los siglos siguientes al florecimiento de la oración mística entre los ermitaños del desierto, las reglas esenciales de su modo de vida se resumieron en la pobreza, la castidad y la obediencia, tres virtudes muy estrechamente vinculadas.

Hemos discutido la importancia de la obediencia y hemos visto que se utiliza en un sentido mucho más amplio de lo que solemos interpretar, siendo su verdadero significado la escucha atenta. Las otras dos virtudes tampoco deben ser objeto de una interpretación estrecha y literal. La virtud de la pobreza contrarrestaba en efecto, en opinión de los ermitaños, nuestras tendencias adquisitivas profundamente arraigadas y nuestros apegos a los cargos que ocupamos o a los bienes materiales que poseemos. Ellos sabían que esto era causado por el "falso yo formal [el ego], fabricado... en el mundo" con sus necesidades de estima, poder y control. Las necesidades y tendencias humanas no han cambiado realmente a lo largo de los milenios.

Además, las posesiones, en cualquier forma, son a menudo motivo de preocupación y conflicto: "Abba Teodoro... tenía tres buenos libros. Fue a ver a Abba Macario y le dijo: "Tengo tres buenos libros y me ayuda leerlos; otros monjes también quieren leerlos y son ayudados por ellos. Dime, ¿qué debo hacer?" El anciano dijo: "Leer libros es bueno, pero no tener nada es más que todo". Cuando oyó esto, se fue y vendió los libros y dio el dinero a los pobres". Pero la pobreza no sólo se refiere a no estar apegado a todo lo que el mundo material tiene para ofrecer, sino que realmente abarca una actitud de desprendimiento de amplio alcance. También se aplica a la falta de apego a los pensamientos y a la convicción de la corrección de las opiniones personales y los conocimientos adquiridos. Hace algún tiempo me encontré con el dicho: "Si quieres cambiarte a ti mismo, cambia tus opiniones". Los ermitaños del desierto estarían de acuerdo con esa afirmación, pero habrían añadido, que no sólo tenemos que cambiarlos, sino que debemos desprendernos totalmente de nuestras opiniones condicionadas para evitar el conflicto. Lo importante que es esto, puede verse fácilmente a nuestro alrededor.

Incluso la actitud que solemos asociar con los Padres y Madres del Desierto, la del ayuno, es también una forma de pobreza/desinterés. No sólo está relacionada con la comida, sino con todos los aspectos de la vida. Podríamos incluso considerar la soledad - el ayuno de las impresiones sensoriales y la distracción del contacto social y el silencio - como un ayuno de sonidos y palabras.

Incluso la castidad tiene que ser vista en términos más amplios. Tiene que ver con el sexo, sin duda alguna. Hay varias historias de ermitaños que tienen que pararse en agua fría para enfriar sus pasiones.

Pero es más que eso. A lo que la castidad se refiere es a la pureza de la mente, a dejar de lado la necesidad de utilizar a otras personas para satisfacer nuestras propias necesidades y propósitos sensuales y materiales - de hecho, la necesidad de poder y control sobre los demás. Además, realmente denota una actitud casta y desapegada en todas las facetas de la vida, conquistando así al demonio de la codicia y la envidia. ¿No están todavía desenfrenados en nuestro mundo?

La compasión por uno mismo y por los demás es tanto la fuente como la culminación de estas tres virtudes. El modo de vida del desierto llevaría a una transformación total del ser, una transformación en el fuego del Amor: "Abba Lot fue a ver a Abba Joseph y le dijo: "Abba, en la medida de lo posible, digo mi pequeño oficio, ayuno un poco, rezo y medito, vivo en paz y en la medida de lo posible purifico mis pensamientos. ¿Qué más puedo hacer?" Entonces el anciano se levantó y extendió sus manos hacia el cielo; sus dedos se convirtieron en diez lámparas de fuego y le dijo: "Si quieres, puedes convertirte todo en una llama". La chispa divina dentro de cada uno de nosotros puede arder en el fuego del amor, la energía divina, transformando totalmente todo nuestro ser y nuestro comportamiento.

Todo lo que los Abbas y Ammas hicieron y enseñaron fue hecho por compasión por aquellos que aún están atrapados por sus demonios: "Un hermano le preguntó a Abba Sisoës, diciendo: '¿Qué haré, Abba, porque he caído?' El anciano respondió: 'Levántate de nuevo'. El hermano dice: 'Me levanté y me caí otra vez'. El viejo continuó: 'Levántate una y otra vez. El hermano preguntó, '¿Hasta cuándo?' El anciano respondió: 'Hasta que hayas sido capturado por la virtud o por el pecado". No vemos ninguna crítica o juicio aquí, sólo una profunda y amorosa aceptación de la naturaleza humana.

Cuando oímos la agotadora vida que estos Padres y Madres del Desierto llevaron, tendemos a descartar sus enseñanzas como relevantes sólo para los ermitaños, pero cuán equivocados estaríamos. Seguramente todos nos beneficiaríamos de una actitud más "desapegada" y un "dejar ir" los deseos egoístas. Los ermitaños del desierto estaban convencidos de que su actitud era correcta para todos: "Cuando Cristo nos ordena seguir el estrecho camino 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 Juan Crisóstomo).

CARTA 12: EVAGRIO, EL MONJE ORIGENISTA

Evagrio fue uno de los más influyentes Padres del Desierto, que tuvo la mayor influencia en Juan Casiano. Lo he citado muchas veces; déjame contarte un poco quién fue. Nació en Iborra, a orillas del Mar Negro (Ponto), en el año 346 D.C. Su padre era un obispo rural. Cerca de allí estaba la casa familiar de San Basilio, su hermano menor San Gregorio de Nisa y su hermana Macrina. Los dos hermanos y un amigo cercano, Gregorio de Nacianzo, son conocidos como los Padres Capadocios. Desde una temprana edad Evagrio estuvo bajo la influencia de esos tres. Jugó a convertirse en monje, pero le atrajo más la estimulante vida intelectual de Constantinopla. San Basilio le ordenó como lector, y después de la muerte de éste, Gregorio de Nacianzo le ordenó diácono. Evagrio era guapo, culto y un brillante orador preparado para una carrera eclesiástica. Sin embargo, se enamoró apasionadamente de una dama romana casada. En un sueño hizo un juramento de que dejaría Constantinopla y se dedicaría a la vida espiritual. Aunque el juramento se hizo en un sueño, lo cumplió y viajó a Jerusalén, donde conoció a sus amigos Melania y Rufino, que tenían comunidades allí. Eran, como los Padres Capadocios, muy influenciados por Orígenes. Evagrio pronto olvidó su promesa y cayó casi inmediatamente en sus viejos hábitos mundanos. Pero contrajo una enfermedad incurable, lo que llevó a Melania a pensar que fue causada por su promesa rota. Esta idea lo curó milagrosamente, y alrededor del año 383 se retiró al desierto egipcio.

El grupo de monjes origenistas al que se unió fue inicialmente liderado por Amonio Parotes, pero su admiración por las habilidades y la experiencia de Evagrio es evidente en el hecho de que en poco tiempo todos lo aceptaron como su Abba. Después de permanecer allí durante dos años, decidió unirse a los monjes más austeros en las celdas y se convirtió allí también en discípulo de los monjes coptos, Macario el Grande y el muy austero Macario el Alejandrino. Por lo tanto, de nuevo fue un puente, primero entre la teología y la contemplación, como hemos visto, y luego entre los monjes origenistas y los coptos. En sus escritos combinó la sabiduría de ambos grupos. Una vez que se estableció en las celdas ya no tenía la ambición de ascender en la Iglesia; se negó a convertirse en obispo. Vivió allí durante 14 años hasta su muerte en el año 399.

Como la sabiduría de ambos grupos se basaba en la oración contemplativa profunda, son muy similares, ya que hablan desde el corazón. Pero en la superficie había diferencias teológicas bastante sustanciales. Los monjes coptos enfatizaban la fe pura e insistían en la interpretación "literal" y no reflexiva de las Escrituras. Los monjes origenistas también sentían que la fe pura era muy significativa pero sentían que debía ir acompañada de una oración más profunda y así adquirir un conocimiento intuitivo de Dios a través de la experiencia. Para ellos la espiritualidad, la fuerza contemplativa, era un elemento integral.

Su actitud hacia las Escrituras también era diferente. Anhelaban un nivel más profundo de comprensión de las enseñanzas de Cristo. Por lo tanto, la interpretaban de manera más alegórica, conduciendo a una comprensión guiada por el Espíritu.

Ambos grupos de los Padres del Desierto estaban de acuerdo en que los pensamientos oscurecían la Presencia Divina. Pero incluso aquí los monjes origenistas van más allá e insisten en que también los pensamientos e imágenes de Dios deben ser descartados, como expresa Evagrio: "Cuando estés orando no te imagines a la Divinidad como una imagen formada en tu interior. Evita también que tu espíritu se impresione con el sello de alguna forma particular, sino más bien, libre de toda materia, acércate al Ser inmaterial y alcanzarás la comprensión".

Esta eliminación gradual de todas las imágenes y formas permitiría el contacto directo con una Trinidad sin forma. Esto se llama el acercamiento "apofático" o "negativo" a Dios. Es un descarte gradual de nuestras ideas e imágenes humanas sobre Dios, ya que éstas no pueden acercarse a su realidad. Sólo después de haberlo hecho, podemos, por la gracia de Dios, experimentar lo que Dios es realmente. Esta visión de un Dios sin imagen y sin forma, estaba bien con los monjes origenistas a su alrededor, pero no con algunos de los simples monjes coptos, que necesitaban sus imágenes de Dios, a menudo antropomórficas.

Es fácil ver las resonancias entre la enseñanza origenista de Evagrio y la de Juan Casiano y la de John Main. Él también nos anima a ser "apofáticos" en nuestra forma de oración contemplativa. No sólo debemos dejar ir nuestros propios pensamientos, sino también los pensamientos sobre Dios, con todas sus formas e imágenes correspondientes.

La diferencia superficial entre los monjes coptos y los origenistas llegó a un punto crítico en el 400 D.C. y los monjes origenistas fueron expulsados del desierto. Afortunadamente Evagrio murió en el 399, un año antes de que eso ocurriera. Pero Juan Casiano se vio afectado y, como veremos, terminó luego fundando monasterios en Marsella, en el sur de la Galia.

CARTA 13: ¿SOLO O EN COMUNIDAD?

Juan Casiano era una generación más joven que Evagrio, a quien veneraba más 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 también hizo suya su enseñanza. Sin embargo, fue a Evagrio a quien debía la mayoría de sus ideas. Casiano básicamente amplió las ideas expresadas en las cortas frases de Evagrio; no hay diferencia en sus énfasis y consejos. Fue muy cuidadoso de no mencionar ni a Orígenes ni a Evagrio, aunque su influencia impregna su pensamiento y no fueron oficialmente prohibidas hasta el Concilio Ecuménico convocado por el Emperador Justiniano en el siglo VI.

Sus principales escritos, llamados Conferencias, abarcan una amplia descripción del camino de la oración en el desierto, el camino para llegar a la "pureza de corazón" y entrar así en el "Reino de Dios": "El fin último de nuestra profesión es el Reino de Dios o el Reino de los Cielos, pero la meta intermedia es la pureza de corazón".

Los capítulos de sus conferencias alternan entre describir el camino hacia la pureza de corazón y subrayar la importancia de la adquisición de la virtud suprema de la discreción, el don espiritual de reconocer si los pensamientos y las acciones provienen del ego o de la perspicacia divina. Estas conferencias fueron modeladas según la situación en el desierto; los discípulos se sentaban en silencio escuchando a los pies de los Abbas y Ammas, que hablaban desde su propia experiencia vivencial de profunda oración. La enseñanza procedía no sólo de escuchar a los Ancianos sino también de observar su comportamiento, ya que la verdad de su enseñanza se confirmaba por su acción.

Casiano era un verdadero buscador de la espiritualidad. Intentaba responder a las preguntas perpetuas sobre el significado y el propósito de la vida, y de la relación entre el mundo que vemos con nuestros sentidos y la Realidad Última de la que se origina. Su pensamiento guía fueron las palabras de Jesús: "Vosotros sois de abajo: yo soy de arriba. Vosotros sois de este mundo; yo no soy de este mundo". (Juan: 8, 23-24). Trató de encontrar formas de acceder a esta realidad divina de las "cosas de arriba".

Al igual que los ermitaños del desierto, él enfatiza en su enseñanza la necesidad de purificar las emociones, de un crecimiento moral que lleve a la pureza de corazón, que permita al monástico entrar en la presencia de Cristo: "Mirar con ojos totalmente purificados a la divinidad es posible, pero sólo para aquellos que se elevan por encima de las obras y pensamientos terrenales y humildes y que se retiran con Él a la alta montaña de la soledad. Cuando se liberan del tumulto de las ideas y pasiones mundanas, cuando se liberan del confuso tumulto de todos los vicios, cuando han alcanzado las alturas sublimes de la fe completamente pura y de la virtud preeminente, la divinidad les da a conocer la gloria del rostro de Cristo y revela la vista de sus esplendores a los que son dignos de mirarla con el ojo clarificado del espíritu" (Conferencia XVI).

Su razón para fundar monasterios cerca de Marsella en la Galia para hombres y mujeres, una vez que tuvo que dejar el desierto, fue su absoluta convicción de que era peligroso ir solo por el camino espiritual. Recordamos el consejo del desierto de "obedecer" a tu Abba o Amma, ya que era fácil ser engañado por los "demonios", un riesgo particular de llevar la vida solitaria de un ermitaño. Las experiencias debían ser contrastadas con la sabiduría y los poderes de discreción de los monjes mayores: "Sé de monjes que cayeron después de mucho trabajo y cayeron en la locura, porque confiaron en su propio trabajo y descuidaron el mandamiento que dice: 'Pregunta a tu padre y él te lo dirá' (San Antonio).

Casiano sentía fuertemente que primero había que experimentar la vida espiritual en una comunidad, viviendo y practicando una vida dedicada a las virtudes de estabilidad, pobreza, castidad y obediencia. Sólo después de estar establecido en la vida de oración era una elección válida ser un ermitaño.

Aunque Casiano se dirigió específicamente a los monjes a su cargo, no pensó que esta vocación fuera el único camino hacia Dios; estaba convencido de que cualquiera podía llegar a Dios en esta vida presente: "El viaje hacia Dios toma muchas rutas. Así que cada persona debe tomar hasta el final y sin vuelta atrás el camino que eligió primero para ser perfecto, sin importar su profesión". (Conferencia XIII). Incluso llegó a decir: "La persona en este mundo que atiende a los enfermos vale más que el ermitaño que no cuida de su prójimo" (Sentencias, 34).

En todo esto vemos cómo los pensamientos de John Main resonaron con las enseñanzas de Casiano.

CARTA 14: LA ORACIÓN SEGÚN CASIANO

John Main encontró su forma de meditación confirmada en los escritos de Juan Casiano sobre la oración en los capítulos 9 y 10 de las conferencias. Casiano destaca la insistencia de los ermitaños del desierto en la repetición de una frase particular para ayudar a la "oración continua": "Todo monje que anhele la continua conciencia de Dios debe tener el hábito de meditar [esta fórmula] incesantemente en su corazón, después de haber expulsado todo tipo de pensamiento, porque no podrá aferrarse a él de otra manera que no sea liberándose de todos los cuidados y preocupaciones corporales".

La 'fórmula' que recomienda es del salmo 69, una frase conocida por todos los monjes debido al canto diario de los salmos: "Oh Dios, ven en mi ayuda; oh Señor, date prisa en socorrerme". Esto se ve principalmente como una ayuda para lidiar con los pensamientos que distraen en el momento de la oración, pero va aún más lejos: "Debes, digo, meditar constantemente en este verso en tu corazón... No debes dejar de repetirlo cuando estés haciendo cualquier tipo de trabajo o realizando algún servicio o estés de viaje. Medita en él mientras duermes y comes y atiendes a las menores necesidades de la naturaleza".

Casiano ve esta repetición de una frase de oración como una importante etapa preparatoria, una forma de entrenar la mente para lograr una atención sin esfuerzo. Sigue el énfasis de Evagrio: "Cuando la atención busca la oración, la encuentra". Era una forma de lograr "la perseverancia constante e ininterrumpida en la oración".

Es una defensa contra las distracciones de cualquier tipo: "pensamientos errantes", demonios como la "tristeza" o la "acedia", sensaciones e imágenes. Lo llama "una coraza impenetrable", un "escudo muy fuerte". Como San Antonio, recomienda combinar esto con el trabajo como la mejor defensa: "Reza sin cesar quien combina la oración con los deberes necesarios y los deberes con la oración".

Él ve este enfoque puntual, "una inmutable y continua tranquilidad de la mente", como esencial para la oración "pura". Sostiene que María es el gran ejemplo de lo que se necesita en la oración: la calidad de fijar el corazón y la mente en Dios en una atención amorosa de mente única (Lucas 10, 38-42).

Además, la describe como una forma de alcanzar la "pobreza de espíritu", conociendo tu necesidad de Dios: "Que la mente se aferre incesantemente a esta fórmula... hasta que renuncie y rechace toda la abundancia de pensamiento... Así, apretada por la pobreza de este versículo, alcanzará muy fácilmente esa bienaventuranza evangélica que ocupa el primer lugar entre las demás bienaventuranzas... Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos".

Aunque hace hincapié en esta forma de oración, explica en la "Conferencia IX" que todo tipo de oración, súplicas, oraciones, intercesiones y acciones de gracias son válidas, útiles y necesarias en un momento u otro. Pero para él la forma más elevada de oración es la oración "ardiente", "sin palabras", cuando la mente "derrama hacia Dios oraciones sin palabras del más puro vigor". Para corroborar esto cita a San Antonio: "El monje que sabe que está rezando no está rezando, pero el monje que no sabe que está rezando está rezando".

Esta oración interior es para él la esencia de la oración como se describe en su interpretación de la enseñanza en Mateo 6,6: "Oremos en nuestra habitación cuando retiramos completamente nuestros corazones del estruendo de cada pensamiento y preocupación y revelamos nuestras oraciones al Señor en secreto y, por así decirlo, íntimamente... Oremos con la puerta cerrada, cuando con los labios cerrados y en silencio total oramos al buscador no de voces sino de corazones".

Aunque Casiano recomienda la repetición de una frase particular en la oración, no debemos subestimar la importancia de la Escritura para él. Él, como los ermitaños del desierto, se comprometió a memorizar pasajes de la Escritura para permitir que la Escritura le hablara de manera significativa: "Mientras nos esforzamos con la repetición constante para memorizar estas lecturas, no tenemos tiempo para entenderlas porque nuestras mentes han estado ocupadas. Pero más tarde, cuando nos liberamos de las atracciones de todo lo que hacemos y vemos y, sobre todo, cuando estamos meditando tranquilamente durante las horas de oscuridad, las pensamos y las entendemos más claramente" (Conferencia 14.10) Esto es pura lectio divina.

John Main en *Word into Silence (De la palabra al silencio)* dice lo siguiente sobre "la fórmula", el mantra, con el que Casiano estaría totalmente de acuerdo: "No hay duda de la absoluta exigencia del mantra. En esencia es nuestra aceptación de lo absoluto del amor de Dios inundando nuestro corazón a través del Espíritu de Jesús resucitado. Nuestra muerte [dejar atrás el yo/el ego] consiste en la implacable simplicidad del mantra y la absoluta renuncia al pensamiento y al lenguaje en el momento de nuestra meditación".

Por lo tanto, está bastante claro cómo John Main, Casiano y los Padres y Madres del Desierto comparten lo esencial de la oración contemplativa: atención y desapego, silencio y soledad, oración incesante; "perseverancia en la oración... tanto como lo permita la fragilidad humana", oración sin imaginación; todo ello conduce a la "pureza de corazón" y a la "pobreza de espíritu".

CARTA 15: LIBERTAD MORAL Y GRACIA

Casiano, siguiendo los pasos de Evagrio, enfatiza la libertad moral, la responsabilidad personal, así como el funcionamiento de la gracia. Esto contrasta con la opinión de San Agustín, que consideraba que sólo la gracia era necesaria para la salvación. San Agustín estaba de acuerdo con Atanasio. Aceptó el punto de vista teológico de que había un abismo insalvable entre Dios y la creación. Esto chocaba por lo tanto con la visión más positiva de la naturaleza humana sostenida por los monjes 'origenistas' a los que pertenecía Casiano, a saber, que la creación de Dios, incluida la humanidad, es esencialmente buena. Según Casiano los seres humanos han sido hechos "a imagen" de Dios y, por lo tanto, tienen la libre elección de decidir llevar una vida de práctica, purificación y oración, lo que resulta en la adquisición, con la ayuda de la gracia, de una cada vez más "semejanza" con Dios.

La teoría de Agustín sobre el "pecado original" infería que la humanidad no tenía ninguna potencialidad para elegir si pecar o no pecar, y que de hecho era incapaz de alcanzar personalmente la salvación. En consecuencia, los seres humanos dependían enteramente de la gracia de Dios, ayudados por un firme liderazgo dado por la Iglesia. Este énfasis en la pecaminosidad básica de la humanidad desde la caída de Adán y Eva causa un permanente sentido de indignidad y culpa, y quita cualquier sentido de responsabilidad personal por la salvación. Por lo tanto, desde este punto de vista no tiene sentido purificar las emociones; todo lo que se necesita para lograr la salvación es una fe y una confianza fuertes en Dios. El punto de vista de San Agustín, como suele ser el caso, se basaba mucho en sus propias experiencias y su percepción de la realidad. Su incapacidad para controlar sus propios impulsos básicos, especialmente su sexualidad, le hizo llegar a la conclusión de que todos eran igualmente impotentes para controlar sus compulsiones.

Casiano era de hecho el portavoz de muchos monjes que estaban molestos por la negación por parte de Agustín de la validez moral de la "praxis", en la que estaban comprometidos. Él enfatiza el papel de la elección basada en el libre albedrío humano, mientras que al mismo tiempo confirma la necesidad de la gracia. A sus ojos, el comportamiento de Adán y Eva no hace que toda la humanidad se convierta en esencialmente pecadora, sino que por el contrario su papel es visto como una advertencia para no abusar de nuestro libre albedrío, nuestra capacidad de elegir. Casiano incluso da a entender que el alma no está indefensa y puede dar el primer paso; el hijo pródigo y el ladrón en la cruz son citados por él como ejemplos.

En la Conferencia XIII dice: "Por consiguiente, siempre queda en el ser humano un libre albedrío que puede descuidar o amar la gracia de la Gracia... La gracia de Dios siempre trabaja junto con nuestra voluntad en favor del bien, ayudándolo en todo y protegiéndolo y defendiéndolo, de modo que a veces incluso exige y espera de él ciertos esfuerzos de buena voluntad, no sea que parezca otorgar sus dones totalmente a quien está dormido o relajado en la pereza".

Hemos visto cómo John Main estaba de acuerdo con los primeros padres de la Iglesia, Clemente y Orígenes: "El Espíritu Santo habita dentro de cada uno de nosotros de tal manera que todos somos, literalmente, 'templos de santidad... Sabemos entonces que compartimos la naturaleza de Dios" (John Main).

Por lo tanto, la opinión de Agustín estaba totalmente en desacuerdo tanto con Casiano como con John Main. La espiritualidad celta también difería de la opinión de Agustín, como dice el experto en espiritualidad celta J. Philip Newell: "La doctrina de Agustín [enfaticaba] la depravación humana total junto con la creencia de que la creación es básicamente defectuosa. La gracia de Dios se consideraba por encima y en contra de la naturaleza, no como la restauración de la humanidad y la creación a su bondad natural dada por Dios, [mientras que el cristianismo celta] continuó su énfasis en la imagen de Dios en el corazón de los seres humanos y su convicción de la bondad esencial de la creación".

Dados los antecedentes familiares celtas de John Main, su resonancia con las ideas de los primeros Padres de la Iglesia y de Juan Casiano - como representante de la enseñanza del Desierto - no es sorprendente que lamentara la prevalencia del punto de vista de Agustín incluso en nuestro tiempo. El resultado de esto fue, en su opinión, que: [Los hombres y mujeres modernos] "han perdido el apoyo de una fe común en su esencial bondad, sensatez e integridad interior [y la conciencia] del potencial del espíritu humano en lugar de las limitaciones de la vida humana". Sentía fuertemente que "La meditación es un proceso de liberación: debemos liberar estas verdades en nuestras vidas".

La experiencia que viene de la profunda oración contemplativa nos haría experimentar la unidad de la Divinidad, la creación y la humanidad: "La oración... es la vida del Espíritu de Jesús dentro de nuestro corazón humano... Hay una sola oración, la corriente de amor entre el Espíritu de Jesús resucitado y su Padre, en la que estamos incorporados".

CARTA 16: DISCRECIÓN

Como mencioné antes, Casiano alternaba entre la oración y el discernimiento sus capítulos en las conferencias. El discernimiento es un elemento muy importante en la vida espiritual. Tratamos de dejar ir nuestros deseos egocéntricos y al hacerlo esperamos ser capaces de escuchar la voz interior de la intuición, divinamente inspirada. Pero la dificultad, por supuesto, es discernir si los pensamientos o incluso las visiones realmente vienen del Espíritu o de los engaños del "ego".

El discernimiento hoy en día siempre se hace mejor con la ayuda de un maestro espiritual, un compañero o amigo espiritual. Los ermitaños del desierto fueron bendecidos al tener su Abba o Amma para consultar. Casiano aprendió sobre el don de la discreción en el desierto y basa su énfasis en la "discreción" en el de San Antonio, quien es citado diciendo: "Es el discernimiento, que en la Escritura se describe como el ojo y la lámpara del cuerpo. Esto es lo que dice el Salvador, "tu ojo es la luz de tu cuerpo, y si tu ojo es sano, entonces hay luz en todo tu cuerpo". Pero si tu ojo está enfermo, todo tu cuerpo estará en tinieblas" (Mt. 6, 22-23). Este ojo ve a través de todos los pensamientos y acciones, examinando e iluminando todo lo que debemos hacer".

Casiano enseña que las preguntas a hacer en el discernimiento son en primer lugar si el asunto es importante o trivial; si hay una "apariencia engañosa de piedad"; si la interpretación de la escritura es herética o si los "demonios" de la "vanagloria" y el "orgullo" están trabajando. La discreción es, en su opinión, básicamente sentido común, guiada por una actitud de moderación que proviene de una experiencia de toda una vida de profunda oración. Casiano utiliza una historia para ilustrar este punto: "Y luego estaban los dos hermanos que vivían al otro lado del desierto en Tebas, donde había estado el bendito Antonio. Viajando a través del vasto vacío de esa región deshabitada fueron movidos por un lapsus de discernimiento para resolver que la única comida que tomarían sería lo que el mismo Señor les ofreciera. Se tambaleaban por el desierto, débiles por el hambre, cuando fueron vistos a la distancia por los mazicios. Este es un pueblo más salvaje y cruel que casi cualquier otra tribu. Algunos derraman sangre por el bien del botín, pero estos se agitan por la pura ferocidad. Y sin embargo, a pesar de su barbarie innata, se apresuraron con pan hacia los dos hombres. Uno de ellos, movido por el discernimiento, aceptó con alegría y bendijo la comida que le ofrecían, como si fuera el mismo Señor quien se la diera. En su opinión, la comida había sido puesta a disposición por el propio Dios. Tenía que ser obra de Dios que aquellos que siempre se regocijaban en el derramamiento de sangre ahora daban de lo que tenían a hombres débiles y malgastados. El otro hombre rechazó la comida. Había sido ofrecida por el hombre. Y murió de hambre. Ambos habían empezado con la decisión equivocada. Uno, sin embargo, con la ayuda del discernimiento cambió de opinión sobre algo que había decidido precipitada e imprudentemente. El otro hombre se aferró a su tonta presunción.

No sabiendo nada sobre el discernimiento, se atrajo sobre sí mismo la muerte que el Señor había querido evitar. No creía que por instigación de Dios los bárbaros salvajes habían olvidado tanto su salvajismo innato como para venir con el pan en lugar de la espada".

La importante virtud necesaria para evitar los peligros, es la de la "obediencia", que es básicamente una actitud de humildad: "La primera prueba de esta humildad es cuando todo lo que se hace o se piensa se somete al escrutinio de nuestros mayores". Pero incluso en la elección de tu Abba el discernimiento debe ser ejercido: "No debemos seguir las huellas o las tradiciones o el consejo de todos los ancianos de los cuales el pelo blanco y la longitud de los años son la única recomendación. Más bien debemos seguir a aquellos que, sabemos, sellaron su juventud de manera loable y admirable y que fueron entrenados no por sus propias presunciones sino por las tradiciones de sus mayores".

Aunque Casiano influyó fuertemente en el movimiento monástico occidental en sus inicios, su enfrentamiento con San Agustín hizo que sus ideas principales sobre la oración no sobrevivieran por mucho tiempo. Su corta frase recomendada para el uso en la oración privada se convirtió en parte de la liturgia establecida. Su énfasis en el esfuerzo personal y la responsabilidad, y la discreción que esto implicaba, se convirtió en una obediencia a las directivas de la Iglesia en general.

CARTA 17: LA INFLUENCIA DE SAN PABLO

La influencia de San Pablo en los ermitaños del desierto no puede ser subestimada. Él era para ellos "el Apóstol". Esta actitud se explica en parte por San Marcos, que había sido discípulo de Pedro y Pablo, viniendo a Alejandría e incluso convirtiéndose en Obispo allí. Pero no debemos subestimar la influencia de las cartas de San Pablo, escritas entre los años 50 y 57 antes de los Evangelios, en las primeras comunidades de "seguidores del Camino", como se llamaba a los cristianos al comienzo.

¿Quién es San Pablo? Nació en Tarso, en la Diáspora, con el nombre de Saulo, entre el 5 y el 10 D.C.. Era judío, pero al mismo tiempo ciudadano romano. A los veinte años vino a Jerusalén a estudiar la Ley con el famoso Rabino Gamaliel. Por lo tanto, es un fariseo de formación. Sus escritos muestran que tenía un buen conocimiento de las culturas griegas y no judías también. Primero ayudó en la persecución de los cristianos y fue testigo del apedreamiento de Esteban alrededor del año 32 D.C., pero luego tuvo una poderosa experiencia de conversión que cambió su vida en el camino a Damasco y se rebautizó a sí mismo como Pablo. Después de eso pasó 3 años en Arabia, supuestamente en soledad para tratar de entender el significado de su visión y cuál sería su misión en la vida. Posteriormente fue a Jerusalén para un encuentro con Pedro y Santiago para explicar y defender su llamado a difundir la enseñanza a los gentiles. Comprensiblemente, desconfiaban de sus motivos para ser el "Apóstol de los Gentiles" y lo consideraban infiel a sus raíces judías. Continuó teniendo una relación difícil con los otros discípulos y fue muchas veces a Jerusalén para conferenciar con ellos. Sus viajes lo llevaron, entre otros lugares, a Chipre, Siria, Corinto, Éfeso y Roma. Se apoyó a sí mismo como fabricante de tiendas de campaña. Fue arrestado en Éfeso y permaneció en prisión del 54 al 58 D.C. y luego fue llevado a Roma, donde estuvo encarcelado por dos años del 61 al 63 D.C. y finalmente fue decapitado en el 64 D.C. bajo el Emperador Nerón.

Por lo tanto, San Pablo no fue uno de los apóstoles originales y se informa que nunca conoció a Jesús en persona. Sin embargo, su influencia y autoridad entre los primeros cristianos fue considerable, principalmente basada en su experiencia visionaria de Jesús en el camino a Damasco. Esta visión de la luz fue el fundamento de la vida y la enseñanza posterior de Pablo. Esta es también la razón por la que habla del Cristo resucitado en términos místicos, más que del Jesús histórico, incluso casi nunca citando directamente las palabras de Jesús. Pablo mismo subraya esto en el primer capítulo de Gálatas: "El Evangelio que predico... vino a través de la revelación de Jesucristo" (1:11-12).

Laurence Freeman OSB en su capítulo sobre San Juan y San Pablo en *Camino al Corazón* (Tomo I de la versión en español) dice: "San Pablo representa otro río que fluye desde la misma fuente de la fe en la Resurrección y hacia el delta místico cristiano. A veces se le atribuye el mérito de ser el verdadero fundador del cristianismo, no una afirmación vacía considerando la influencia que tuvo en todos los aspectos de su desarrollo posterior, su pasión por organizar comunidades y por hacer cumplir la creencia correcta... Pero decir que él dio forma a la futura forma del cristianismo no significa que depuso a Jesús sino que, como nosotros, no lo conoció "a la manera de la carne" (2 Cor 5:16). Describe a Jesús como judío, se refiere a la última Cena, la Crucifixión y la Resurrección, pero su atención está firmemente fijada en el nuevo y evolutivo Cuerpo de Cristo que es la Iglesia y en la morada del Espíritu de Cristo, la 'mente de Cristo', en el corazón humano".

Pero el Pablo que la mayoría de nosotros hemos conocido en las lecturas de nuestra Iglesia no es un hombre muy simpático, ya que suena tan dogmático y tan convencido de la rectitud de "su pasión por organizar comunidades y por hacer cumplir la creencia correcta". Pero debemos recordar que el énfasis ético de lo que escuchamos en la Iglesia ahora, es su enseñanza moral a los pequeños grupos de los primeros "seguidores del Camino". Además, no todo puede haber sido en sus propias palabras, ya que sólo siete de sus trece cartas son ahora consideradas genuinas por la mayoría de los eruditos. Además, las lecturas de la Iglesia han sido despojadas de su enseñanza mística. Pero este es exactamente el aspecto que más le habló a Orígenes y a otros maestros cristianos primitivos, incluyendo a los monjes origenistas Evagrio y Casiano. Cuando habla fuera de su visión enfatiza la necesidad de una transformación total de la conciencia, que lleve a una posible unidad con la Divinidad a través de Cristo, porque "el amor de Dios ha inundado nuestro corazón a través del Espíritu Santo que nos ha dado" (Rom 5:1-5). El énfasis está continuamente en la unidad con la Divinidad a través de Cristo: "Ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí" (Gal 2:20) y en el hecho de que también es una verdadera potencialidad para todos nosotros: "que este pensamiento esté en vosotros, como también estuvo en Cristo Jesús" (Fil 2:5).

La enseñanza de San Pablo no sólo fue para los Padres y Madres del Desierto, sino también para John Main: "San Pablo no fue un mero teórico... Su gran convicción es que la realidad central de nuestra fe cristiana es el envío del Espíritu de Jesús; en efecto, nuestra fe es una fe viva precisamente porque el Espíritu vivo de Dios habita en nosotros, dando nueva vida a nuestros cuerpos mortales. El objetivo más importante de la meditación cristiana es permitir que la misteriosa y silenciosa presencia de Dios dentro de nosotros se convierta cada vez más no sólo en una realidad, sino en la realidad de nuestras vidas; dejar que se convierta en esa realidad que da sentido, forma y propósito a todo lo que hacemos, a todo lo que somos" (*De la palabra al silencio*).

John Main subraya que la meditación/oración conduce a la necesaria transformación de nuestra consciencia, como pedía San Pablo, cuando recordamos que nosotros también somos "hijos de Dios" (Juan 1:12-13).

CARTA 18: SAN PABLO Y ORÍGENES, SOBRE LOS SENTIDOS ESPIRITUALES

Vimos como la experiencia visionaria de San Pablo le habló más a Orígenes y a otros maestros cristianos primitivos. Las propias experiencias místicas de Orígenes estaban ligadas a su detallada lectio divina de la Escritura, en la que se encontró con el Cristo resucitado. En su comentario sobre el Cantar de los Cantares, que él consideraba el libro que describía la contemplación mística, Orígenes desarrolla una doctrina de los sentidos espirituales, sin duda basada en sus propias experiencias pero quizás también inspirada en la oración de San Pablo: "Ruego que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre todo glorioso, les dé los poderes espirituales de la sabiduría y la visión, por los cuales viene el conocimiento de él. Ruego que sus ojos interiores se iluminen, para que sepan cuál es la esperanza a la que les llama, cuál la riqueza y la gloria de la parte que les ofrece... y cuán vastos son los recursos de su poder que se abren para nosotros que confiamos en él" (Ef. 17-19)

El obispo Kallistos Ware cita en su capítulo sobre Orígenes en *Camino al corazón* (Tomo I de la traducción al español de *Journey to the Heart*) a Orígenes diciendo: "Además de nuestros sentidos corporales, existen en los seres humanos otros cinco sentidos" y explica que "Él [Orígenes] habla de una sensualidad que no tiene nada de los sentidos en ella; una facultad de sentido superior, una percepción de sentido divino. El alma tiene sus ojos, sus oídos y sus sentidos del gusto, del olfato y del tacto. Y estos sentidos espirituales necesitan ser desarrollados en nuestra vida interior".

Ya que he citado a menudo a Orígenes y he subrayado su importancia para los Padres y Madres del Desierto origenistas, puede que quieras saber un poco más sobre él. Orígenes nació en el 186 D.C., nativo de Alejandría, altamente educado en la sabiduría griega, judía y cristiana. A la temprana edad de 17 años el Obispo Demetrio de Alejandría lo nombró Director de la primera Escuela Catequística en el cristianismo, como sucesor de Clemente. Fue un erudito de gran talento, un maestro dotado y fue el primero en presentar en sus "Primeros Principios" una sistemática y profunda teoría cristiana del cosmos en respuesta a la teología y cosmología gnóstica. Se basó totalmente en una lectura alegórica y mística de las Escrituras. Probablemente fue escrita en respuesta a preguntas de estudiantes reflexivos y educados de la Escuela Catequística, que trataban de entender la enseñanza cristiana con el trasfondo de la filosofía platónica, estoica y gnóstica. Puede que estudiara como Plotino bajo Amonio Sacas, el más famoso profesor de filosofía griega de la época. Como Filón y Clemente de Alejandría antes que él, vio las correspondencias entre la sabiduría de los griegos y la contenida en las Escrituras hebreas y cristianas. Finalmente se enemistó con el Obispo de Alejandría y estableció su propia y muy respetada Academia en Cesárea alrededor del 230. Muchos de los grandes obispos del siglo III fueron sus ex alumnos.

Bajo la persecución de los cristianos por parte de Decio a mediados del siglo III, se negó a apostatar a pesar de haber sido torturado durante un año. Después que la persecución terminó, murió por sus graves heridas en el año 251 D.C. Pero su enseñanza siguió adelante.

Una de sus ideas centrales, los sentidos espirituales internos, mencionados anteriormente, todavía es relevante hoy en día para aquellos que están en el camino espiritual. Orígenes habla de una forma de percibir que es bastante diferente de la física. Todavía percibimos cosas pero sin usar los órganos sensoriales ordinarios y sin relación con el entorno en el que nos encontramos. Vemos con los ojos cerrados; escuchamos en el silencio. Además, cuando nos volvemos más íntimamente conscientes de lo Divino dentro de nosotros hay incluso un sentido diferente del gusto, el olfato y el tacto. Como dijo Jesús en el Evangelio de Tomás: "Te daré lo que ningún ojo ha visto, lo que ningún oído ha oído, lo que ninguna mano ha tocado, lo que no ha surgido en el corazón humano".

El Maestro Eckhart, al igual que Orígenes y San Agustín, habla de este conocimiento intuitivo como "el ojo del corazón" y subraya que es el camino "por el que se puede ver a Dios". Habla del "conocimiento puramente espiritual; en él el alma es arrebatada de todas las cosas corporales". Allí oímos sin ningún sonido y vemos sin materia...". Esta capacidad intuitiva de conocer a Dios, nuestra forma de poder tener contacto directo con la Realidad Divina, es nuestra esencia Divina; pero al mismo tiempo es también el elemento que nos hace verdaderamente humanos. Nos da la capacidad de ver más allá del mundo creado ordinario y al mismo tiempo apreciar verdaderamente la creación como una manifestación de lo Divino.

Pero el ingrediente esencial para abrir "el ojo del corazón" y saber "cuán vastos son los recursos de su poder abiertos a nosotros que confiamos en él" es "la confianza". En *The heart of creation (El corazón de la creación)* John Main resalta la importancia de la confianza en la cita de San Pablo al enfatizar: "Para que nuestras vidas sean plenamente humanas necesitamos encontrar el Espíritu de amor dentro de nosotros mismos... La meditación es el gran camino de la confianza. Nos sentamos, nos quedamos quietos, decimos nuestro mantra con creciente fidelidad y confiamos todo nuestro ser a Dios... y así aprendemos a vivir de la confianza, a vivir del amor que la fe revela y libera" (citado en *Our Hearts Burned Within Us – Nuestros corazones ardían interiormente*).

CARTA 19: LA IGLESIA EN UN TIEMPO DE CONFUSIÓN

Cuando hablábamos en una Enseñanza Semanal anterior sobre la disputa entre Casiano y Agustín, debemos tener en cuenta que ambos hablaban desde un punto de vista diferente. Casiano defendía a sus monjes y monjas en su forma de vida - y nuestra forma de meditación/oración - y Agustín (354 - 430 D.C.) tenía su enfoque en la supervivencia de la Iglesia. Ambos vivieron en el período temprano de la historia del cristianismo, en los siglos IV y V D.C., cuando el Imperio se estaba debilitando, asediado por tribus guerreras, en particular los visigodos y los vándalos.

La Iglesia, rodeada por la agitación política, sintió que necesitaba ser administrada y puesta en una base legal similar a la del Imperio. Los cimientos para esto fueron establecidos por las habilidades administrativas y organizativas de Ambrosio, hijo de un prefecto y senador romano, cuando fue nombrado Obispo de Milán. Necesitamos ver la vida y la enseñanza de Agustín en este contexto de necesidad de una Iglesia fuerte. Aunque al principio se sintió atraído por alguna forma de vida monástica, pronto se le pidió que ayudara a dirigir la Iglesia. En ese papel se convirtió en uno de los Padres de la Iglesia más influyentes.

Como afirma Margaret Lane en su capítulo sobre San Agustín en *Camino al Corazón* (Tomo I, traducción al español de *Journey to the Heart*): "Sería difícil sobreestimar la importancia de San Agustín de Hipona. Un traductor de las *Confesiones* dijo: "cada persona que vive en el mundo occidental sería una persona diferente si Agustín no hubiera existido o hubiera sido diferente. "Agustín era altamente intelectual y extremadamente apasionado. Era un psicólogo muy profundo mucho antes de que se inventara la disciplina. Fue el más grande pensador cristiano antes de Tomás de Aquino. Se sintió atraído por la vida contemplativa, pero pasó sus últimos treinta y cinco años como obispo ocupándose de las necesidades pastorales, predicando y participando en disputas doctrinales. Cada rama de la teología ha sido influenciada por él y a menudo es citado en apoyo de todas las partes en una disputa teológica". Al igual que Orígenes y Evagrio, combinó la experiencia mística, especialmente como se expresa en las *Confesiones*, y la teología.

Para la época de San Benito (480 - 547 D.C.) el Imperio se había derrumbado en Occidente; la 'Edad Oscura' había comenzado. Fuera de los monasterios la vida era precaria. En medio de toda esta agitación, Benito sentó las bases del monacato occidental y al hacerlo preservó la cultura antigua y mantuvo encendida la luz de la espiritualidad.

Stefan Reynolds en su artículo sobre San Benito en *Camino al Corazón* (tomo II de la traducción al español de *Journey to the Heart*) señala: "Benito era un romano. Como cualquier buen romano, tenía un don para la organización, una preocupación por el orden y un respeto por la autoridad. La vida monástica para él debía ser estructurada; debía seguir una regla y una cadena de mando jerárquica... los monasterios de Benedicto debían mantenerse unidos por un liderazgo central fuerte y responsable. El Abad o la Abadesa "ocupa el lugar de Cristo"; sin embargo, siempre era responsable ante la Regla y ante Dios... En cuanto a las invasiones bárbaras desde el exterior, Benito quería que sus monasterios estuvieran cerrados, todas las necesidades de la vida deberían encontrarse dentro; "no debería haber necesidad de que los monjes vagaran por fuera", escribe, "porque esto no es en absoluto bueno para sus almas" (Cap. 66). Salir de la fortaleza del monasterio era espiritualmente inseguro. Los viajes necesitaban el permiso del Abad y el viajero "no debe presumir de relatar a nadie lo que vio u oyó fuera del monasterio, porque esto causa el mayor daño" (Cap. 67). Benito fue un hombre de su tiempo."

El caos del mundo exterior hizo que Benito también enfatizara fuertemente las virtudes del desierto de la estabilidad y la obediencia a su Abba, cuya guía amorosa se basaba en la discreción y la sabiduría. Su énfasis en el trabajo y la oración, "ora et labora", era especialmente importante debido a la necesidad de autosuficiencia de esa época. Todas estas virtudes, así como la interiorización contemplativa de la Escritura, la lectio divina y el control de los pensamientos que conducen al silencio, encuentran su fuente en el desierto. De hecho, recomienda a sus monjes (Cap. 73) las Conferencias e Instituciones de Casiano para la lectura diaria. Sin duda ellos también seguían el consejo de Casiano sobre la oración pura.

Para cuando John Main y Laurence Freeman se convirtieron en monjes benedictinos, la fórmula que Casiano recomendaba se había convertido en parte de la liturgia - ya no como una forma de llevar a la oración pura. Esto era fácil de hacer, ya que la fórmula venía del salmo 69, una frase conocida por todos los monjes debido al canto diario de los salmos: "Oh Dios, inclínate en mi ayuda; oh Señor, date prisa en socorrerme".

CARTA 20: LA REGLA DE SAN BENITO

Podemos entender el placer de John Main al descubrir no sólo el camino de la oración con una "fórmula" sino también la teología que resonó con la suya en los escritos de Casiano y Evagrio. Debido a su origen celta, el terreno ya había sido preparado para su teología. Quizás esta es también la razón por la que se sintió en casa con los benedictinos, una vez que decidió convertirse en monje. San Benedicto consideró su "pequeña Regla como un comienzo" y recomienda que "Cualquiera... que desee avanzar hacia los más altos estándares de la vida monástica puede recurrir a las enseñanzas de los santos Padres", las sagradas escrituras, las "Conferencias e Instituciones" de Casiano y las vidas de los Padres y la Regla de nuestro santo padre Basilio" (C 73).

El comienzo del bello y poético Prólogo esboza los requisitos para la vida espiritual: "Escucha atentamente, hija mía/hijo mío, mis instrucciones y atiéndelas con el oído del corazón". Estas son las dos cualidades esenciales para comenzar el viaje hacia nuestro verdadero ser - el Cristo interior -: prestar una atención cuidadosa y una profunda escucha intuitiva. De hecho, los temas que se introducen en el Prólogo y que siguen apareciendo a lo largo de la propia Regla son los que ya conocemos de los Padres y Madres del Desierto: obediencia/escucha atenta, oración y trabajo, pobreza, castidad y humildad, con la paz y la justicia como resultado: "Que la paz sea tu búsqueda y tu objetivo" (Prólogo).

La Regla de San Benito - obediencia, conversión y estabilidad - fue en gran medida un producto de la época en la que vivió con su total desorden en el mundo que le rodeaba -el resultado de las invasiones de las tribus bárbaras y la desintegración del Imperio Romano de Occidente. No era seguro física ni moralmente fuera de los muros del monasterio. Por lo tanto, necesitaban estar encerrados y ser autosuficientes, siendo "labora" (trabajar) tan esencial como "ora" (orar). Sólo más tarde, en el siglo XII, después de que la "edad oscura" hubiera pasado y la civilización hubiera regresado, fue posible para las órdenes monásticas volver a los votos originales de pobreza, castidad y obediencia.

Hemos visto la importancia de todos los votos en las últimas semanas. San Benito, como lo hicieron Casiano y Evagrio antes que él, subrayó desde el principio, que nuestra principal tarea en el viaje es dejar ir nuestra propia voluntad y sus deseos egocéntricos y recordar y despertar a la realidad de que ya somos "propiedad de Dios". Esa comprensión hace imposible no rendirse a la voluntad y al plan divino para nosotros. La conciencia de estar envueltos por lo Divino nos hace darnos cuenta de nuestra conexión con la humanidad común de todos. Entonces experimentamos compasión y mostramos respeto por los demás y no nos resulta tan difícil seguir el consejo de Benito de "mantener tu lengua libre de habladurías y tus labios de todo engaño" (Prólogo). Sólo cuando guardamos silencio y nos hemos apartado de criticarnos a nosotros mismos a través de nuestras proyecciones sobre los demás, podemos oír "esta voz del Santo que nos llama".

Esto recuerda lo de Casiano: "El fin último de nuestra profesión es el Reino de Dios o el Reino de los Cielos, pero la meta intermedia es la pureza de corazón".

Toda la guía de San Benito se basa en las Escrituras - mostrando su propia humildad -: San Benito enfatizó además de las virtudes usuales, las de la paz y la justicia - "Aquellos que caminan sin tacha y son justos en todos los tratos; que dicen la verdad de corazón y no han practicado el engaño; que no han perjudicado a otro de ninguna manera, no han escuchado calumnias contra un vecino" han sido agraciados con estas virtudes. A éstas le sigue de cerca la virtud de la humildad: "No a nosotros, Señor, nos des la gloria, sino sólo a tu nombre" (Prólogo). La humildad es tan importante para San Benito que dedica todo el capítulo VII a los doce pasos de la humildad. La humildad es el fruto del verdadero autoconocimiento, estando alerta a las artimañas de los demonios, nuestras propias energías negativas que tratan de controlarnos. La humildad es dejar de lado nuestros propios deseos y nuestra voluntad egocéntrica y rendirnos a la voluntad de Dios, aceptando que no sabemos qué es lo mejor. Al mismo tiempo es saber que no estamos solos en esta lucha, ya que siempre estamos en la presencia y con protección de Dios.

CARTA 21: CONVERSIÓN INTERNA DEL CORAZÓN

Ya hemos hablado del voto benedictino de conversión, que apunta a la esencia del camino espiritual - el cambio en nosotros mismos como resultado del cambio en nuestra forma de ver la realidad ordinaria y el despertar a la realidad más profunda que la incorpora. Pero recientemente releí la explicación de John Main sobre la Conversión en el Despertar, que me gustaría compartir con ustedes.

"Hay dos niveles de conversión. Está el nivel externo de los aspectos externos de nuestras vidas. Pero debajo de este nivel de conversión exterior hay una conversión interna, lo que podríamos llamar una conversión de corazón. Y si simplemente estamos viviendo en el nivel externo sin la conversión interna más profunda del corazón, entonces estamos en peligro de que nuestra vida espiritual sea meramente externa, seca, formal y legalista. El lugar en el que te encuentras en tu vida exterior depende en última instancia de lo que está pasando... en el nivel más profundo de estar realmente abierto a la maravilla y al misterio de Dios... La conversión de la que hablamos aquí es un compromiso continuo y cada vez más profundo con ese nivel fundamental de nuestro espíritu que responde constantemente al espíritu que Cristo ha puesto en nuestros corazones.... Podemos hacer de una religión sólo el cumplimiento de ritos externos, sacrificios, reglas y demás donde el corazón y el conocimiento de Dios están dormidos... Si pudiéramos saber realmente quién es Dios, si pudiéramos tener esa experiencia de la realidad de su presencia, entonces nuestra propia falta de compromiso religioso quedaría expuesta y estaríamos totalmente destrozados. Volverse al Señor - al conocimiento de Dios - trae consigo un profundo silencio. Una vez que hemos encontrado el Espíritu del Dios vivo, la única respuesta auténtica posible es un silencio profundo y reverencial.

Lo que tenemos que enfrentar con el desafío de la conversión es que tenemos que ser cambiados. Nos gusta pensar que vamos a cambiarnos a nosotros mismos en nuestro propio tiempo y a nuestro propio ritmo. Pero la esencia de la conversión es que al volvernos al Señor, Él nos cambia. Supongo que la realidad con la mayoría de nosotros es que no estamos muy interesados en ser cambiados. Preferimos dirigir el espectáculo a nuestro propio ritmo. Nos gusta tomar todas las decisiones y tener las cosas bajo nuestro control. La esencia de la conversión es que el Señor va a tomar las decisiones, y vamos a ser cambiados como él quiere que lo seamos. Mientras continúas diciendo el mantra, y mientras profundizas tu silencio en la oración, no te sorprendas si encuentras en ti alguna reserva fuerte sobre ello, incluso alguna molestia sobre ello, posiblemente alguna ira sobre ello. Lo que nos damos cuenta a medida que experimentamos más plenamente nuestra pobreza, es que ahora literalmente la oración del Padre Nuestro, ya no es nuestra...

Una vez que comenzamos a darnos cuenta, podemos estar bastante inquietos porque la mayoría de nosotros, si somos honestos, no queremos realmente ser cambiados. Queremos tener nuestra religión bajo nuestro control de la misma manera que queremos tener la mayoría de las cosas y la mayoría de la gente bajo nuestro control....

Lo que quiero subrayar para ti es que todos los signos externos de nuestra vida - nuestras observancias religiosas, nuestra oración y ayuno, nuestras nuevas resoluciones para vivir mejor - son todas cosas buenas, pero todo esto no significa nada, o muy poco, a menos que haya esta conversión interior del corazón. Esta pobreza interior de espíritu. Este es el secreto del dicho: "Bienaventurados los pobres de espíritu".

CARTA 22: MEDITACIÓN Y COMUNIDAD

Hemos visto la influencia en John Main de la enseñanza de los Padres y Madres del Desierto, en particular Evagrio del Ponto y Juan Casiano, de la espiritualidad celta, de San Benito y de los escritos de San Pablo en los episodios anteriores de la Enseñanza Semanal.

Juan Casiano subrayó los peligros de ir solo y, por lo tanto, ahora me gustaría destacar otro elemento importante de la enseñanza de John Main, a saber, la importancia de meditar en grupo. Laurence Freeman ha señalado: "John Main vio este desarrollo moderno de la contemplación como originado en las comunidades de fe y en la liturgia, en el corazón de la iglesia primitiva. Estos primeros cristianos también se reunían en pequeños grupos en las casas de los demás. Este encuentro en la oración formaba la "koinonia", o la interacción social y la comunión, que era la marca distintiva y el poder de la Iglesia primitiva. Estos pequeños grupos se reunían para rezar y ofrecer apoyo y aliento a los demás en su fe común". Esta es una descripción exacta de nuestros grupos de meditación alrededor del mundo. Cuando meditamos, nos damos cuenta instintivamente de que este es un viaje difícil de hacer solo; es mucho más fácil si lo hacemos con otros. Es cierto que nadie más puede meditar por nosotros; meditamos en soledad todos los días, pero al mismo tiempo nos damos cuenta de que el encuentro con otros en un peregrinaje común puede darnos el apoyo y la enseñanza que necesitamos para llevar a cabo el viaje.

John Main vio claramente que meditar regularmente en grupo solidificaría nuestro compromiso individual con la disciplina espiritual de la meditación: "En el contacto con los demás despertamos a la verdad más profunda de nuestro ser que estamos destinados a ver, y así aprendemos a viajar más allá de nosotros mismos. Por eso, meditar regularmente, ya sea diaria o semanalmente con el mismo grupo o comunidad, es un sustento tan saludable para nuestro peregrinaje. No podemos mantener la ilusión de un peregrinaje aislado cuando estamos presentes con otros. Estar en contacto con los fallos y limitaciones ordinarias de los demás pone en perspectiva nuestros recursos y nuestra fidelidad, que necesitamos para el equilibrio y la armonía en nuestra vida. En presencia de los demás nos conocemos a nosotros mismos" (*The present Christ, El Cristo presente*).

La importante razón por la que debemos reunirnos en un grupo de meditación una vez a la semana es, por lo tanto, clara: permite que se nos enseñe lo esencial y el trasfondo de nuestra disciplina de meditación; promueve un vínculo espiritual entre los miembros y una preocupación mutua entre aquellos que han emprendido un peregrinaje común.

Al comentar sobre la meditación en grupo, el P. William Johnston SJ, en su libro *The Inner Eye of Love (El ojo interior del amor)*, dice: "Por ejemplo, podemos sentarnos juntos en una meditación silenciosa y sin palabras. Y en tal situación podemos sentir no sólo el silencio de nuestros corazones sino el silencio de todo el grupo. A veces ese silencio es casi palpable y puede unir a la gente más profundamente que cualquier palabra".

Este compartir el silencio es el corazón de la reunión del grupo de meditación. El poder y la fuerza de meditar juntos viene de las palabras de Jesús, "Donde dos o tres están reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos" (Mateo 18:20).

CARTA 23: LA ORACIÓN MÍSTICA EN EL SIGLO XIV

Hemos visto el florecimiento de la oración mística en los siglos II/IV, que resonó con John Main y lo llevó a la forma cristiana de meditación, el camino apofático de la oración. Casiano y Evagrio y los monjes origenistas se dieron cuenta de que la Divinidad no puede ser entendida racionalmente o expresada con palabras - por lo que su forma de oración fue llamada "apofática", esto es, "más allá de las palabras". De ahí el énfasis en dejar ir las imágenes y las palabras - de hecho todas las percepciones de los sentidos - para llevarnos al silencio de la oración "pura", donde experimentamos la Presencia Divina.

La agitación política y social y el florecimiento del misticismo parecen ir de la mano. El siglo XIV no fue una excepción - la guerra de los 100 años, el impuesto electoral para financiar las guerras, la Revuelta Campesina y varios brotes de la Peste Negra, todo ello condujo a un terrible sufrimiento y confusión. Además, la Iglesia y el Estado en el continente estaban enfrentados con dos emperadores elegidos en guerra y el Papa escapando de Roma a Aviñón; los franciscanos y los dominicos discutían sobre el principio de la pobreza. En esta época caótica la oración mística y las experiencias espirituales estaban muy extendidas, algunas extáticas y otras apofáticas. En Alemania vienen a la mente el Maestro Eckhart, Juan Tauler y Enrique Suso y en Inglaterra están los místicos Ingleses: Richard Rolle, Walter Hilton, *La Nube del No Saber* y Juliana de Norwich. El místico flamenco Jan van Ruysbroek y en Italia Catalina de Siena fueron igualmente influyentes.

No es realmente sorprendente que la gente común anhelara una guía espiritual. El resultado de esto fue que Juliana de Norwich, el Maestro Eckhart y el autor anónimo de "La Nube de lo Desconocido" se sintieron llamados a enseñar en la lengua vernácula, porque eran muy conscientes de que, como dijo el Maestro Eckhart: "Si no se enseña a los ignorantes, nunca aprenderán, y ninguno de ellos conocerá el arte de vivir y morir. A los ignorantes se les enseña con la esperanza de cambiarlos de ignorantes a iluminados".

Con *La Nube del No Saber* estamos firmemente de vuelta en la tradición mística apofática. Este hecho hace que sea irónico que no sepamos quién fue el autor. Es un tratado escrito en inglés como guía para un joven que quería llevar la vida contemplativa como ermitaño. La vida eremítica ejerció una gran atracción para mucha gente en esta época turbulenta, especialmente por el ejemplo y la enseñanza de Richard Rolle en su muy popular libro *El fuego del amor*. El Director Espiritual, que aconsejaba a este joven al comienzo de su viaje espiritual, estaba muy interesado en contrarrestar esa influencia.

Como corrección al énfasis de Richard Rolle en las experiencias extáticas y sensuales, el autor de *La Nube del No Saber* enfatizó que para conocer a Dios debíamos dejar ir todas las experiencias, pensamientos e imágenes, en otras palabras, abogaba por la "vía negativa", la oración apofática. Destacó que efectivamente encontramos a Dios en la experiencia del Amor, pero que esto estaba más allá de cualquier imagen o experiencia sensual ordinaria.

El autor de "La Nube" hizo hincapié en el amor de una manera bellamente poética y subrayó que deberíamos "atravesar el corazón de Dios con un dardo llameante de amor".

El hermano Patrick Moore en su contribución al capítulo sobre *La Nube del No Saber en Camino al Corazón* señala que hay dos influencias principales en *La Nube del No Saber*: Dionisio el Aeropagita y los dominicos, especialmente la enseñanza del Maestro Eckhart. Escribe: "Es importante comprender el contexto en el que el autor de la obra *La Nube* escribe, sobre todo porque volverá a exponer las ideas expresadas en *La Divinidad Oculta o la Teología Mística*, una influyente obra que él mismo ha traducido al inglés. Este fue un tratado escrito alrededor del año 500 por un monje, que se llamaba a sí mismo Dionisio el Aeropagita. Durante mil años los cristianos occidentales creyeron que se trataba de alguien que tenía la autoridad de las Escrituras; se presumía que era el famoso converso de Pablo en Atenas, Dionisio el Aeropagita, mencionado en los Hechos de los Apóstoles. Ahora se le llama Pseudo-Dionisio para distinguirlo del verdadero Aeropagita. El autor fue en realidad un monje sirio, que reunió la visión neoplatónica del mundo, que hablaba del alma ascendiendo a Dios por experiencia directa... Dionisio fue el primero en exponer lo que se han convertido para nosotros en las conocidas etapas del viaje místico: purgación, iluminación y unión. Su influencia se puede ver en el autor de *La Nube* hablando de la unión como "ser unificado" con Dios". Escuchamos al autor de *La Nube* decir: "Por eso San Dionisio dijo, 'el conocimiento más divino de Dios es el que se conoce por el desconocimiento. De hecho, cualquiera que lea las obras de Dionisio encontrará que él apoya claramente todo lo que he dicho, o lo dirá aún, de principio a fin" (*Nube* 70).

La segunda influencia importante vino de los dominicos, especialmente del Maestro Eckhart. Entre la audiencia del Maestro Eckhart había muchas beguinas en Renania y más allá, que se habían unido en comunidades para apoyarse mutuamente y ayudar a los que les rodeaban, sin querer unirse a una orden religiosa establecida. Sabemos que también había beguinas en Norwich, cuando se escribió *La Nube*, que por lo tanto habrían oído hablar de sus enseñanzas, y además los dominicos estaban entonces en Cambridge.

La próxima semana exploraremos la enseñanza de *La Nube del No Saber* y la correspondencia con algunas de las enseñanzas del Maestro Eckhart, ambas de acuerdo con la enseñanza de John Main.

CARTA 24: LA NUBE DEL NO SABER

El título completo de La nube de lo desconocido es: "*Un libro de contemplación llamado La Nube del No Saber, que trata de esa nube dentro de la cual uno está unido a Dios*".

Por lo tanto, el mensaje está claro desde el principio, esta es una guía práctica para llevarnos a la conciencia más allá del pensamiento y las imágenes de lo Divino dentro de nosotros, a la conciencia de Cristo, que es nuestro vínculo con Dios.

La resonancia con la enseñanza de John Main y Laurence Freeman es muy fuerte, con la siguiente excepción. El autor de La Nube, claramente un director espiritual, advierte a quien está guiando en el camino espiritual que: "No debes leerlo, escribirlo o hablar de él, ni permitir que otro lo haga, a menos que realmente creas que es una persona profundamente comprometida a seguir a Cristo perfectamente. Pienso en una persona que, más allá de las buenas obras de la vida activa, ha decidido seguir a Cristo (en la medida de lo posible con la gracia de Dios) hasta lo más profundo de la contemplación" (*Nube del No Saber* - Prólogo).

Como mencioné la semana pasada, la oración mística, especialmente la de tipo extático, fue muy popular, por lo que no se anda con rodeos: "En cuanto a los chismes mundanos, los aduladores, los escrupulosos, los chismosos, los hipercríticos, me gustaría que nunca pusieran los ojos en este libro... Esto también se aplica a los meramente curiosos, educados o no" (*Nube del No Saber* - Prólogo).

El autor continúa diciendo: "Hay algunos actualmente comprometidos en la vida activa que están siendo preparados por la gracia para captar el mensaje de este libro. Pienso en aquellos que sienten la misteriosa acción del Espíritu en lo más íntimo de su ser que los impulsa a amar". Esta fue en gran medida la actitud de John Main. Cuando la gente está preparada, a menudo escucha hablar de la meditación con la ayuda de la gracia en todo tipo de formas inesperadas. Pero él nunca desalentó o rechazó a nadie que mostrara un interés inicial en esta forma de oración. Sentía que aquellos para los que la meditación no era el camino apropiado, pronto se les mostraría por gracia otro camino que les convenía más. John Main siempre subrayó que hay diferentes formas de oración que nos llevan a lo Divino, pero que para él el camino era el de la meditación/oración contemplativa.

La esencia tanto para John Main como para el autor de *La Nube* era la acción del Amor que nos llama a una forma más profunda de oración: "Dios despertó el deseo dentro de ti, y lo ató con la correa del anhelo del amor". Pero añade una importante advertencia: "No te dejes engañar pensando que eres más santo o mejor persona por tu gran vocación."

La esencia de la meditación como la enseñó John Main y su inspiración Juan Casiano es repetir su frase de oración, que le ayudará a dejar ir todos los pensamientos e imágenes.

Estos dos aspectos también son enfatizados por el autor de *La Nube*: "debes elegir una palabra corta... una palabra de una sílaba como 'Dios' o 'Amor' es lo mejor. Pero elige una que sea significativa para ti. Luego fíjala en tu mente para que permanezca allí pase lo que pase. Esta palabra será su defensa en el conflicto y en la paz" (*Nube 7*). Esto resuena mucho con "Este verso es un muro inexpugnable, una coraza impenetrable, y un escudo muy fuerte para todos aquellos que trabajan bajo los ataques de los demonios [es decir, pensamientos persistentes, a menudo negativos] Este verso, digo, es necesario y útil para cada uno de nosotros en cualquier condición que vivamos... hirviendo con una multitud de diferentes distracciones del alma y con un corazón inconstante e incapaz de controlar los pensamientos errantes" (*Conferencias*).

El autor de *La Nube* lo dice de esta manera: "Debes formar una nube de olvido debajo de ti, entre tú y cada cosa creada... sólo la ausencia de una nube de olvido te mantiene alejado de él ahora... No debes preocuparte por ninguna criatura, ya sea material o espiritual, ni por su situación y sus acciones, ya sean buenas o malas".

John Main recomendó la frase de oración Maranatha porque es una de las más antiguas oraciones cristianas - en arameo, el idioma que hablaba Jesús - y no tiene ninguna asociación para nosotros y por lo tanto no nos lleva a ningún otro pensamiento. Pero nunca dijo que fuera la única frase de oración que se pudiera usar, sino que aconsejó pedirle a su maestro que lo guiara.

CARTA 25: LA NUBE DEL NO SABER Y EL AMOR

En su énfasis en la primacía del amor, John Main y el autor de *La Nube* siguen las enseñanzas de Jesús en los Evangelios Sinópticos: "Debes amar al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente".

Sólo el Amor nos llevará a la Presencia Divina. *La Nube* lo expresa de la siguiente manera: "Las criaturas racionales como los hombres y los ángeles poseen dos facultades principales, un poder de conocimiento y un poder de amor. Es probable que fuercen su mente y su imaginación de manera poco natural, sólo para producir una obra falsa que no es ni humana ni divina" (*Nube* 4). El único camino es el camino del amor: "Un hombre puede conocer completamente y ponderar a fondo cada cosa creada y sus obras, sí, y las obras de Dios, también, pero no a Dios mismo. El pensamiento no puede comprender a Dios. Por eso prefiero abandonar todo lo que puedo conocer, eligiendo más bien amar a quien no puedo conocer" (*Nube* 6).

Una de las dificultades que encontramos en el camino espiritual es que nos parece que llegamos a una sensación de paz e imaginamos que hemos llegado a nuestro destino por nuestro propio esfuerzo de repetir el mantra. Entonces soltamos nuestra palabra de oración, sintiendo que perturba la paz y el silencio. Pero John Main y muchos místicos como el autor de *La Nube* se oponen a esto como "soñar despierto", "el producto de una mente engreída, curiosa o romántica". Aquí el autor de *La Nube* nos advierte contra la enseñanza de Richard Rolle con su énfasis en la oración extática y sensual. Lo que necesitamos es "la ciega agitación del amor [que surge] de un corazón sincero y humilde" (*Nube* 4). Necesitamos permanecer fiel y humildemente con nuestra ancla de amor, nuestra palabra de oración, y entonces alcanzaremos el verdadero silencio, la paz y el amor. No es fácil mantener nuestro enfoque único en la palabra, pero es una forma en la que podemos, por gracia, alcanzar la paz del Cristo interior, como nos prometió Jesús: "Mi paz os doy". No te la doy como la da el mundo" (Juan 14:27),

Dejarse atrás no es una tarea fácil. A nuestro ego, nuestra mente superficial, le gusta quedarse en el centro de nuestra atención con sus deseos y miedos. *La Nube* nos aconseja que lo hagamos: "eleva tu corazón al Señor, con una suave agitación de amor deseándole por su propio bien y no por sus dones... y si haces esto los santos y los ángeles se regocijan y se apresuran a ayudarte en todos los sentidos - aunque los demonios [nuestros propios deseos egocéntricos] se enfurecerán y conspirarán incesantemente para frustrarte". Podemos escuchar aquí a Evagrio, el principal maestro de Casiano: "Cuando los demonios ven que eres ferviente en tu oración, te sugieren ciertos asuntos, dando la impresión de que hay preocupaciones apremiantes que requieren tu atención. En poco tiempo, despiertan tu memoria a estos asuntos y mueven tu mente a buscarlos".

¿No conocemos estos "demonios", este torbellino de pensamientos interminables de deseos y preocupaciones que encontramos tan pronto como empezamos a meditar? Entonces necesitamos el mantra como nuestra "coraza", y la ayuda de los ángeles, de la gracia, para continuar.

John Main aconsejó - siendo muy consciente de la importancia y la dificultad de quitar el foco de uno mismo - que la esencia de la disciplina era la perseverancia, pasara o no lo que pasase. Subrayó que la meditación es una forma de fe porque vio que en la meditación "tenemos que dejarnos llevar antes de que el otro aparezca y sin la garantía preenvasada de que el otro aparecerá" (según lo citado por Laurence Freeman en *A primera vista*).

El autor de *La Nube* también nos muestra lo difícil que puede ser la contemplación. Menciona la frustración de no saber y no sentir nada: "Al principio es habitual no sentir nada más que una especie de oscuridad en la mente, o por así decirlo, una nube de desconocimiento. Parecerá que no sabes nada y que no sientes nada excepto un intento desnudo hacia Dios en lo profundo de tu ser... te sentirás frustrado, porque tu mente será incapaz de comprenderlo, y tu corazón no disfrutará del deleite de su amor. Pero aprende a estar en casa en esta oscuridad. Vuelve a ella tan a menudo como puedas, dejando que tu espíritu grite a quien amas" (*Nube 3*) Todo lo que podemos hacer es "golpea sobre esa espesa nube de desconocimiento con el dardo de tu deseo amoroso y no ceses, pase lo que pase" (*Nube 6*).

CARTA 26: EL MAESTRO ECKHART

El Maestro Eckhart es uno de los principales guías espirituales de nuestro tiempo. Durante siglos su enseñanza había sido olvidada debido a que algunas de sus ideas eran consideradas heréticas, un estigma que llevó hasta nuestro tiempo. Personas eminentes firmaron una petición en los años 80, pidiendo la posibilidad de emitir una declaración oficial de ortodoxia, y rescindir la condena de su enseñanza. Aunque Juan Pablo II lo elogió como un ejemplo destacado de misticismo renano flamenco, el Maestro Eckhart no ha sido oficialmente absuelto del hecho de que algunas de sus enseñanzas fueron consideradas heréticas.

Johannes Eckhart nació en 1260 en el pueblo de Hochheim cerca de Erfurt en Turingia y se unió a la orden de los dominicos a la edad de 15 años. Como era muy brillante, fue enviado a estudiar primero a Colonia, posiblemente con Alberto Magno, y luego a París en 1293. A partir de ese momento sus deberes dentro de su Orden se intercalaron con períodos de estudio y enseñanza en la Universidad de París. El hecho de que fuera enviado a la Universidad de París en varios momentos de su carrera, que era un honor muy solicitado y poco frecuente, refleja el respeto que le tenían sus superiores. Fue nombrado Vicario de Turingia y Prior de Erfurt. En 1300 estaba de vuelta en París donde obtuvo su maestría en 1302 a la edad de 42 años. A partir de entonces siempre se le llamó con ese título, una clara indicación de la estima general que gozaba. Fue elegido para muchos puestos importantes en la Orden Dominicana, incluyendo el de Provincial de Sajonia, el de Vicario General de Bohemia; esto incluía tener la responsabilidad de 47 monasterios y 9 conventos. En 1310 fue enviado por su Orden para ocupar la cátedra de teología dominica en París, un honor que sólo compartía con Tomás de Aquino de su Orden. En 1324 se convirtió en Maestro Regente del Studium Generale de Colonia, un puesto que una vez ocupó San Alberto Magno. Pero no sólo fue admirado por sus muchos dones administrativos e intelectuales sino también por su espiritualidad y la santidad de su vida. Y sin embargo, al final de su vida fue acusado de herejía. Tener a un dominico tan culto y respetado acusado de herejía al final de una larga vida de estudio, enseñanza y predicación era algo inaudito. Murió antes de poder defenderse oficialmente ante la Inquisición. Pero sabemos que dijo: "Puedo equivocarme pero no ser un hereje, porque lo primero tiene que ver con la mente y lo segundo con la voluntad."

Hay fuertes resonancias entre las enseñanzas del Maestro Eckhart, John Main, Evagrio y Casiano, ya que está muy en línea con la tradición de la teología "apofática", la "vía negativa", también lo encontramos en *La nube del No Saber*: "Debes percibirlo sin imágenes, sin medios y sin comparaciones". Las dos únicas cualidades que está dispuesto a atribuir a la Divinidad - como se describe en sus Preguntas de París - son el ser puro - "El ser es la esencia de Dios... ...pues siempre mora de nuevo en un ahora sin cesar"- y la conciencia intuitiva "intelligere".

Sólo podemos "conocer" a Dios a través de nuestro "intellectus", nuestra conciencia intuitiva, durante una experiencia espiritual, cuando accedemos al "conocimiento puramente espiritual; en él el alma es arrebatada de todas las cosas corporales. Allí oímos sin ningún sonido y vemos sin materia..."

Habla de una experiencia mística que tuvo: "Le pareció a un hombre como en un sueño - un sueño despierto - que se quedó embarazado de Nada, como una mujer con un niño. Y en la Nada nació Dios: Él era el fruto de la Nada... Él lo ha dado a luz en mi alma". Necesitamos entender la "Nada" aquí como "nada", lo informe, que está vacío de formas pero lleno de potencial. Comentó además sobre esta experiencia: "Yo estaba desnudo y conocía mi propio ser en el disfrute de la verdad". Gran parte de su teología está en cierto modo tratando de dar sentido a esta profunda experiencia. Realmente representa la declaración de Evagrio: "Un teólogo es aquel que reza y el que reza es un teólogo". Era un contemplativo, pero como vimos en su biografía, muy contemplativo en la acción.

Al igual que el autor de *La nube del No Saber* y de John Main, el "amor" era la esencia de la relación entre nosotros y Dios: "Nos volvemos totalmente a Dios en un amor inquebrantable... ...y cualquier cosa que Dios haga, el primer brote es el amor".

CARTA 27: EL MAESTRO ECKHART Y NUESTRO CENTRO DIVINO

Escuchamos en *La Nube* que lo que tenemos que hacer es orar "con una suave agitación de amor, deseándolo por su propio bien y no por sus dones". Encontramos exactamente el mismo consejo para dejar ir nuestros deseos de "sus dones" en los Sermones Alemanes del Maestro Eckhart: "Mientras hagamos nuestras obras para ir al cielo, simplemente vamos por el camino equivocado... Algunas personas quieren ver a Dios con sus ojos como ven a una vaca y amarlo como aman a su vaca - aman a su vaca por la leche y el queso y el beneficio que les da. Así es con la gente que ama a Dios por la riqueza exterior o la comodidad interior. No aman correctamente a Dios cuando lo aman para su propio beneficio. De hecho, os digo la verdad, cualquier objeto que tengáis en mente, por bueno que sea, será una barrera entre vosotros y la verdad más íntima".

Aquí nos encontramos con el compromiso del Maestro Eckhart con su tema de enseñanza más popular: el desapego: "Quien quiera escuchar la Palabra de Dios debe estar totalmente desapegado". La palabra que usa es "abegeshiedenheit", que significa "ligeramente apartado", creando una distancia entre nosotros, el mundo y nuestras preocupaciones. En lugar de ser arrastrados de aquí para allá por las respuestas emocionales de nuestro "ser individual" (como él llama al ego) a lo que nos pasa, necesitamos estar ligeramente fuera de la confusión de la vida cotidiana. "Cuando predico suelo hablar del 'desapego': que tenemos que estar vacíos de nosotros mismos y de todas las cosas; segundo, que debemos ser formados de nuevo en ese simple bien que es Dios; tercero, que debemos reflexionar sobre la gran nobleza de nuestra alma, para que de esta manera podamos volver a maravillarnos de Dios; cuarto, sobre la pureza de la naturaleza divina, porque el brillo de la naturaleza divina está más allá de las palabras. Dios es una palabra, una palabra no dicha".

El desapego de todos los pensamientos egocéntricos - "dejar atrás el yo" - y del mundo material nos llevará a recordar nuestra propia naturaleza divina interior, la "nobleza de nuestra alma", que nos llevará a su vez a la actitud correcta hacia Dios, "a maravillarse de Dios" y al verdadero conocimiento de su ser esencial: Silencio - "Nada describe a Dios tanto como el silencio".

El Maestro Eckhart sabe por su propia experiencia intuitiva que somos capaces de "descender" a la "tierra pura" de nuestro ser, de hacernos conscientes de la "chispa divina", y así transformarnos en Cristo, ascendiendo con Él a Dios en esta vida. John Main compartió esta experiencia y por eso le oímos decir: "Jesús ha enviado su Espíritu para que habite en nosotros, haciéndonos a todos templos de santidad: El mismo Dios que habita en nosotros". Un aspecto importante de esta potencialidad es el profundo anhelo de la humanidad por Dios implantado por la Divinidad en la "chispa" dentro del centro de nuestro ser.

La urgencia de la enseñanza del Maestro Eckhart es ocasionada por su convicción de la necesidad de que todo el mundo sea consciente de esta potencialidad: "Cuando un hombre sale de sí mismo para encontrar a Dios o para buscar a Dios, se equivoca. No encuentro a Dios fuera de mí ni lo concibo más que como algo propio y dentro de mí".

El concepto de Dios del Maestro Eckhart, como el de John Main, es totalmente apofático; no puede ser capturado en palabras o imágenes: "Dios no es ni esto ni aquello". Sólo puede ser "conocido" en el silencio interior: "Debes percibirlo sin imágenes, sin medios y sin comparaciones". El camino para abrirnos a esta conciencia del Silencio Divino es, por lo tanto, a través de la oración contemplativa: "Antes de que este nacimiento pueda ocurrir, debemos estar en paz, no fragmentados por las distracciones mundanas, sino unidos y en armonía interior, como el sonido de un acorde mayor... la mente está quieta y los sentidos ya no nos molestan... Este nacimiento trasciende el aquí y ahora ...ocurre en la eternidad". Sin embargo, este Dios desconocido vive dentro de nosotros como la "chispa de nuestra alma", el "suelo de nuestro ser".

Esta es la última paradoja: la Divinidad es el Trascendente más allá del ser, pero al mismo tiempo es inmanente en la esencia interna del alma. El verdadero conocimiento de Dios se basa en una intuición interior que proviene de esta "parte más íntima del alma". John Main comparte la misma perspicacia intuitiva en su enseñanza: "Sabemos que Dios está íntimamente con nosotros y sabemos también que está infinitamente más allá de nosotros. Sólo a través de un silencio profundo y liberador podemos reconciliar las polaridades de esta misteriosa paradoja... Sabemos entonces que compartimos la naturaleza de Dios". El Maestro Eckhart llama a este momento de realización "el nacimiento de Cristo en el alma". Comparte con San Agustín la primacía de esta experiencia, quien dijo: "¿De qué me sirve que este nacimiento de Cristo esté siempre sucediendo si no sucede en mí? Lo que importa es que ocurra en mí".

El desapego es, según el Maestro Eckhart, una actitud indispensable en el camino espiritual; es la única manera de que el "Nacimiento de Cristo" pueda tener lugar en el alma. Es esta enseñanza la que ha hecho del Maestro Eckhart un verdadero guía para nuestro tiempo y explica su atractivo universal; sus consejos resuenan con los de los maestros hindúes, budistas y sufíes.

CARTA 28: EL MAESTRO ECKHART Y EL DESAPEGO

Para entender el énfasis del Maestro Eckhart en el "desapego" es importante tener en cuenta que él distingue las dos formas diferentes de ser que hemos explorado. Habla primero del "ser individual", enfatiza que es impermanente y está sujeto a cambios; ahora lo llamaríamos el "ego", el yo superficial. Pero lo más importante es que también tenemos nuestro "verdadero ser", que es la idea de nosotros mismos como ya existía en la mente de Dios antes de la creación. Esta es nuestra esencia divina, nuestra "chispa", que es por lo tanto eterna e inmutable.

Una consecuencia inevitable de ser creados es que nos centramos únicamente en nuestro "ser individual" impermanente y siempre cambiante; esta preocupación puede ocultar totalmente nuestro "verdadero ser". Olvidamos nuestro verdadero origen y destino. Por lo tanto, considera esencial que desarrollemos una claridad de visión, separándonos de nuestra obsesiva preocupación por nuestro yo material y su entorno.

Es a este nivel que hacemos a Dios a nuestra imagen: "Por lo tanto, ruego a Dios que me libere de Dios, porque mi verdadero ser está por encima de Dios si tomamos a Dios como el principio de las cosas creadas". Esta es una de las declaraciones audaces que lo metió en problemas. Interpreto este dicho de la siguiente manera: "Por lo tanto, ruego a la Divinidad que me libere de mis imágenes de Dios, porque Él y mi verdadero ser son más que mis imágenes. El énfasis está en recordar nuestra "chispa", que es "el templo de la Divinidad", que consiste por lo tanto en la misma sustancia que la Divinidad y por lo tanto es superior a cualquier cosa creada. "Del mismo modo he dicho a menudo que hay algo en el alma que está estrechamente relacionado con Dios que es uno con él y no sólo unido... Es una unidad y una unión pura".

Muchos de los primeros pensadores cristianos compartían la opinión del Maestro Eckhart de que todas las imágenes de Dios, ya sean creadas por amor o por miedo, no tienen significado, incluso en cierto modo son blasfemas. Estamos aquí fuertemente en la tradición apofática de que cualquier imagen de Dios menosprecia a Dios. No es sólo la imagen de Dios la que nos ciega a la Verdad, sino también la tendencia a ver todo desde nuestro punto de vista, equiparando nuestros estándares a los de Dios: "Si digo que Dios es bueno, eso no es verdad. Dios no es bueno. Yo soy bueno. Y si digo que Dios es sabio, eso no es verdad. Yo soy más sabio que él". Nuestras ideas de "bueno" y "sabio" no pueden describir las cualidades de Dios. Al expresar la imposibilidad de describir a Dios y sus cualidades, como siempre lo hace con audacia para escandalizar a sus oyentes de sus ideas preconcebidas. Además, habla desde una perspectiva muy diferente a la de sus críticos. La suya es la visión unitiva de la experiencia espiritual profunda, donde todo es Uno: "Verdaderamente eres el Dios oculto, en el suelo del alma, donde el suelo de Dios y el suelo del alma son un solo suelo".

Nuestras imágenes de Dios son vistas por el Maestro Eckhart como la consecuencia de nuestras imágenes de nosotros mismos y de las que son importantes para nosotros, que afectan de manera significativa nuestra relación con Dios. Además, nos mantienen enfocados en el Dios "externo", que sentimos que podemos nombrar y por lo tanto controlar, pero Meister Eckhart subraya: "Dios no es ni esto ni aquello". Es muy crítico de estas imágenes y de la mentalidad de usuario que exhiben, y sabe que son el principal obstáculo en el camino espiritual. Su reacción debe ser vista además en el contexto de su tiempo, la Edad Media, cuando las observancias religiosas penetraron cada aspecto de la vida, haciendo todo sagrado. Para dar sólo un ejemplo de esto. Hay una historia incluso sobre Enrique Suso, un profundo místico, que cuando come una manzana, sólo come tres cuartos pelados, los dedica a la Trinidad y el último cuarto no lo pela en memoria de Jesús cuando era un niño, ya que los niños pequeños no se habrían molestado en pelar una manzana.

En sus devociones externas y observancias religiosas la gente también tendía a ser demasiado escrupulosa. Para contrarrestar eso, el Maestro Eckhart enseñó: "Hay quienes están apegados a sus propias penitencias y ejercicios externos, que parecen importantes para la gente. ¡Dios ayude a aquellos que tienen la verdad divina en tan baja estima! Tales personas presentan un cuadro exterior que les da el nombre de santos; tienen gran estima a los ojos de los hombres que no saben nada más, pero yo digo que son burros que no entienden la verdad divina".

El Maestro Eckhart está firmemente en la tradición apofática y en cambio enfatizó la importancia de la atención interna en lo Divino, como también hemos escuchado en las Escrituras, en John Main y en *La Nube*: "Mantén la mente fija en Dios". Además, cualquier experiencia de la Presencia nunca puede ser nuestro logro, sino que es un acto de Gracia. Todo lo que necesitamos hacer es abrir nuestra mente a lo Divino: "Sólo Dios debe hacerlo... y tú debes someterte a ello".

Sólo si nos separamos verdaderamente de todas las imágenes y preconceptos podemos volver a la Divinidad y probar la pureza de la naturaleza divina y volvernos totalmente uno: "El ojo en el que veo a Dios es el mismo ojo en el que Dios me ve. Mi ojo y el ojo de Dios son un ojo y un ver, un saber y un amar".

CARTA 29: EL MAESTRO ECKHART Y LA OSCURIDAD DE DIOS

La enseñanza del Maestro Eckhart y la de *La Nube del No Saber* tienen mucho en común. Ambas enfatizan la incógnita de Dios y la necesidad de aceptar con toda humildad nuestra ignorancia y estar a gusto para permanecer fielmente en la oscuridad: "Entrégate a esta oscuridad e ignorancia". Aquí podemos ver cuánto ambos fueron influenciados por el Pseudo-Dionisio, quien habló de Dios como "oculto en la oscuridad más allá de la luz". Esta "oscuridad e ignorancia" es, sin embargo, un lugar incómodo y aparentemente sin sentido para estar. Pero el mensaje de los místicos es que Dios está muy presente aquí, pero en un nivel más profundo de conciencia, más allá de nuestro "ego" (nivel racional de conciencia). Sólo tenemos que perseverar en la oración y esperar con confianza.

Thomas Merton lo expresó muy bien:

Tu brillo es mi oscuridad.

No sé nada de ti y, por mí mismo

no puedo ni imaginarme cómo seguir conociéndote.

Si te imagino a ti, me equivoco,

si te entiendo, me engaño.

Si soy consciente y estoy seguro de que te conozco, estoy loco.

Tu oscuridad es suficiente".

No podemos conocer a Dios racionalmente, como explica el Maestro Eckhart: "No debemos dar cuartel a las invenciones de la propia mente, ideas, nociones espontáneas o imágenes de las cosas de fuera o lo que nos venga a la cabeza". Cualquier entendimiento tiene que venir del silencio interior: "Todo lo que se pueda expresar con palabras debe venir del interior... no debe venir del exterior. Realmente vive en lo más profundo del alma". El Maestro Eckhart resalta constantemente la importancia de la oración silenciosa para tomar conciencia y estar abierto a la presencia oculta de Dios. No debemos entender esto como si el Maestro Eckhart negara la importancia de nuestra inteligencia racional, lo cual, dada su educación altamente intelectual y su carrera, ciertamente no haría. Aunque siente que Dios no puede ser alcanzado por la razón, considera que nuestros poderes racionales son esenciales para aclarar nuestras experiencias intuitivas reveladoras. Para él la contemplación es el camino esencial para un matrimonio de mente y corazón.

Cualquier sentido que podamos tener de la Presencia de la Realidad Divina, es siempre una revelación dada por la gracia.

De hecho, el primer paso en el camino espiritual según el Maestro Eckhart, como lo fue para Evagrio y los Padres del Desierto, es de hecho una revelación, una visión repentina, una "metanoia", una forma diferente de ver la realidad, que trae consigo una conciencia de otra realidad que envuelve la nuestra presente. Esta percepción de una conciencia más profunda la llamó "Nacimiento de Cristo en el alma" y subrayó que "debe ser tomada en el sentido de la revelación". Esta nueva forma de ver con claridad nos permite relativizar nuestro comportamiento y nuestra percepción habitual, habiéndonos quitado los velos que habitualmente ocultan esta Realidad superior. La sensación de que estamos separados de todo el mundo y de lo Divino se ve como una total ilusión. El Maestro Eckhart lo expresa en su habitual forma sucinta: "Dios está en casa; eres tú quien ha salido a pasear."

El Maestro Eckhart tenía una profunda comprensión del funcionamiento del corazón humano y por lo tanto era capaz de dar una clara orientación. La ayuda invaluable en su opinión es la habilidad de separarnos emocional y psicológicamente de la realidad que creamos con nuestros pensamientos y sentimientos. El desapego que defiende, combinado con la contemplación, nos llevará al autoconocimiento y por lo tanto al conocimiento de Dios: "La realidad que llamamos Dios tiene que ser descubierta primero en el corazón humano; no puedo llegar a conocer a Dios a menos que me conozca a mí mismo."

Esta revelación puede ocurrir en cualquier lugar, no necesariamente en la Iglesia, tal vez en la naturaleza o incluso en una esquina de la calle. Este regalo ocurre sin ser solicitado - nuestros deseos, incluso nuestros deseos espirituales, que sin embargo vienen de nuestro ego, nos ciegan a la realidad: "La gente dice: 'Oh Señor, cuánto deseo estar tan bien con Dios, que tenga tanta devoción y paz en Dios como los demás, ¡deseo que así sea conmigo!'... o si no, 'Las cosas nunca me irán bien hasta que esté en este lugar o en aquel, o hasta que actúe de una manera u otra. Debo ir a vivir a una tierra extraña, o a una ermita, o a un claustro. De hecho, esto es todo sobre ti mismo, y nada más... Por lo tanto, empieza por ti mismo, y abandónate'".

Me gusta terminar con esta hermosa guía del Maestro Eckhart que lo dice todo: "Todo aquel que quiera ser sensible a la Verdad Más Alta... debe ser... consciente de no 'antes' ni 'después', libre de sus logros, no influenciado por ninguna idea que haya entendido, inocente y libre... sólo hay un Ahora. ¡Mira!"

CARTA 30: LA TRANSFORMACIÓN, ESENCIA DE LA MEDITACIÓN

Una de las correspondencias más importantes que hemos visto entre la enseñanza de los Padres y Madres del Desierto, *La Nube del No Saber*, el Maestro Eckhart y John Main es el énfasis en dejar ir los pensamientos e imágenes egocéntricas, para que podamos acceder a nuestra verdadera naturaleza en Cristo. Esta conciencia de que somos mucho más de lo que creemos que somos viene como una revelación dada por la gracia. El Maestro Eckhart llamó a este momento "El nacimiento de Cristo en el alma". John Main, estando de acuerdo con esto, cita al místico alemán Silesius en *Anhelo de profundidad y sentido* diciendo "puede ser que Jesús haya nacido en Belén, pero eso no nos servirá de nada a menos que nazca en nuestros corazones... Ese es el propósito de la Meditación Cristiana... Nuestros corazones deben estar preparados para él... debemos dejar todo lo demás, para que haya espacio para él en nuestros corazones".

Esa es nuestra tarea: con la ayuda del mantra dejamos de centrarnos en nuestros pensamientos egocéntricos, que de una forma u otra tienen que ver con las necesidades de supervivencia en nuestra vida - la necesidad de amor, seguridad, estima, poder, control y placer, como ya hemos explorado en otras Enseñanzas Semanales. Estas necesidades son perfectamente válidas, pero si no se satisfacen parcialmente pueden hacer que nuestros pensamientos, deseos y acciones salgan "demoníacamente" del inconsciente personal para buscar una compensación por la falta de satisfacción percibida de esas necesidades. Nuestra preocupación por tener esas necesidades satisfechas entonces llena tanto nuestras mentes, que no hay "espacio para él en nuestros corazones". Sólo cuando dejamos que estos pensamientos se desvanezcan en el fondo y no les prestamos atención, podemos "poner nuestro corazón, alma y mente en Dios" (Mateo 22:37). Con la gracia esto resultará en un avance a un nivel espiritual diferente de conciencia y una transformación posterior de todo nuestro ser, influenciado por el amor Divino que es el fundamento y la esencia de nuestro verdadero ser. Esto a su vez influye y cura nuestras relaciones con nosotros mismos, con los demás y con la Creación.

Este es el consejo esencial en el camino espiritual dado por todos los místicos de todas las tradiciones. La razón de esto en términos cristianos es expresada por San Pablo (2Cor 4:6): "Porque el mismo Dios que dijo: 'De las tinieblas, que brille la luz', ha hecho brillar esta luz dentro de nosotros, para darnos la luz de la revelación - la revelación de la gloria de Dios en la cara de Jesucristo".

Para John Main y todos los de nuestra Comunidad Mundial, la meditación es la forma de ser conscientes de esta Luz y Gloria Divina dentro de nosotros. Al repetir nuestro mantra, nos enseña que "aprendemos a dar un paso atrás... a dar ese paso para alejarnos del egocentrismo" y así somos llevados al silencio, la quietud, la simplicidad, la humildad y a la experiencia real de la Luz y la Gloria Divina dentro de nosotros.

Subraya que es "la primera responsabilidad de nuestras vidas... ser plenamente humanos: volver a nuestro propio centro, y vivir desde las profundidades de nuestra propia capacidad profunda.... Descubrimos que el hecho de estar reconectados con nuestro propio centro nos reconecta con cada centro. El hombre o la mujer verdaderamente espiritual aprende a vivir en armonía consigo mismo, y a vivir en armonía con toda la creación... Estar en el propio centro es estar en Dios". Esta conexión, esta unidad de la humanidad, la creación y lo Divino que John Main enfatiza aquí, es también el mensaje principal de *La Nube del No Saber*, del Maestro Eckhart y de todos los místicos. En *De la Palabra al Silencio*, John Main reitera la importancia de tomar conciencia de la conciencia de Jesús dentro de nosotros: "La presencia de Jesús dentro de nosotros, su Espíritu Santo, nos llama a ser plenamente conscientes de este nivel de nuestro ser. En un abrir y cerrar de ojos, nos despertamos a nosotros mismos, al Espíritu que habita en nosotros, y de ahí a la conciencia de la comunión con Dios mismo en la que estamos llamados a compartir".

Cuán diferente sería el mundo en el que vivimos, si cada uno recorriera el camino hacia su propio centro en sus diferentes formas y tradiciones. Como explica Thomas Merton al relatar su experiencia espiritual en una concurrida encrucijada en Louisville: "Entonces fue como si de repente viera la belleza secreta 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 tan sólo pudieran verse a sí mismos como realmente son. Si tan sólo pudiéramos vernos así todo el tiempo. No habría más guerra, ni más odio, ni más crueldad, ni más codicia".

CARTA 31: LA ANTIGUA VISIÓN DEL MUNDO

Habiendo examinado las auténticas raíces cristianas de la enseñanza de John Main y las correspondencias entre él y los místicos, me gustaría explorar más la práctica real de la meditación y lo que nos ayuda o dificulta en este camino.

Antes de empezar este viaje de descubrimiento sería bueno hacer un balance de dónde estamos ahora. Una cosa que a menudo nos impide entrar en el camino espiritual es la visión del mundo prevaleciente en nuestro tiempo, que forma el fondo mental de nuestra vida, nuestras opiniones y comportamiento, aunque a menudo no somos realmente conscientes de ello. Para cambiar nuestra percepción habitual de la realidad se necesita un cambio dramático. Este cambio puede ocurrir en momentos o circunstancias diferentes para cada individuo, pero la posibilidad de que ocurra es inherente a la naturaleza humana.

Hasta hace poco tiempo, el materialismo científico predominante en nuestra época nos ha condicionado y alentado a ver la realidad de manera dualista: el cuerpo separado de la mente y luego, además, ponemos un énfasis unilateral en parte de nuestra mente/conciencia, el "ego", y negamos la existencia de algo más. Esta visión del mundo comenzó en el siglo XVII con Descartes y Newton. Ha impregnado nuestra cultura desde entonces. Durante los siglos siguientes, el concepto de lo espiritual e incluso la religión misma han sido denigrados como no científicos y burlados como un primitivo remanente de nuestro pasado. Richard Dawkins es el principal ejemplo de esa actitud. Pero el punto que a menudo se olvida es que tanto Descartes como Newton nunca dudaron de la existencia de Dios: según Descartes la mente de un ser humano fue iluminada por Dios y por lo tanto nuestras ideas procedían de esa Fuente. Así, las leyes matemáticas que rigen la Creación fueron inspiradas divinamente y se podía confiar en ellas. Newton creía que el Universo era un cuerpo impregnado por Dios. La creencia en Dios es la suposición básica que subyace a su trabajo.

Pero Newton compartía el punto de vista dualista, determinista y mecanicista de Descartes. Según él no hay creatividad innata y libertad para el individuo. Por lo tanto, el universo newtoniano es a menudo llamado "El Universo Relojero". Una vez puesto en marcha, obedece a reglas inexorables con resultados predecibles. Los intérpretes posteriores llegaron a la conclusión de que por lo tanto no había necesidad de la entrada de Dios por más tiempo, una vez que la pelota estaba rodando. Esto llevó a la creencia de un Dios ausente ocupado en algún otro lugar del Universo, o incluso a la sensación de que Dios ya no existía en absoluto.

Desde los tiempos de Descartes y Newton la mente humana ha continuado siendo vista como totalmente separada, aislada de nuestro cuerpo y del resto del Universo visible.

La única cosa de la que podíamos estar seguros era de nuestra capacidad de pensar, nuestra única prueba real de existencia según Descartes: "cogito, ergo sum". (Pienso, luego existo). Además, nuestros sentidos, al estar ligados al cuerpo, se consideraban altamente falibles.

La idea de que la humanidad no es más que un mecanismo emerge a principios del siglo XX como psicología conductista. Un ejemplo de esta actitud se puede encontrar en la declaración de O'Brien en "1984" de George Orwell: "Creamos la naturaleza humana. Los hombres son infinitamente maleables". El resultado de este enfoque mecanicista y reduccionista es que surge una sensación de no tener valor y de no poder.

¿Somos realmente un mero producto de nuestro medio ambiente y además sólo un observador no involucrado del resto de la creación, y no parte de todo el proceso cósmico en absoluto? ¿Estamos solos en un Universo incomprensible? Si es así, sólo tenemos que depender de nuestro ingenio, luchando con todos los demás por la supervivencia, en el modo darwiniano de "supervivencia del más fuerte". Cuando se hace hincapié en nuestra propia supervivencia, se termina por dejar de lado el efecto de nuestras acciones sobre los demás y sobre nuestro medio ambiente, un empobrecimiento de nuestra verdadera humanidad.

No es de extrañar que la idea de una posible conexión integral entre nosotros y la Realidad Divina parezca inimaginable en esta visión del mundo. Pero las cosas están cambiando, como exploraremos la próxima semana.

CARTA 32: LA CAMBIANTE VISIÓN DEL MUNDO

Aunque Descartes veía la perspicacia como algo inspirado por la divinidad, durante los cuatro siglos que le siguieron cualquier cosa basada en la experiencia subjetiva o transpersonal fue cada vez más ignorada como no científica, ya que no podía ser probada por la investigación científica ni atrapada en una ecuación matemática.

Con Albert Einstein se inició una nueva era de pensamiento sobre el Cosmos. Se le cita diciendo: "La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un fiel servidor. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el don". Él mismo se sintió guiado por la intuición como otros científicos. El ejemplo más sorprendente es el descubrimiento del químico orgánico alemán Kekule de la estructura anular del benceno en un "sueño de día" de una serpiente que se agarra a su cola en la boca.

Luego Niels Bohr, Werner Heisenberg y Paul Dirac desarrollaron la Teoría Cuántica siguiendo la Teoría General de la Relatividad de Einstein y más tarde su visión del espacio-tiempo como un campo. Esto abrió una visión del mundo totalmente diferente de la dualista y material cartesiana y newtoniana - todo está conectado a través de los campos: "En esta nueva física no hay lugar para el campo y la materia, porque el campo es la única realidad". Este punto de vista permite un enfoque holístico, incluyendo una perspectiva transpersonal/espiritual. La belleza del mundo subatómico, como se muestra en la teoría cuántica, es que nada tiene significado o sustancia en sí mismo. Todo - incluyendo la mente, el cuerpo y el espíritu humanos - son parte de un océano infinito de energía, patrones dentro de patrones, relaciones dentro de relaciones. Todos están íntegramente relacionados y apoyados por un vasto océano subyacente de energía. En 1931 George Lemaitre, un joven sacerdote belga, destacado físico y cosmólogo, propuso la teoría de que este campo cuántico, este océano de energía nació como resultado de un acontecimiento trascendental. Un átomo único muy denso y comprimido - lo llamó un átomo primitivo - hace unos 13.700 millones de años explotó en un enorme campo de creatividad, que ha estado continuamente expandiéndose y creando desde entonces. Lemaitre llamó a esto la "teoría del Big Bang" y ahora es generalmente aceptada como la teoría estándar, probada - en la medida de lo posible - por muchos descubrimientos en la investigación cosmológica. La reciente investigación cosmológica ha postulado incluso que este átomo muy denso y caliente que explotó y creó el Universo tal y como lo conocemos, era parte de un campo de realidad aún más desconocido.

La tentación es equiparar estos hallazgos científicos con la teología y considerar el Big Bang como el acto creativo del Génesis y el campo del que formaba parte para ser la Fuente de Todo, la Realidad Divina. Pero debemos tener en cuenta que tanto los científicos como los teólogos intentan comprender y expresar lo que es incomprensible. Realmente hemos alcanzado los límites de nuestra comprensión racional.

Todo lo que realmente sabemos es que no sabemos, parafraseando a Sócrates. Pero lo que se ha demostrado indiscutiblemente es que todo y todos están interconectados y son interdependientes, con la humanidad integralmente involucrada. Esto se pone de manifiesto de manera sorprendente por los experimentos que mostraron que la conciencia del observador influye en el resultado de un experimento. Sólo la energía y la conciencia se relacionan e interactúan. La dificultad es que parece que todo se rige por la probabilidad; no hay resultados y conclusiones fijas y seguras en esta teoría. Este "principio de incertidumbre" hizo que incluso Albert Einstein se sintiera inseguro y se cita que dijo "Dios no juega a los dados".

Esta es también la razón por la que todo en conjunto sigue siendo tratado de manera mecanicista y reduccionista. Muchos científicos se sienten incómodos con el "principio de incertidumbre" y tienen dificultades para comprender los complicados principios que subyacen a la teoría cuántica expresada en sus ecuaciones. Por lo tanto, o bien no son conscientes de sus implicaciones más amplias para la ciencia o, en cambio, están luchando por incorporar estas nuevas ideas en un marco convencional existente. Los experimentos habían demostrado la existencia de este principio de conexión, este campo de fuerza vital autogenerado, justo al principio, pero fue ignorado como irrelevante para las aplicaciones prácticas de esta ciencia y dejado fuera de las ecuaciones. Ahora los científicos interesados en las implicaciones filosóficas de la Teoría Cuántica están llamando la atención sobre ella.

Incluso antes de que los hallazgos de la nueva visión del mundo se filtraran en nuestra conciencia, muchos de nosotros instintivamente sentimos que había algo que faltaba en esta forma dualista, mecanicista y determinista de ver al ser humano. Nos hacía sentir incompletos, con un vacío interior. Muchos miraban sin éxito al mundo para que las cosas y las personas llenaran ese vacío, para que pudiéramos estar completos. La visión cuántica de la realidad nos hizo darnos cuenta de que no falta nada; somos una parte integral del todo tanto con nuestra mente racional como con la parte intuitiva y espiritual de nuestro ser; acabábamos de ser animados a olvidar la existencia de esta última. Por eso la meditación es tan importante a este respecto. Te da una manera de experimentar realmente esta totalidad y conexión. Se convierte en una realidad experimentada, no sólo una suposición intelectual. Nos damos cuenta de la verdad del dicho de San Pablo de que "nos movemos y tenemos nuestro ser" en este mar de energía que llamamos Cristo. A través de Él la humanidad y sus acciones están íntimamente involucradas y son co-responsables de todo el Cosmos. Esta visión del mundo nos hace profundamente conscientes de que nosotros también tenemos un profundo significado y sentido.

CARTA 33: UNIDAD EN LAS RELACIONES

Es interesante ver cómo la actitud del científico y el teólogo han convergido en algunos aspectos. Tal vez se podría decir que hay más místicos entre los científicos que entre los teólogos actuales. Carlo Rovelli, un físico teórico que explora la gravedad cuántica, que está decididamente en contra de la religión y que definitivamente nunca se vería a sí mismo como un místico, dice con toda humildad en su libro *La realidad no es lo que parece*: "Un científico es alguien que... acepta la incertidumbre sustancial de nuestro conocimiento... acepta vivir inmerso en la ignorancia y, por lo tanto, en el misterio... acepta vivir con preguntas para las que no conocemos las respuestas. Quizás no las conocemos todavía o - quién sabe - nunca las conoceremos. Vivir con la incertidumbre puede ser difícil... Aceptar la incertidumbre no nos quita el sentido del misterio. Al contrario: estamos inmersos en el misterio y la belleza del mundo". ¿No podría haber dicho estas palabras uno de los muchos místicos que conocemos? El bello sentido de misterio y asombro y maravilla de la creación divina fue considerado por los primeros cristianos como el primer paso en el camino espiritual.

También el énfasis en la total interconexión de todo en el Cosmos que su investigación científica le ha mostrado a él y a sus colegas se encuentra en todas las tradiciones de la Sabiduría mística. Las enseñanzas de Buda nos dan una hermosa imagen: "En el cielo de Indra, se dice que hay una red de perlas, tan bien dispuesta que si se mira una se ven todas las demás reflejadas en ella. De la misma manera, cada objeto del mundo no es simplemente él mismo, sino que involucra a todos los demás objetos y, de hecho, es todo lo demás. En cada partícula de polvo hay presentes Budas sin número" (Avatamsaka Sutra).

Si realmente tomamos este pensamiento a bordo también tenemos que tener en cuenta que cada acción, deseo y pensamiento tiene un efecto en el conjunto. Por lo tanto, la meditación y la oración, que conducen a la experiencia real del Amor Universal, la energía que mantiene unido a todo el Cosmos, es vital. En palabras de John Main: "Al descubrir su propio espíritu, el hombre es conducido a su centro creativo de donde su esencia está siendo emanada y renovada por el desbordamiento amoroso de la vida de la Trinidad".

El resultado psicológico de esta nueva visión del mundo de la unidad en la relación es el sentido de que cada uno de nosotros es, por lo tanto, una parte importante y valiosa del todo y responsable personalmente de todo lo que hacemos y responsable del efecto que nuestras acciones tienen en los demás y en nuestro entorno. Puede que sólo seamos una pequeña parte, pero como bien sabemos, si una célula del cuerpo se estropea y desarrolla cáncer, el cuerpo en su conjunto se ve afectado.

La meditación nos ayuda a experimentar que somos mucho más que una identidad separada; el "ego" es sólo un polo de nuestra personalidad, nuestra conciencia de superficie, con otra parte esencial de nuestro ser, vinculada con todo lo demás en la creación, formando el otro polo, nuestro "yo" espiritual. El camino espiritual consiste en reunir estos aspectos complementarios de nuestro ser, integrarlos y dejar que uno se infunda en el otro. La meditación es vista por muchos como un camino integral para entrar en contacto con nuestro ser total y todo el Ser.

Otro resultado es verse a uno mismo en el otro. Es el fundamento de la comprensión, el respeto y la compasión por los demás y la creación, en lugar de la competencia y la explotación.

El cambio de mente necesario, sin embargo, a menudo no está tan informado por la mente como por el corazón. A menudo llega en momentos de crisis en la vida que llevamos o en nuestras relaciones interpersonales. Con nuestra mente nos hemos alejado de nuestro verdadero ser, pero nuestro corazón retiene intuitivamente el recuerdo de "más". Las dudas, un vago sentimiento de insatisfacción e inquietud resultan en un anhelo, una intuición más profunda, de que hay más en la vida que lo que estamos experimentando en la actualidad. Preguntas como: "¿Hay una realidad más allá de la que puedo ver con mis sentidos ordinarios?" "¿Quién soy realmente, más allá de todos los papeles y máscaras que la vida me ha dado?" "¿Por qué estoy aquí?" "¿Cuál es mi significado y el significado de la vida?" "¿Quién, qué es lo Divino?" parecen ejercer su atracción. A veces somos conscientes de estas preguntas y a veces motivan inconscientemente nuestra búsqueda de una forma más profunda de ser.

En un nivel sabemos que somos más que simples productores y consumidores. Sabemos que no hay satisfacción duradera o significado final en ser un adicto al trabajo o un adicto a las compras. El placer ofrecido es a menudo efímero: la bolsa de la compra se vacía y el contenido se olvida pronto. La empresa que fue nuestra carrera y vida, y donde pensábamos que éramos indispensables, nos ha "dejado ir"; o nos hemos retirado, ni siquiera para que nos echen de menos.

Sin embargo, muchos intentan ignorar estos pensamientos y sentimientos, los encontramos demasiado inquietantes, demasiado difíciles y nos refugiamos en más trabajo, más compras, más posesiones, más fiestas, entretenimiento, televisión y todos los aspectos del mundo on-line: "La humanidad no puede soportar mucha realidad" dijo T. S. Eliot en los Cuatro Cuartetos. La meditación y las experiencias personales que fluyen de ella son para John Main y muchos de nosotros, el camino a través de estas emociones inquietantes hacia la claridad de pensamiento y sentimiento.

CARTA 34: MÁS ALLÁ DE LA CONCIENCIA DEL "EGO"

Mientras que Freud - un neurocientífico - veía la psicología humana en términos mecánicos y neuroquímicos, C. G. Jung en *El hombre moderno en busca de un alma* escribió: "Entre todos mis pacientes en la segunda mitad de la vida, es decir, mayores de 35 años, no ha habido ninguno cuyo problema en última instancia no haya sido el de encontrar una perspectiva religiosa de la vida". Teniendo en cuenta que lleva tiempo antes de que las neurosis sean tan paralizantes que se busque un tratamiento, esta conciencia de la falta de valores espirituales puede comenzar mucho antes en la vida y su afirmación puede ser válida para muchos de nosotros. Algo en lo profundo, la atracción del yo profundo, nos hace buscar el verdadero significado más allá de la realidad cotidiana, la libertad interior que nos ayuda a llevar "la vida en toda su plenitud".

Jung habló de una perspectiva religiosa por la época en que vivió, pero ahora lo llamaríamos un hambre espiritual. Esta hambre es a menudo satisfecha dentro del marco establecido de la religión, pero nuestras primeras experiencias de la religión pueden ser un obstáculo y hacer que nos alejemos de nuestras raíces cristianas. Buscamos en otra parte la espiritualidad que necesitamos, ya que no parece que la encontremos en la Iglesia. A menudo la religión organizada - especialmente su aspecto fundamentalista - es vista como un remedio para la inseguridad y la duda existencial en estos tiempos caóticos. El crecimiento de los movimientos fundamentalistas en todas las religiones demuestra esta necesidad. La gente encuentra consuelo en que se le diga qué creer y qué hacer y en no tener que enfrentar la dificultad de la responsabilidad y la elección personal.

Nuestro primer paso es aceptar que vivimos tanto en una realidad material como espiritual. En la primera parte de nuestra vida necesitamos desarrollar el "ego", nuestro instinto de supervivencia. Un fuerte sentido de sí mismo, un ego sano y equilibrado, es necesario para tratar de manera madura y realista tanto con el mundo externo como con el interno. A menudo este desarrollo del "ego" puede ir de la mano con la creciente conciencia del "yo" espiritual. Este deseo de ir más allá no viene del "ego"; por el contrario, éste resiste fuertemente esta atracción. El aspecto más profundo de nuestra conciencia es la fuerza de atracción. La aceptación de diferentes niveles de conciencia es el punto de inflexión necesario. Jung en los estados de *Psicología y Alquimia* dice: "La suposición de que la psique humana posee capas que se encuentran por debajo de la conciencia no es probable que despierte una oposición seria. Pero que también podría haber capas por encima de la conciencia parece ser una suposición que roza la alta traición a la naturaleza humana". El psicólogo americano William James en *Varietades de la experiencia religiosa* también destacó: "Nuestra conciencia despierta normal no es más que un tipo especial de conciencia, mientras que en todas partes, separadas de ella por la más endeble de las pantallas, se encuentran formas potenciales de conciencia completamente diferentes".

El simple hecho de reconocer la existencia de estos diferentes niveles de conciencia parece abrir la puerta a la transformación de la conciencia, de una estrecha y confinada - el "ego" - a una más amplia e inclusiva. Entonces nos sentimos llamados a seguir el impulso de mirar a significado, más allá de la supervivencia: "Tuvimos la experiencia pero perdimos el significado, y el acercamiento al significado restaura la experiencia en una forma diferente" (T. S. Eliot '*Cuatro Cuartetos*').

La fuerza de atracción que nos lleva a buscar el verdadero significado y propósito de nuestras vidas nos lleva primero a descender a la profundidad de nuestro inconsciente personal, a todo lo que allí se suprime, tanto bueno como malo. En consecuencia, con la ayuda de las percepciones llenas de gracia, somos llevados a una conciencia más profunda, que trae la curación y nos ayuda a subir creativamente a las alturas de la conciencia transpersonal en toda su totalidad. Como dijo Jung: "Tenemos que bajar para subir". El mismo impulso que causa la sensación de insatisfacción es el que permite la integración, la curación. Jung afirmó que este es nuestro mayor impulso, alcanzar la plenitud psicológica y la integración a través de la "síntesis de los elementos conscientes e inconscientes de la personalidad", para que nosotros, en palabras de Jesús, podamos "tener vida y vida en toda su plenitud".

Al tratar con las dificultades de nuestro camino, nunca debemos perder de vista el hecho de que conectar con nuestro lado espiritual, llevando a la totalidad e integración, es nuestro derecho de nacimiento. No sólo nos ayudamos a nosotros mismos de esta manera, sino que a medida que cambiamos, somos sanados e integrados, así que nuestra actitud hacia otras personas cambia: "Adquiere la paz interior y miles de personas a tu alrededor encontrarán la salvación", dijo San Serafín de Sarov.

CARTA 35: LA FILOSOFÍA PERENNE

Subyacente a la justificación de la meditación están los principios de la Filosofía Perenne, el núcleo común de todas las grandes religiones y filosofías del mundo. Incluso la encontramos en su infancia en las religiones anteriores. El filósofo alemán Leibnitz acuñó la frase y Aldous Huxley en su libro *La Filosofía Perenne* hizo convincente su existencia. Matthew Fox en *One River*, y muchos otros extendieron el campo de las correspondencias entre las Tradiciones de la Sabiduría. Bede Griffiths explica esta enseñanza común de la siguiente manera: "Cuando la mente humana alcanza un cierto punto de experiencia llega a esta misma comprensión y esto es lo que constituye la Filosofía Perenne".

La confianza, expresada en la Filosofía Perenne, de que existe una Realidad Última que es a la vez universalmente inmanente a la creación y trascendente a ella es fundamental para la validez de la meditación. La realidad que podemos aprehender con los sentidos está incrustada y sostenida por esta Realidad omnipresente. La cualidad esencial de esta Realidad es que no puede ser alcanzada o expresada por pensamientos o imágenes, es decir, por la mente racional; es incomprendible e inefable y, sin embargo, podemos entrar en contacto con ella experimentalmente. Hay algo en el yo eterno más profundo del ser humano, más allá del ego personal, que es similar o incluso idéntico a esta Realidad Última: es el fundamento de nuestro ser individual, pero también el de los demás y de toda la creación; es allí donde todos somos uno. Somos parte de la red de vida que todo lo abarca. Aunque parezcamos desconectados en la superficie, todos somos pozos conectados a la misma fuente.

Esto puede parecer un concepto difícil de aceptar, sin embargo, no es diferente a la situación a la que se enfrentan los físicos cuánticos, al tomar conciencia de un campo cuántico que subyace y sostiene toda la materia. Tanto los místicos como los físicos cuánticos han utilizado la imagen de un campo para describir la realidad con la que experimentaron contacto. El Maestro Eckhart dijo ya en el siglo XIV "El alma es un campo". Esta es una de las muchas maneras en que los hallazgos de la física cuántica reflejan los relatos de los místicos. Estas similitudes apoyan aún más la idea de una filosofía perenne.

Cuando estamos en el camino espiritual, podemos ser conscientes de un nivel diferente de conciencia y reconocer nuestra naturaleza espiritual a través de la experiencia. Entonces nuestro ser energético comienza a resonar con la energía similar en el Campo Divino y a través de una disciplina espiritual nos sintonizaremos cada vez más con ella; así nos volvemos íntegros, equilibrados y en armonía con la ayuda de la Gracia Divina.

Podemos imaginar la "caída" en la Teología Cristiana también en este movimiento a lo largo del polo de la conciencia. Como un Padre de la Iglesia primitiva, Orígenes, y luego Evagrio, el Padre del Desierto, y más tarde la afirmación de Meister Eckhart, nuestros espíritus son eternos - originalmente éramos uno con la Divinidad. Éramos pura conciencia intuitiva. Como Orígenes explicó, entonces se eligió dejar este estado puro de ser, un acto de desobediencia hacia Dios. Por qué esto fue así, nadie lo ha explicado realmente con claridad. Orígenes lo llamó "saciedad" o "negligencia". En su teología, el único que no lo hacía era la pura conciencia de Cristo, que permanecía en unión. Entonces nos encarnamos, se nos dio un cuerpo y un alma - el asiento de las emociones -, pero conservamos nuestra conciencia intuitiva original, la cumbre del alma, el espíritu.

Tal vez ese sea el verdadero significado del "pecado original". Al elegir alejarnos del estado divino y así encarnarnos, tomamos la consecuencia inevitable sobre nosotros mismos: caemos de un nivel de conciencia más alto a uno más denso. Sin embargo, esto no es un castigo, sino una oportunidad con limitaciones innatas: se nos dan las necesidades de supervivencia que necesitamos en este plano material, pero también la elección de no confinarnos al nivel material del "ego" y sus necesidades de supervivencia, sino recordar en su lugar nuestro origen divino a través de una disciplina espiritual.

San Pablo también describió el pecado en estos términos: "Aquellos que viven en el nivel de nuestra naturaleza inferior tienen su perspectiva formada por ella, y eso deletrea la muerte; pero aquellos que viven en el nivel del espíritu tienen la perspectiva espiritual, y eso es vida y paz". ¿No podría Pablo haber estado haciendo una distinción entre los diferentes niveles de conciencia? Por naturaleza inferior podría haberse referido a los impulsos del "ego". Podría haber estado contrastando la atracción del "ego" y el "verdadero yo".

CARTA 36: LA VERDADERA UNION

Cada sesión de meditación en nuestra Comunidad comienza con la oración de apertura de John Main:

Padre celestial, abre nuestros corazones a la presencia silenciosa del espíritu de tu Hijo. Condúcenos a ese silencio misterioso donde tu amor se revela a todos los que dicen, Maranatha... Ven Señor Jesús.

Esta oración saca a relucir nuestro motivo de meditación y nuestra entrada en la oración profunda. Es este silencio y amor que vive en el verdadero centro de nuestro ser el que nos lleva a sentir la unidad con los demás, con el resto de la creación y con la Divinidad.

Esta es también la oración de Jesús para nosotros en el Evangelio de San Juan: "que todos sean uno; como Tú, Padre, estás en mí y yo en Ti, así también ellos pueden ser uno en nosotros". Esta frase de Jesús en su discurso de despedida y en una enseñanza anterior: "Yo soy la vid y vosotros las ramas. El que vive en mí, como yo vivo en él, da mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer" (Juan 15:5-6), resumen la hermosa enseñanza de Jesús sobre la importancia de la conexión con los demás y a través de él con Dios.

Esta unión con la Divinidad no se ve en la tradición cristiana como una fusión total, que implica la pérdida del yo. Bede Griffiths dice en *El Matrimonio de Oriente y Occidente*: "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 de la naturaleza es un reflejo único de la única Realidad, cada ser humano es un centro único de conciencia en la conciencia universal".

Desde nuestra propia experiencia en el camino espiritual nos damos cuenta de que una práctica espiritual y moral como la meditación, que implica la soledad y el silencio, la atención y el desapego, permite que las emociones y los deseos se purifiquen y así el ego se integre y trascienda, lo que conduce al don de la conciencia del Amor y la Unidad, cuando "el Conocedor, el Sabio y el Conocido" son uno.

Ser una parte integral de lo Divino también se expresa bellamente en otras tradiciones de fe:

Chuang Tzu, un influyente filósofo taoísta, que enseñó a mediados del siglo IV a.C., lo expresó de la siguiente manera:

Todo lo que está limitado por la forma, la apariencia, el sonido y el color, se llama objeto.

Entre todos ellos, el hombre solo no es más que un objeto.

Aunque, como los objetos, tiene forma y apariencia, no se limita a la forma. Es más.

Puede llegar a la ausencia de forma.

En los Chandogya Upanishads - uno de los más antiguos Upanishads, posiblemente del siglo VIII A.C. - escuchamos:

"Svetaketu, que ha regresado a casa después de haber aprendido los Vedas, está muy orgulloso de su aprendizaje y tiene una gran opinión de sí mismo. Su padre le pregunta:

- ¿Has pedido ese conocimiento por el cual lo que no se oye se oye, lo que no se piensa se piensa, y lo que no se conoce se conoce?
- ¿Qué es ese conocimiento, padre?" preguntó Svetaketu.
- Tráeme una fruta del árbol de la banana.
- Aquí está, padre.
- Rómpela.
- Está rota, señor.
- ¿Qué ves en ella?
- "Semillas muy pequeñas, señor.
- Rompe una de ellos, hijo mío.
- Está rota, señor.
- ¿Qué ves en ella?
- Nada en absoluto, señor.

Entonces el padre le dijo: - Hijo mío, de la esencia misma de la semilla, que no puedes ver, viene en verdad este vasto árbol de Banyan. Créeme, hijo mío, una esencia invisible y sutil es el Espíritu de todo el universo. Eso es la Realidad. Eso es Atman. Tú eres Eso.

Esta unión con la Inmortalidad Definitiva es un regalo divino expresado en muchos nombres en las diferentes tradiciones: nirvana, no mente, iluminación, unión con el Amado, unión con lo Divino. Aunque las palabras pueden diferir, todas apuntan al mismo estado esencial.

La tradición sufí lo expresa maravillosamente: "Vi a mi Señor con el ojo del corazón y dije: '¿Quién eres tú, Señor?' 'Tú mismo', respondió".

CARTA 37: LA TRANSFORMACIÓN POR GRACIA

En un artículo que leí hace mucho tiempo por Cynthia Bourgeault ella compartía su comprensión de Jesús como el Dador de la Vida. Declaró que en el arameo original, el idioma que hablaba Jesús, no había ninguna palabra para la salvación. El significado real de la palabra que traducimos como salvación se entendía como "otorgamiento de vida" y ser salvado era "ser hecho vivo". Leemos lo mismo en el prólogo de Juan "Todo lo que llegó a ser estaba vivo con su vida, y esa vida era la vida de los hombres [y mujeres]".

La transformación que Jesús señala en su enseñanza requiere ir más allá de las reglas y regulaciones y de la Ley - más allá de todas las restricciones de nuestro nivel ordinario de conciencia. Pero recuerden lo que Jesús dijo: "No supongan que he venido a abolir la Ley y los profetas; no he venido a abolir sino a completar". Vino a hacernos conscientes de un nivel más profundo de conciencia, donde nos hacemos conscientes de nuestro Origen Divino y de la Unidad total de Todo. Sus palabras nos llevarán al punto que el Maestro Eckhart llamó el "Nacimiento de Cristo en el Alma": Este Nacimiento trasciende el aquí y ahora.

San Agustín también señaló la importancia de la toma de conciencia de la chispa divina dentro de nosotros: "¿De qué me sirve que este nacimiento de Cristo esté siempre sucediendo si no sucede en mí? Lo que importa es que ocurra en mí".

Pero el Maestro Eckhart subraya eso: "Antes de que este nacimiento pueda ocurrir, debemos estar en paz, no fragmentados por distracciones mundanas, sino unidos y en armonía interior, como el sonido de un acorde mayor... la mente está quieta y los sentidos ya no nos molestan".

Así, la meditación puede llevar a una comprensión y transformación llena de gracia, cuando nos hacemos conscientes del plano espiritual y de nuestra conexión divina. Pero si no tenemos cuidado, puede alimentar el ego y permitirle secuestrar los llamados "logros" en el camino espiritual e inflar su propio sentido de importancia; esto detendrá cualquier crecimiento espiritual y producirá estancamiento.

Cuando el ego se apropia de la energía liberada en la meditación, se canaliza hacia la auto-importancia, el poder y el control, la carrera y la ganancia de dinero. Entonces nos quedamos en el plano material; de hecho estamos atrapados en esa realidad. La dimensión espiritual puede ser visitada, permitiendo la comprensión de una realidad más profunda, pero esa comprensión es entonces usada por nuestra conciencia ordinaria, nuestra conciencia del ego. Por lo tanto, ningún cambio o transformación o integración basada en estas experiencias puede tener lugar, la fuerza motivadora en el individuo es el interés propio en lugar de la compasión. Al practicar la meditación se sentirían los beneficios físicos, pero el bagaje emocional y el condicionamiento continuarán

distorsionando la perspectiva de la realidad. Las puertas de la percepción estarán lejos de estar "limpias" y no podremos ver la "realidad tal como es, ¡infinita!" para parafrasear a William Blake.

Todas las tradiciones enfatizan que no se debe prestar atención a los "logros" de ningún tipo. Los Padres y las Madres del Desierto vieron la búsqueda de logros como causada por fuerzas mal dirigidas, deseos egocéntricos que llamaron "demonios". El Buda también pensó poco en los logros, el vehículo del ego: "El Buda estaba caminando a lo largo de la orilla de un río y se encontró con un saddhu, que estaba sentado en aparente meditación profunda. Cuando el hombre salió de él, el Buda le preguntó qué estaba haciendo tan intensamente. "Quiero cruzar el río caminando sobre el agua". "Ya veo", dijo el Buda y siguió caminando. Durante los siguientes veinte años el Buda se encontró con el hombre en varias ocasiones, aún intentándolo pero sin haber alcanzado su objetivo. Finalmente un día mientras el Buda pasaba, el saddhu con una gran sonrisa de logro en su cara, le gritó al Buda, que por fin podía caminar sobre el agua. El Buda lo felicitó, pero luego le preguntó gentilmente si no hubiera sido más sencillo pagarle al hombre del ferry".

Esa es también la razón por la que las percepciones repentinas, los cambios de conciencia no pueden producirse por puro esfuerzo. Cuanto más intentamos conseguirlo, más parece retroceder.

"Logro", "meta" son palabras del "ego" y por lo tanto no son relevantes en este camino. La concentración de la voluntad impide el "soltar" que se necesita. La actitud deseada es el "desapego" de todo lo que podría o no suceder. Entonces la gracia puede hacer su trabajo.

Que el Príncipe de la Paz te acerque esta Navidad a la Luz y a la "vida en toda su plenitud".

CARTA 38: LA EVIDENCIA BÍBLICA

La pregunta que se hace a menudo es, ¿dónde dice en las Escrituras Cristianas que la meditación es una forma aceptable de oración? Los Padres y Madres del Desierto Cristiano del siglo IV DC, cuya vida y formas de oración estaban muy basadas en las enseñanzas de Jesús, ponen de manifiesto en sus dichos el valor y la validez de la meditación, como descubrió John Main en los escritos de Juan Casiano, especialmente en las Conferencia IX y X. Pero lo esencial del camino contemplativo, al que conduce la meditación, se menciona claramente en las Escrituras: silencio, quietud, interioridad, ausencia de pensamientos, énfasis en pocas palabras, repetición, soledad, alerta, permanencia en el momento presente, atención puntual y unión.

Aquí hay sólo unas pocas citas para empezar a encontrar las tuyas:

La importancia del silencio:

Sal 46:10 "Estad quietos y sabed que yo soy Dios"

Sal 131:1-2 "En verdad he puesto mi alma en silencio y en paz. Un niño destetado en el pecho de su madre, así es mi alma".

Zac 2 14-15/17 "Que toda la humanidad guarde silencio ante el Señor, porque está despertando y está saliendo de su santa morada".

1 Reyes 19:12 "Una voz pequeña y quieta"

Interioridad/Espíritu interior:

Mateo 6,6 "Pero cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y reza a tu Padre, que está allí en el lugar secreto; y tu Padre, que ve lo que es secreto, te recompensará".

Lucas 17, 20 21 "No se puede saber por observación cuándo viene el Reino de Dios. No se dirá: "¡Mira, aquí está!" O "¡Ahí está!" porque de hecho el Reino de Dios está dentro de ti".

1 Cor 3,16 "Seguro que sabéis que sois el templo de Dios, donde mora el Espíritu de Dios".

Efesios 1:17-18 "Ruego que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre todopoderoso, os dé los poderes espirituales de la sabiduría y la visión, por medio de los cuales se le conoce. Ruego que vuestros ojos internos sean iluminados".

Pocas palabras/pobreza de espíritu:

Mateo 6:7-8 "En tus oraciones no vayas a parlotear como los paganos, que se imaginan que cuanto más dicen, más probable es que sean escuchados".

Lucas 18: 10-14 La comparación de la oración del fariseo y del recaudador de impuestos: "Oh Dios, ten piedad de mí, que soy pecador".

Oración incesante:

Tesalonicenses 5:17 "Oren continuamente".

Romanos 12:12 "Persiste en la oración".

Lucas 18 "Deben perseverar en la oración y no desmayar nunca" (también Mateo 11, 5-11).

Importancia de la soledad:

Lucas 6:12: "Durante este tiempo salió un día a las colinas a rezar y pasó la noche rezando a Dios".

Alerta:

Marcos 13:33 "Estén alerta, estén despiertos".

Mateo 25:1-13 "Manténganse despiertos, porque nunca se sabe el día o la hora".

Permanecer en el momento presente:

Mateo 6,25 "Por tanto, dejad de pensar en la comida y la bebida para manteneros vivos, y en la ropa para cubrir vuestro cuerpo. Seguramente la vida es más que la comida, el cuerpo más que la ropa".

Silenciar los pensamientos/dejar atrás la autoconciencia:

Lucas 9:23 "Si alguien quiere ser un seguidor mío, niéguese a sí mismo".

La humildad, la confianza, una atención puntual:

Mateo 18:1-4 "Os digo esto: si no os convertís y os hacéis como niños, no entraréis en el Reino de los Cielos".

La unidad con Dios y con los demás/la totalidad:

Juan 17, 21 "Que todos sean uno; como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros".

Objetivo de la oración/meditación:

Juan 10:10-11 "He venido para que tengan vida, y para que la tengan en toda su plenitud".

Mateo 6,33 "Pon tu mente en el Reino de Dios y su justicia antes de todo lo demás y todo lo demás vendrá también".

Sal 116:8 "Caminaré en la presencia del Señor en la tierra de los vivos".

Mateo 5:3 "Benditos son los que conocen su necesidad de Dios; el Reino de los Cielos es suyo".

Mateo 5: "Benditos son aquellos cuyo corazón es puro, verán a Dios".

¡Deseándoles a todos un bendecido, satisfactorio y gratificante año nuevo!

CARTA 39: ¿LA MEDITACIÓN ES PARA TODOS?

A menudo se pregunta si la meditación es para todos. Necesitamos ser guiados por el abad Chapman, quien dijo: "Reza como puedas, no como no puedas". Hay diferentes maneras igualmente válidas de acceder a la Divinidad. El trabajo con el "Eneagrama" ha enfatizado que las diferentes personalidades necesitan ambientes específicos para rezar y relacionarse mejor con formas particulares de oración. La meditación es sólo una forma de entrar en contacto con lo Divino. No es la única manera.

En la tradición cristiana se considera un aspecto complementario que profundiza y completa toda la disciplina espiritual de la oración. Laurence Freeman dice: "La meditación es la dimensión que falta en gran parte de la vida cristiana de hoy en día. No excluye otros tipos de oración y de hecho profundiza la reverencia por los sacramentos y las Escrituras".

Hay ocasiones en las que la meditación sólo es posible cuando el practicante está acompañado por un director/meditador espiritual experimentado o incluso un psicoterapeuta. Creo que esto es aconsejable en personas que sufren de depresión clínica severa o neurosis grave. Su conciencia ya está inundada de emociones y la aparición de nuevas emociones puede inclinar la balanza, a menos que se les ayude a entender el proceso de tratar con estas emociones. Aquellos que sufren una pérdida de sí mismos o una severa fragmentación de su sentido del yo, como en los trastornos de personalidad múltiple, harían bien en buscar ayuda psiquiátrica como acompañamiento a la meditación.

La meditación es una disciplina espiritual que, si se practica con seriedad, puede conducir a una transformación de la conciencia y a una transformación de toda la persona, un camino espiritual hacia una comprensión más profunda de sí mismo, de los demás y de la Realidad Divina transpersonal. Sólo cuando se practica como una disciplina espiritual nos cambiará fundamentalmente, de personas que viven en la superficie a seres humanos plenamente vivos que no son presa de distracciones y emociones superficiales. Eso es lo que Jesús quiso decir cuando dijo: "He venido para que tengan vida, vida en toda su plenitud".

Si no se sigue esta disciplina de manera seria y fiel, el efecto es sólo fisiológico, como muestra el siguiente ejemplo: hay dos tradiciones de meditación Zen, una la secta Rinzai que mira hacia el centro de la habitación y la otra la secta Soto que mira hacia la pared. Hay una historia: un meditador Zen que estaba visitando Japón entró en la sala de meditación de un templo. Se sentó, mirando al centro, se acomodó cómodamente, se quitó las gafas, para darse cuenta después de un rato de que estaba mirando hacia el lado equivocado y se giró rápidamente hacia la pared.

Se sentó en profunda meditación durante el período prescrito y cuando sonó el gong, se sintió complacido consigo mismo, se puso de pie, ¡y al hacerlo pisó sus gafas y maldijo en voz alta!

No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de que el desarrollo espiritual, moral y emocional ocurra codo a codo. La conciencia obtenida en la meditación debe llevar a una voluntad real de cambio. De lo contrario, se produce un peligroso desequilibrio. ¿Cuántas veces oímos hablar de maestros espiritualmente - diría que psíquicamente - avanzados que tienen pies de barro?

La verdadera meditación no está orientada a los logros, ni siquiera a los beneficios para la salud. El esfuerzo por lograr y el esfuerzo voluntario de cualquier tipo nos une a nuestra mente superficial, al reino del "ego". La transformación sólo se producirá cuando "dejemos ir" nuestro yo superficial habitual, la persona que creemos ser; cuando dejemos de aferrarnos a los logros y a nuestras formas habituales de operar. Sólo entonces podemos tocar nuestro yo más profundo y la Realidad más profunda.

CARTA 40: ATENCIÓN Y DESAPEGO

Las cualidades esenciales para la meditación son la "atención" y el "desapego". Estas cualidades parecen ser opuestas, pero en realidad son complementarias. Necesitamos saber cuándo "cuidar y no cuidar" (T. S. Eliot - Miércoles de Ceniza). Necesitamos enfocarnos cuidadosa y fielmente en nuestro mantra y dejar atrás temporalmente nuestros pensamientos y cuidados.

Estas cualidades, a su vez, se extienden a nuestra vida ordinaria. Necesitamos saber, cuándo es importante enfocar nuestra atención en algo para cambiar posiblemente las cosas y cuándo ignorar lo inevitable. Así aprendemos a aceptar la vida como es, no como nos gustaría que fuera. Aprendemos a no apegarnos a nuestras opiniones sobre cómo deberían ser las cosas. Y lentamente aprendemos a dejar ir. Al hacerlo, descubrimos que lo que estamos dejando es algo que sólo pensábamos que necesitábamos o queríamos.

En las Meditaciones sobre el Tarot, un profundo estudio del pensamiento cristiano, recomendado por el P. Bede Griffiths OSB, que utilizó los Arcanos Mayores de las cartas del Tarot como arquetipos en torno a los cuales el autor anónimo reflexiona sobre la profunda comprensión de la espiritualidad cristiana, se hace una clara distinción entre "concentración desinteresada", es decir, "concentración sin esfuerzo" y "concentración interesada", "concentración con esfuerzo":

"Un monje absorto en la oración y un toro enfurecido están, el uno y el otro, concentrados. Pero el uno está en la paz de la contemplación mientras que el otro se deja llevar por la rabia. Las pasiones fuertes se realizan, por lo tanto, como un alto grado de concentración... pero no se trata de concentración sino de obsesión... La verdadera concentración es un acto libre en la luz y en la paz. Presupone una voluntad desinteresada y desapegada."

La concentración interesada implica un esfuerzo de la voluntad. Si pides a los niños que se concentren, fruncen el ceño y puedes ver que su cuerpo se tensa. La concentración desinteresada no requiere esfuerzo y tiene un elemento de juego. Un niño absorto en el juego olvida todo lo demás y cuando se le llama ni siquiera escucha su nombre. Es esta actitud juguetona y sin esfuerzo la que necesitamos, la que nos permitirá aceptar lo que es, nos liberará de la distracción y unificará nuestra mente, ayudándonos a concentrarnos totalmente en lo que está a nuestro alcance.

La historia que Paulo Coelho cuenta en el prólogo de su libro "Manual del Guerrero de la Luz" ilustra maravillosamente la diferencia entre la concentración y la atención sin esfuerzo:

Una mujer sabia y hermosa le sugiere a un chico que vaya a visitar un templo. No puede encontrar el templo en absoluto. Cuando preguntó a los pescadores de la zona, le dijeron

que el templo estaba sumergido en el mar después de un terremoto hacía mucho tiempo y que sólo las campanas se podían oír a veces. El chico se sienta en la playa intentando con todas sus fuerzas, pero sin éxito, escuchar estas campanas. Pierde el interés en cualquier otra cosa, pone toda su voluntad en el esfuerzo de escuchar. Además, ahora sueña con encontrar un tesoro escondido bajo las olas. Lentamente apaga todos los sonidos naturales a su alrededor, fijo en su deseo de descubrir el templo y sus riquezas, pero en vano. Finalmente decide rendirse. Caminó hasta el océano para decir adiós. Miró una vez más el mundo natural que le rodeaba y, como ya no le preocupaban las campanas, pudo volver a sonreír ante la belleza de los gritos de las gaviotas, el rugido del mar y el viento que soplaba en las palmeras. A lo lejos escuchó el sonido de sus amigos jugando y se alegró al pensar que pronto reanudaría sus juegos de la infancia. El niño estaba feliz y - como sólo un niño puede - se sentía agradecido por estar vivo. Entonces, como estaba escuchando el mar, las gaviotas, el viento en las palmeras y las voces de sus amigos jugando, también escuchó la primera campana. Y luego otra. Y otra, hasta que, para su gran alegría, todas las campanas del templo de los ahogados estaban sonando.

Sin esfuerzo, sin intentarlo, sin querer lograr nada, pero aceptando lo que es, escuchamos el silencio y nos convertimos en el silencio: "La música se escucha tan profundamente que no se escucha en absoluto, pero tú eres la música mientras dure la música" (T.S. Eliot). Sólo la aceptación de uno mismo, incluyendo nuestros pensamientos, y todo lo que nos rodea, lleva al silencio, y el silencio a su vez lleva al conocimiento de la verdadera realidad y a la verdad de nuestro propio ser.

CARTA 41: EL ALIENTO

El aliento - el regalo de la vida. Sólo cuando por alguna u otra razón tenemos problemas para respirar, apreciamos realmente este regalo que normalmente damos por sentado. En arameo - el idioma que hablaba Jesús - y en hebreo, griego y latín, una palabra - ruach, ruach, pneuma y spiritus - se utiliza para el aliento, el viento y el espíritu. En Génesis 1 leemos acerca de "un poderoso viento que barría la superficie de las aguas", a veces traducido como "el espíritu de Dios que se cierce sobre las aguas" y la creación comenzó. Cuando Dios formó al hombre, "sopló en sus narices el aliento de vida". En el Evangelio de Juan, Jesús se aparece a sus discípulos y "sopló sobre ellos, diciendo: 'Reciban el Espíritu Santo'" (Juan 20:22).

Es importante valorar y tener en cuenta este vínculo entre el aliento y el espíritu. En la meditación nos hacemos muy conscientes de la importancia de la respiración y de cómo es el puente entre el cuerpo y la mente. El cuerpo, la mente y el espíritu son un todo integral. Cuando el cuerpo está en reposo, la respiración se hace más silenciosa y la mente también. Si estás estresado o agitado, tu respiración es superficial y rápida. Si estás relajado, tu respiración es lenta y profunda. Todos ustedes son conscientes de esta conexión por su propia experiencia. Por lo tanto, si trabajas para calmar y relajar tu cuerpo, tu respiración comenzará a fluir de forma natural, y así tu mente se tranquiliza también, permitiendo que tu conciencia del espíritu crezca.

John Main llamó la atención sobre la posibilidad de decir el mantra relacionado con la respiración, ya que esto también ayuda a enraizar el mantra en nuestro ser. Encontramos lo mismo en la Filocalia: "Que el recuerdo de Jesús se combine con tu respiración; entonces entenderás el uso del silencio" (San Juan Clímaco).

El siguiente pasaje de la Philocalia va aún más lejos: "Ya sabes, hermano, cómo respiramos: respiramos el aire dentro y fuera. En esto se basa la vida del cuerpo y de esto depende su calor. Así que, sentado en tu celda, recoge tu mente, llévala por el camino de la respiración por el que entra el aire, oblígala a entrar en el corazón junto con el aire inhalado, y mantenla allí. Mantenlo allí, pero no lo dejes en silencio y ocioso; en cambio, dale la siguiente oración: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí".

Este ejercicio suena similar a uno de los ejercicios de respiración del yoga indio Pranayama. Aunque estos ejercicios pueden ser muy útiles, debemos tener cuidado. Deben practicarse con un profesor experimentado y bajo su guía, de la forma en que se hace/se hizo en la tradición tradicional hindú y en la tradición monástica ortodoxa. Si se hace únicamente leyendo libros y por cuenta propia puede causar verdaderos problemas físicos.

John Main siempre enfatizó mantener la disciplina simple y sólo sugirió enlazar el mantra con la respiración, si eso funcionaba mejor para que mantuvieras tu atención en un punto. El aspecto más importante que siempre enfatizó fue centrarse en la palabra de tu oración, tu mantra; si vincular la respiración y el mantra no te funciona, entonces céntrate sólo en el mantra.

En los versos de este poema se describe bellamente la importancia de la postura y la respiración en la meditación:

Cuando medites, sé como una montaña

Inmóvil en silencio.

Sus pensamientos están enraizados en la eternidad.

No hagas nada, sólo siéntate, sé

Y cosecharás el fruto de tu oración.

Cuando medites, sé como una flor

Siempre dirigida hacia el sol.

Su tallo, como una espina dorsal, siempre está recto.

Sé abierto, listo para aceptar todo sin miedo

Y no te faltará luz en tu camino.

Cuando medites, sé como un océano

Siempre inamovible en su profundidad.

Sus olas van y vienen.

Mantén la calma en tu corazón

Y los pensamientos se irán por sí mismos.

Cuando medites, recuerda tu respiración:

Gracias a ella el hombre ha cobrado vida.

Viene de Dios y vuelve a Dios.

Une la palabra de la oración con la corriente de la vida

y nada te separará del Dador de la vida.

Cada montaña nos enseña el sentido de la eternidad,

Cada flor, cuando se marchita, nos enseña el sentido de la fugacidad.

El océano nos enseña cómo mantener la paz entre las adversidades,

Y el amor siempre nos enseña el amor.

(P. Serafín del Monte Athos, adaptado por el P. Jan Bereza OSB)

CARTA 42: CALMAR LA RESPIRACIÓN...

La semana pasada vimos la importancia de la respiración en la relajación del cuerpo y la mente y su vínculo con el espíritu. Me gusta llevarlos a través de un suave ejercicio de respiración que es simple y beneficioso.

Centrémonos en la respiración. Conozcamos realmente nuestra respiración. Pongan su atención en la respiración que llega a las fosas nasales. Siéntanla entrar fría y salir caliente: sólo concéntrense en las fosas nasales. Siente el aire que pasa por los pelos de tu nariz. No alteres tu respiración, sólo observa, entrando fresco y saliendo caliente. Sólo respira.

Ahora llevemos tu conciencia de la respiración un poco más lejos. Siente la respiración fría en la parte posterior de tu garganta mientras inspiras y caliente mientras exhalas. Siéntelo entrar por las fosas nasales y pasar por el fondo de la garganta, el frío entra y el calor sale. Sólo respira.

Ahora tomemos conciencia de la respiración un poco más lejos aún. Siéntela ir a la región de tu corazón. Observa la parte superior de tu pecho moviéndose ligeramente, siente el aire entrar y salir: tu pecho subiendo y bajando. Puede que incluso sientas tu corazón latiendo. Concentra toda tu atención en el aire que entra y sale. Respira.

Ahora vamos a ir aún más profundo. Siente el aire llenando el fondo de tus pulmones. Siente tu caja torácica inferior expandiéndose y contrayéndose. Disfruta del movimiento de tu caja torácica. Sólo respira.

Ahora vamos a ir aún más profundo. Tu diafragma es como una taza volteada. Cuando inspiras, el diafragma baja y la copa se aplanan y se convierte en un platillo. Y cuando exhalas, sube y vuelve a su forma de copa invertida. Inspira, bajando y aplanando, exhalando y subiendo. Concentra toda tu atención en el diafragma moviéndose hacia arriba y hacia abajo.

Ahora respira de forma natural y observa tu respiración. ¿Cómo se siente? ¿Dónde puedes sentir la respiración ahora?

Ahora no alteres tu respiración, sólo inspira y exhala naturalmente. Haz flotar tu mantra en tu respiración. Sólo respira y di tu Mantra. Si no te sientes cómodo con eso, deja de observar tu respiración y concéntrate en tu palabra. La ventaja de combinar la respiración y tu palabra de oración es que el mantra se arraiga en tu ser: cuando respiras, el mantra suena.

Este ejercicio es una excelente manera de establecerse para la meditación. Sólo debería llevarte 5 minutos; un poco más o menos dependiendo de lo acostumbrado que estés a hacer esto y de la tensión que sientas en ese momento. Cuando la respiración se calma, tanto el cuerpo como la mente se calman y estás listo para tu meditación.

Adaptado de "Bailando con tu sombra" de Kim Nataraja

CARTA 43: SILENCIAR EL CUERPO

A veces, cuando estás muy estresado, es posible que tengas que hacer algo más que observar la respiración. Aquí hay un simple y corto ejercicio para relajar el cuerpo antes de la meditación.

Pon toda tu atención en tu cuero cabelludo, uno de los principales portadores de nuestro estrés; pon tu total concentración en lo que puedes sentir en tu cuero cabelludo. Puede que quieras mover las cejas o las orejas para darte cuenta de que realmente tienes cuero cabelludo. Enfoca toda tu atención en eso. ¿Cómo se siente? ¿Qué puedes sentir? ¿Puedes sentir algo? Conviértete en tu cuero cabelludo. Inspira suavemente y exhala y deja ir toda la tensión y el estrés allí. Pon tu cuero cabelludo a gusto. Suavemente repite esto varias veces, siempre inspirando suavemente y exhalando largo y relajado y suelta.

Ahora pon tu atención en tu cara, especialmente en los puntos de fruncimiento entre las cejas, alrededor de la nariz y la boca. Tendemos a fruncir el ceño, pellizcarnos la nariz y fruncimos los labios más de lo que sabemos. Pon toda tu atención ahí. Sé consciente de lo que haces. Mueve los músculos de tu cara. No importa. ¡Nadie está mirando! Ahora frunce el ceño, aprieta la cara. Luego ensancha tu cara, relaja los músculos. La media sonrisa que vemos en la cara del Buda no es una sonrisa como tal, sino una cara totalmente relajada. Inspira suavemente y suelta toda la tensión de tu cara. Exhala y suéltala. Inspira suavemente y exhala largo tiempo, relaja y suelta.

Ahora pon toda tu atención en tu boca, lengua y mandíbula. ¿Dónde está tu lengua? ¿Contra el paladar? Este es un signo seguro de tensión y de disposición a hablar. Déjala caer. Déjala caer suavemente hasta donde naturalmente quiere estar. ¿Tus mandíbulas? ¿Están apretadas? Déjalas caer. Pon tu conciencia en el punto donde tus mandíbulas están conectadas, justo debajo de tus orejas. Pon toda tu conciencia ahí e inspira suavemente y exhala y deja ir. Sólo déjalos ir. La boca está cerrada pero totalmente relajada.

Una vez más revisa tu cuero cabelludo, tu cara, tu lengua y tus mandíbulas.

Ahora pon tu conciencia en tus hombros. ¿Cómo se sienten? Muévelos hacia arriba y hacia abajo para que te des cuenta de cómo los sostienes. Inhala suavemente y respira hacia abajo. Es asombroso, ¡cuán abajo irán! Sólo mantén tu conciencia ahí y exhala y suéltalo.

¿Cómo está tu cuello? ¿Se siente relajado? Mira al techo inclinando la cabeza hacia atrás, lentamente como si hubiera alguna resistencia, y luego déjala caer hacia adelante totalmente relajada y libre. Haz esto dos veces más y durante la última en vez de dejar que tu cabeza caiga hacia adelante, deja que la parte de atrás de tu cuello crezca y crezca. Sin haber hecho nada más, tu barbilla será suavemente metida y como los Padres de la

tradición cristiana oriental dijeron, ¡entonces tu barba te hará cosquillas en el pecho! Entonces el cuello estará a gusto, suavemente en línea con tu columna vertebral.

Revisa tu postura ahora. ¿Estás equilibrado? ¿Te sientes realmente en tierra en tu silla o en el suelo? No hay necesidad de luchar contra la gravedad, sólo relájate y confía y suéltalo. Cada vez que exhales, piensa en las raíces que crecen en la tierra desde ti. Tómame tu tiempo para ponerte a tierra. Y luego piensa en tu columna vertebral como una flor que crece hacia el sol. Dos movimientos opuestos están sucediendo. Abajo con la gravedad y arriba hacia el sol.

Si la cabeza y los hombros están a gusto, el resto del cuerpo los seguirá. Pero comprueba si hay alguna tensión en tus brazos y piernas, especialmente en las pantorrillas. Nuestras piernas trabajan todo el tiempo y a menudo las mantenemos tensas y listas para moverse, incluso cuando no es necesario. Sólo tensa y luego relaja los músculos de las partes de tus brazos y piernas en una sucesión de rodillos, constantemente con total conciencia. Cada vez que tu atención se va, sólo suavemente regresa a cualquier parte del cuerpo en la que te estés enfocando, inspirando suavemente y exhalando y soltando.

Revisa una vez más en tu propio tiempo y a tu propia velocidad justo tu cuerpo desde tu cuero cabelludo hasta tus pies. Pon tu cuerpo a gusto. Si hay algún dolor o molestia, pon toda tu conciencia allí. Siente el dolor. ¿Cómo se siente, ardiente, persistente, agudo? Realmente toma conciencia de ello, reconócelo, luego inspira suavemente en ese punto y luego exhala y suéltalo. Suéltalo.

Ahora tu cuerpo está totalmente a gusto, listo para la meditación.

Adaptado de "Bailando con tu sombra" de Kim Nataraja

CARTA 44: SILENCIO EXTERIOR E INTERIOR

En las dos últimas Enseñanzas Semanales hemos explorado formas de calmar la respiración, el cuerpo y por lo tanto la mente para alcanzar el silencio interior. Para ayudar a este proceso es bueno apuntar al silencio exterior. Pero esto puede no ser fácil de lograr, ya que el silencio - en el mundo en que vivimos hoy en día - puede ser una cualidad evasiva para la mayoría de nosotros: estamos en general constantemente rodeados de ruido exterior. Uno de los resultados de esto es que nos hemos acostumbrado tanto a él, que la ausencia de ruido se siente extraña y desconocida, por lo tanto incluso amenazante.

Necesitamos encontrar el valor para crear bolsones de silencio exterior en nuestro día, además de nuestros períodos de meditación, donde no hablamos con los demás, ni en persona ni por teléfono, donde no escuchamos la radio, la televisión o la música, especialmente en la hora o media hora que precede a la meditación. Este tipo de preparación antes de la oración/meditación es importante. No podemos esperar sentarnos a meditar, aquietando la mente, si justo antes hemos estado involucrados en una conversación - cálida o no -, viendo nuestro iPad o la TV o escuchando la radio.

Si estás viviendo en una ciudad muy ocupada, otro ejercicio preparatorio puede ser útil. Primero toma conciencia de los ruidos fuera de la casa, escúchalos realmente, nómbralos y luego acepta su presencia con ecuanimidad. Permanece con el momento, tal como es; no tiene sentido desear que sea diferente. Luego concéntrate en los que están dentro de la casa, reconócelos, acéptalos como inevitables y luego quita tu atención de ellos. La completa ausencia de ruido es virtualmente imposible, dondequiera que estemos. Recuerdo que me divirtió el relato de una mujer inglesa que vivía en una cueva en el Himalaya, que se distraía con el ruido de las cabras alrededor de su cueva.

Esta aceptación de lo que es, ya sea un mundo ruidoso o nuestra propia mente caótica, es crucial. Estamos tan acostumbrados a criticarnos y juzgarnos a nosotros mismos y a los demás que nos irritamos cuando nos sentamos a meditar y los pensamientos se acumulan. En el momento en que nos sentamos, nuestros pensamientos empiezan a zumbiar. Pero cuanto más nos irritamos con nosotros mismos, cuanto más intentamos suprimir nuestros pensamientos, más persistentes se vuelven. En lugar de unificar nuestra mente, nos dividimos; una parte de nuestra mente lucha con otra. Acepta tu mente de mono; quédate en el momento presente y escucha tu mantra. Aprender a aceptar la forma en que nuestra mente está en este momento, nos enseña tolerancia y paciencia.

Una imagen viene a la mente: recuerdo que hace años había un anuncio de meditación. En un póster había un gurú indio, con el típico atuendo y apariencia, en su tabla de surf, perfectamente equilibrado, montando las olas. Debajo estaba la frase: "No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear".

No podemos suprimir o deshacernos de nuestros pensamientos; estarán ahí como las olas. Necesitamos aceptarlos como una parte inevitable de nosotros mismos y montarlos hábilmente. En la meditación cristiana el mantra es nuestra tabla de surf. A veces los pensamientos y las olas se calman, el mar es suave y tranquilo - nos tumbamos en nuestra tabla de surf - y nuestra mente está quieta y en paz. Otras veces hay tantos pensamientos zumbando que ni siquiera podemos captar el mantra. El mar parece demasiado agitado para surfear.

A medida que observas tus pensamientos, los aceptas y los dejas ir, verás que se vuelven más tranquilos. Si sabes que hay muchas cosas en tu mente, puede ser útil como preparación para la meditación sentarse tranquilamente a observar estos pensamientos superficiales durante un rato, reconocerlos y luego dejarlos ir. A veces nombrarlos, cuando interrumpen tu meditación, te ayuda a mantenerte desapegado de ellos, a no engancharte a ellos: el trabajo, las compras, los amigos, etc. Poco a poco, se vuelven más tranquilos, menos exigentes y te das cuenta de los huecos entre los pensamientos, que permiten que el mantra suene ininterrumpidamente.

La tradición enfatiza la inevitabilidad de las distracciones y los pensamientos: "Un hermano vino a Abba Pastor y le dijo: 'Muchos pensamientos de distracción vienen a mi mente, y estoy en peligro por ellos'. Entonces el anciano lo empujó al aire libre y le dijo: 'Abre las prendas de vestir alrededor de tu pecho y atrapa el viento en ellas'. Pero él respondió: 'Esto no puedo hacerlo'. Entonces el anciano le dijo: 'Si no puedes atrapar el viento, tampoco puedes evitar que los pensamientos que te distraen entren en tu cabeza". (Dichos de los Padres del Desierto)

Los pensamientos aparecen contra una matriz de silencio. Cuando usamos un mantra nos centramos en la palabra que suena en el silencio y notamos la interrupción causada por los pensamientos. Eventualmente los espacios entre los pensamientos se amplían. Y es entonces cuando el mantra pasa a primer plano. Lo decimos, interrumpido por los pensamientos al principio, pero lentamente el mantra reina supremo en los huecos, las puertas al silencio. Las etapas del viaje de la meditación son de hecho nuestra relación cambiante con nuestros pensamientos.

El punto sobre los pensamientos y otras distracciones es que ocurren en el nivel superficial de nuestra mente. Pero el efecto de la meditación está en un nivel mucho más profundo que eso. Así que nuestra mente superficial puede estar ocupada y sin embargo nuestro yo más profundo está en calma. A menudo, al levantarse de una meditación "distráida" podemos sentirnos mucho más tranquilos y en paz, siempre que no nos irriteamos con nosotros mismos o nos critiquemos.

Adaptado de "Bailando con tu sombra" de Kim Nataraja

CARTA 45: DIOS ESTÁ EN EL SILENCIO Y EN EL AHORA

Cuando alcanzamos a veces, aunque sea fugazmente, el silencio interior, nos hacemos conscientes de la presencia de Dios a través del sentimiento de paz y amor. Habremos dejado atrás todos los pensamientos, que nos mantienen encadenados al pasado y al futuro, y llegaremos al Ahora, al momento presente. Como dijo el Maestro Eckhart: "Todo aquel que quiera ser sensible a la Verdad más elevada ...debe ser ...consciente de que ni 'antes' ni 'después', sin obstáculos por sus logros, sin influencias de ninguna idea que haya comprendido, inocente y libre... sólo hay un Ahora. ¡Mira!

"Vivir en el momento presente" parece ser para muchos en nuestro tiempo el consejo de la "Nueva Era". Muchos han oído hablar de esta forma de ser en libros como "El poder del ahora" de Eckhart Tolle. Pero no es "New Age", es una enseñanza muy antigua en muchas de las principales religiones y tradiciones de sabiduría. La enseñanza de John Main sobre la meditación con su consejo de dejar ir los pensamientos y las imágenes y prestar atención a su palabra de oración, conduciendo al silencio interior y así permanecer en el momento presente, es una disciplina bien establecida que proviene de los Padres y Madres del Desierto, que basaron su vida de oración en las enseñanzas de Jesús. Los pensamientos que dejamos atrás en la meditación/oración son "pensamientos ansiosos" sobre el futuro o ansiedad proveniente del pasado, que en realidad oscurecen el momento presente. Escuchen a Jesús diciendo en Mateo 6: 25: "Por lo tanto, les pido que dejen de lado los pensamientos ansiosos sobre la comida y la bebida para mantenerse vivos, y la ropa para cubrir su cuerpo. Seguramente la vida es más que la comida, el cuerpo más que la ropa". Sólo dejando nuestros pensamientos atrás podemos alcanzar el punto donde el tiempo ordinario humano y la intemporalidad divina se cruzan, como T. S. Eliot dice en los 'Cuatro Cuartetos' tan bellamente:

"La curiosidad de los hombres busca el pasado y el futuro

Y se aferra a esa dimensión. Pero aprehender

El punto de intersección de lo intemporal

Con el tiempo, es una ocupación para el santo.

Para la mayoría de nosotros, sólo hay un desatendido

Momento, el momento dentro y fuera del tiempo.

La música se escucha tan profundamente

Que no se escucha en absoluto, pero tú eres la música.

Mientras dure la música

Estas son sólo pistas y suposiciones,

Pistas seguidas de suposiciones;

y el resto es oración,

la observancia, la disciplina, el pensamiento y la acción.

Y la acción correcta es la libertad del pasado y también del futuro.

San Agustín también reflexionó sobre la cuestión del significado del tiempo en 'Confesiones' (Libro XI 17): "¿Qué es, pues, el tiempo?... Ahora qué pasa con... el pasado y el futuro: ¿en qué sentido tienen un ser real, si el pasado ya no existe y el futuro aún no existe? En cuanto al tiempo presente, si éste estuviera siempre presente y nunca se deslizara hacia el pasado, no sería tiempo en absoluto; sería la eternidad". Un poco más adelante en el mismo capítulo llega a la conclusión: "Hay tres tiempos o momentos: el presente de las cosas pasadas, el presente de las cosas presentes, y el presente de las cosas futuras... memoria... atención... expectativa".

Así que todo es sólo el Ahora, el momento presente. Son nuestros pensamientos los que separan el tiempo en pasado y futuro, oscureciendo el momento presente y por lo tanto la Realidad Divina. No sólo Jesús y estos Ermitaños del Desierto, sino también los Místicos Cristianos de todas las épocas ponen de manifiesto la importancia del vínculo entre el momento presente y la presencia de la Divinidad. Ya hemos escuchado las palabras del Maestro Eckhart que provienen de su propia experiencia espiritual. La importancia del vínculo entre el momento presente y la Realidad Divina que es el Amor es muy clara en la oración de Bernardo de Claraval: "Padre, ayúdame a darme cuenta de que el ahora es la eternidad y que sólo existe la dimensión del ahora en la que despertar a Tu amor insaciable que no me dejará ir. Despójame de toda evasión y aplazamiento, para que en esta misma hora pueda abandonar mi corazón a ti".

No sólo es importante estar en el momento presente en la oración, sino también en la vida cotidiana. El maestro budista vietnamita Thich Nhat Hahn enfatiza la importancia de mantener la atención en el momento presente en todo lo que hacemos. Para ilustrar esto, cita una historia de Tolstoi sobre un rey: "El rey le pidió a un sabio las respuestas a tres preguntas: "¿Cuál es el mejor momento para hacer algo? ¿Quiénes son las personas más importantes para hacerlo? ¿Qué es lo más importante que hay que hacer en todo momento?" La respuesta que obtuvo fue quizás especialmente inesperada para la gente de nuestro tiempo: "El momento más importante es ahora; la persona más importante es siempre con la que estás ahora; lo más importante es hacer feliz a la persona que está a tu lado". El amor por los demás y por lo Divino se hace posible porque al prestar atención entramos en el silencio interior y nos encontramos con nuestro verdadero ser, una chispa de lo Divino.

CARTA 46: INTENCIÓN Y ATENCIÓN SOSTENIDA

Ya hemos explorado en episodios anteriores de las Enseñanzas Semanales la descripción de la Dra. Shanida Nataraja, de lo que ocurre en el cerebro cuando meditamos. Permítanme recapitular esto brevemente para quienes se han unido a nosotros recientemente. Las investigaciones han demostrado que los dos hemisferios de nuestro cerebro tienen funciones complementarias. La parte frontal de nuestro cerebro - la corteza prefrontal - en el lado izquierdo se ocupa principalmente del pensamiento racional, lógico y discursivo, expresado en pensamientos y lenguaje (pero también se permite soñar despierto sobre cómo nos gustaría que fuera la vida). La corteza prefrontal derecha se ocupa de la empatía, la conexión y la imaginación/creatividad, viendo todo el cuadro en contexto, con los sentimientos incluidos. El lado derecho necesita que el lado izquierdo verbalice lo que siente y el lado izquierdo necesita la imagen holística con su intuición para dar sentido a lo que está sucediendo. Los dos lados son por lo tanto dos formas diferentes de ver el mundo - dos órganos de percepción diferentes - la mente y el corazón. Blas Pascal (1623-1662) ya llamó la atención sobre este hecho: "El corazón tiene sus razones que la razón no conoce".

Aquí es donde la meditación entra en juego. En nuestra cultura actual utilizamos predominantemente el lado izquierdo del cerebro, pero al centrarnos en la palabra de la oración, nuestro mantra, cambiamos al lado derecho del cerebro. Ambos hemisferios se utilizan para la atención: el lado izquierdo tiene una estrecha atención enfocada, teniendo en cuenta el uso que algo tiene. El siguiente dicho Zen lo capta maravillosamente: "Para su amante, una mujer hermosa es una delicia; para un asceta, una distracción; para un lobo, una buena comida". Pero la atención en el lado derecho es de hecho mucho más amplia y es el principal centro de atención. La meditación, practicada como una disciplina fiel, no sólo cambia en el lado derecho - a menudo infrutilizado por muchas personas - sino que también construye puentes, de modo que tenemos acceso a ambas visiones complementarias de la realidad - accediendo así a una conciencia más amplia y profunda de la realidad. Prestar una atención puntual nos permite vivir dentro de una conciencia abierta en lugar de estar restringidos al pensamiento discursivo - de hecho nos volvemos completos.

Veamos cómo Shanida, en su segunda edición de *El Cerebro Feliz*, introduce este proceso tanto de intención como de atención y cómo afecta a nuestra permanencia en el momento presente: "Quien medita comienza con la intención de limpiar su mente de pensamientos. Esta intención se refleja en un aumento de la actividad en el área de asociación de la atención en la corteza prefrontal derecha. A medida que quien medita tranquiliza lentamente la mente, en algunos casos centrándose en la brecha entre los pensamientos, o "dejando ir" los pensamientos y volviendo a la conciencia del momento presente [a través del uso del mantra en nuestro caso], hay más aumentos en la actividad

en el área de asociación de la atención. Al mismo tiempo, la actividad en las regiones del cerebro que rodean inmediatamente el área de asociación de la atención disminuye. Esto es el resultado de períodos sostenidos de atención enfocada y refleja la función innata del cerebro de dar prioridad a la información importante al privar de información menos importante. Es interesante que para quienes meditan en los que el hemisferio izquierdo es dominante, la atención sostenida a la experiencia actual desencadena un cambio hacia la actividad del cerebro derecho, ya que la atención es predominantemente una función del cerebro derecho. Este cambio del pensamiento "intelectualizado" del cerebro izquierdo es una explicación más de por qué la experiencia no puede ser descrita o analizada: el cerebro derecho no tiene la capacidad de categorizar y analizar la experiencia; la "siente" intuitivamente. Este cambio hacia el pensamiento del cerebro derecho permite a quien medita acceder a un modo de pensar y percibir diferente al de su vida cotidiana.

Al mismo tiempo, quien medita también se vuelve menos consciente de la información sensorial que proviene de su entorno externo. Los cambios en el área de asociación de la atención influyen en la actividad en el tálamo... la puerta de entrada a nuestros sentidos, y la actividad en los circuitos cerebrales que conectan... la asociación de la atención y el tálamo se cree que dirigen nuestra atención, y por tanto nuestra conciencia sensorial, sólo hacia estímulos sensoriales importantes.

Imagínate sentado/a en una habitación, con los ojos cerrados, el cuerpo relajado... La información que nuestro cerebro utiliza para formar una imagen de nuestro cuerpo en nuestra mente no está disponible en estas condiciones: no hay entrada visual, no hay movimiento y no hay interacción con el mundo. Por lo tanto, lentamente, la imagen de nuestro cuerpo comienza a desvanecerse y también nos volvemos menos conscientes de nuestro entorno externo.

Esta disolución del límite entre el yo y el no yo se refleja en una disminución de la actividad en el lóbulo parietal derecho... lo que lleva a una pérdida del sentido del espacio y/o del tiempo, pero también tiene un impacto en la actividad en el área de asociación verbal-conceptual correcta, lo que lleva a una incapacidad de transmitir la experiencia de manera eficiente a través del lenguaje".

La próxima semana veremos una sesión de preguntas y respuestas entre un meditador y un neurocientífico.

CARTA 47: EL EFECTO DE LA ATENCIÓN EN EL PRESENTE DE LA VIDA DIARIA ASÍ COMO EN LA MEDITACIÓN

Escuchamos al Maestro Eckhart decir: "Todo aquel que quiera ser sensible a la Verdad más elevada ...debe ser... consciente de que ni "antes" ni "después", sin obstáculos por sus logros, sin influencias de ninguna idea que haya comprendido, inocente y libre... sólo hay un Ahora. ¡Mira!"

En este diálogo entre una meditadora y una neurocientífica en su segunda edición de *El Cerebro Feliz*, la Dra. Shanida Nataraja destaca la importancia de prestar toda la atención a lo que estás haciendo, ya sea durante la meditación o en la vida diaria.

“Meditadora: Periódicamente, a lo largo del día, me doy cuenta conscientemente del hecho de que mi mente no está enfocada en el ahora, sino que estoy recordando un evento de mi pasado o preocupándome por alguna experiencia potencial en el futuro. A medida que me doy cuenta de esto, decido vaciar mi mente de pensamientos y hacer que mi mente se centre en cada aspecto de la experiencia del momento presente y en lo que estoy haciendo. Esto podría ser meditar, ver una vista panorámica en un paseo o algo tan mundano como lavar los platos. Esta decisión consciente de centrar mi atención en cada faceta de la experiencia del momento presente es esencialmente la intención de ser consciente.... Los pensamientos aparecen espontáneamente en mi cabeza - algo que olvidé durante un reciente viaje al supermercado, un comentario de un colega de trabajo más temprano en el día - pero después de reconocerlos, tal vez nombrándolos - eso es pensar, eso es planear, eso es preocuparse - los dejo ir y vuelvo al presente-ahora. Poco a poco, con el tiempo, la brecha entre estos pensamientos que interrumpen se hace más larga y se requiere menos esfuerzo para centrar mi atención en mi mantra en la meditación, la bella escena o un fregadero lleno de platos sucios.

Neurocientífica: En este punto, hay un aumento de la actividad en el área de asociación de la atención derecha, y una disminución de la actividad en las áreas circundantes, en la corteza frontal derecha. De vez en cuando hay estallidos cortos de actividad en las células cerebrales en la corteza frontal izquierda. Esto refleja pensamientos aleatorios que surgen y luego se disipan. A medida que la actividad en el área de asociación de la atención aumenta aún más, con una atención persistente y sostenida, las cortas ráfagas de actividad se amortiguan finalmente y los pensamientos se vuelven más infrecuentes y menos perturbadores.

Meditadora: Cuando estoy consciente del momento presente, mi conciencia de lo que me rodea retrocede a un segundo plano. A veces me pierdo en el momento presente, y pasa el tiempo durante el cual no soy consciente de lo que me rodea, no soy consciente de mi cuerpo o del dolor de espalda que me preocupaba antes. Casi me siento absorta en el momento presente de la experiencia de meditación, del olor del líquido de lavar, o el

toque de la suave espuma jabonosa en mis manos, y el brillo de los platos limpios a la luz del sol. Siento una unión con algo mucho más grande que yo, una conexión con los demás y el universo como un todo.

Neurocientífica: Se ha producido una disminución de la actividad en el área de asociación de la orientación correcta. A través de la atención enfocada, y el efecto de esta atención sostenida en el tálamo, el individuo filtra eficazmente cualquier información llamada redundante, incluyendo la información de los elementos sensoriales que construyen una imagen corporal. Como resultado, la imagen corporal se vuelve borrosa, y esto puede ser detectado por una disminución de la actividad en el área de asociación de la orientación correcta. Esto da lugar a un sentido de interconexión y unidad con algo que es más grande que el sentido individual de "yo".

De hecho, como dice Shanida antes en su libro: "Nuestro cerebro contiene 'cableado' que nos permite experimentar tanto estados de conciencia más elevados como una unidad omnipresente que puede equipararse a Dios".

CARTA 48: LA MEDITACIÓN Y EL SENTIDO DE LA VIDA

Hemos explorado juntos el efecto del dualismo cartesiano entre la mente y la materia, convirtiendo a los seres humanos en meros observadores puros de un universo que funciona de acuerdo a las Leyes Divinas. Newton añadió la idea de un universo de relojería. De ahí surgió el pensamiento de que Dios había hecho lo que necesitaba hacer aquí y se había trasladado a otra parte del Universo.

La naturaleza aborrece el vacío, pero la humanidad aborrece el caos y el sinsentido. Anhelamos el orden, para poder darle sentido al mundo en el que vivimos. En palabras de C. G. Jung: "Hasta donde podemos discernir, el único propósito de la existencia humana es encender una luz en la oscuridad del mero ser. Necesitamos un propósito para tener un sentido del significado de nuestras vidas, necesitamos un sentido para vivir con alegría y felicidad".

Desde el principio de nuestra existencia en este planeta hemos necesitado un sentido y un propósito en la vida. Primero obtuvimos nuestro significado del propósito común de la supervivencia de la tribu y nuestras preguntas existenciales fueron respondidas por los mitos, incorporando la Verdad como se entendía en ese momento. Crecimos con las historias que nos contaban los sabios ancianos de la tribu. No necesitábamos buscar un significado individual: la cultura y la religión establecidas nos daban las respuestas que necesitábamos. Pero ahora, algunos, especialmente los jóvenes, ya no encuentran que la religión les dé respuestas satisfactorias a la pregunta del verdadero significado de su existencia. En respuesta a esto muchos están en la búsqueda de un camino espiritual diferente, más significativo y experimental. Es una inquietud espiritual, una búsqueda instintiva de sentido, lo que nos motiva. Queremos aprender quiénes somos realmente y descubrir nuestro significado y propósito en la vida.

Pero no llegamos a la respuesta con nuestra conciencia racional, a pesar de que hemos convertido nuestro pensamiento racional en un Dios. En palabras de Max Planck, físico teórico y ganador del Premio Nobel: "No podemos resolver el último misterio de la naturaleza. Y eso es porque, en último análisis, nosotros mismos somos parte de la naturaleza y por lo tanto parte del misterio que estamos tratando de resolver".

Hemos hablado de los beneficios y frutos de la meditación en muchas ocasiones. Uno importante es que al prestar atención a nuestra palabra de oración en la meditación, el lado derecho de nuestro cerebro se enciende y así nos lleva al silencio interior, donde podemos acceder a la mente intuitiva, que está vinculada al Amor Divino dando sentido y propósito a la existencia humana. De hecho, al acceder a una forma diferente de percepción y conocimiento, nos hacemos conscientes de que la conciencia de nuestro ego racional es sólo una pequeña parte de la superficie de nuestra conciencia total. Necesitamos recordar lo que dijo Albert Einstein: "La mente intuitiva es un don sagrado y

la mente racional es un fiel servidor. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el don".

Nuestra conciencia racional es nuestra mente, pero nuestra conciencia intuitiva es nuestro corazón. Esta es la razón de nuestra meditación: "Estar abiertos a la realidad divina que está más cerca de nosotros que nosotros mismos", citando a John Main.

Incluso en las circunstancias más adversas, aquellos que estaban en contacto con la Divinidad interior se comportaron de una manera cuidadosa y compasiva: "Nosotros que vivimos en los campos de concentración podemos recordar a los hombres que caminaban por las chozas consolando a otros, regalando su último pedazo de pan... Todo se le puede quitar a un hombre, pero una cosa: la última de las libertades humanas - elegir la actitud de uno en un determinado conjunto de circunstancias, elegir su propio camino... Esta libertad espiritual hace que la vida tenga sentido y propósito" (Victor Frankl *El hombre en busca de sentido*).

Qué ciertas son las palabras de John Main: "Sólo cuando vivimos en y desde el amor conocemos esa milagrosa armonía e integración de todo nuestro ser que nos hace plenamente humanos". ('El Cristo Interior')

CARTA 49: LA ORACIÓN ES LA ACTIVIDAD ARTÍSTICA DEL CORAZÓN

Hablando con el Principito sobre el amor y la vida, el Zorro dice:

Y ahora aquí está mi secreto, un secreto muy simple.

Sólo con el corazón se puede ver correctamente;

lo que es esencial es invisible a los ojos.

(Antoine de Saint Exupery - 1900-1944 - *El Principito*)

Encontramos este énfasis en el corazón de este famoso escritor francés repetido a lo largo de los milenios por los místicos cristianos, pero incluso en el lenguaje ordinario hablamos de "tener un corazón" (ser abierto y compasivo); "hacer algo desde el corazón" (expresar nuestros más profundos sentimientos intuitivos en lo que hacemos) - por nombrar sólo algunas expresiones.

Para los Padres del Desierto la verdadera oración era "la oración del corazón", como muestra la cita de Macario (300- 391 EC) en el título. Fue uno de los más estimados Padres del Desierto y uno de los más importantes maestros de Evagrio y a él también se le atribuye el dicho: "Entrega todas las imágenes mentales... lleva la mente al corazón... el punto de quietud donde Dios y el hombre habitan en una silenciosa auto-entrega y dando amor". Es fácil ver aquí la influencia de los Padres del Desierto en John Main. La tradición ortodoxa griega también se remonta a la enseñanza de los Padres y las Madres del Desierto - con Evagrio muy venerado. Ambas tradiciones enfatizaban la repetición de una frase en la oración - en su caso la "Oración de Jesús". San Gregorio del Sinaí muestra su principio rector: "Recoge tu mente en tu corazón y envía entonces tu grito mental a nuestro Señor Jesús, pidiendo su ayuda y diciendo: 'Señor Jesucristo ten piedad de mí'". No muy diferente de nuestra tradición de repetir 'Maranatha' - llamando a Jesús el Cristo para que venga y nos ayude.

La explicación de la Dra. Shanida Nataraja sobre el efecto de la meditación en el cerebro es relevante aquí: al prestar una atención puntual cambiamos de la percepción de la realidad del hemisferio izquierdo con su pensamiento lógico racional - la mente - a la percepción del hemisferio derecho con su visión intuitiva, empática, inclusiva e interconectada de la realidad - el corazón. Así pasamos de una percepción centrada en el ego a otra centrada en la percepción y el comportamiento. Pero como se dice en la Filocalia "lleva la mente al corazón y déjala allí". Necesitamos ambos hemisferios para ver y "conocer" la totalidad de la realidad.

El corazón es el centro intuitivo de nuestro ser, donde somos conscientes de nuestro verdadero ser y de nuestra relación con Dios, lo que resulta en el amor a Dios, a sí mismo y a los demás.

La Madre Teresa explicó esto maravillosamente: "Dejad que os vacíe y os transforme y después llenad el cáliz de vuestros corazones hasta el borde de manera que vosotros a su vez podáis dar de vuestra abundancia."

Thomas Merton explica esto de la siguiente manera: "Toda la idea de la compasión se basa en una aguda conciencia de la interdependencia de todos los seres vivos, que son todos parte de los demás y están involucrados unos con otros."

Cuando escuchamos las palabras de los místicos no estamos escuchando una teoría teológica, sino palabras que brotan de su propia experiencia del Amor Divino.

Rumi, el más grande poeta místico de la tradición Sufi, dio al mundo un vistazo de su visión del Amor Divino a través de su poesía: "El santuario en los corazones de los santos, es allí donde todos se inclinan, es allí donde Dios habita" y "Sin amor nadie tiene derecho a entrar en la presencia del Amado".

La misma experiencia se expresa en San Juan: "Dios es amor; quien habita en el amor, habita en Dios y Dios en él" (1 Juan 4:16).

Esta transformación de la mente a la percepción de la realidad del corazón, a la que conduce la meditación/oración, no es un resultado de la meditación ocasional. Esta conciencia de la morada divina del amor crece sólo por la fiel y regular meditación/oración diaria.

CARTA 50: EL MENSAJE ESPECIAL DEL EVANGELIO DE TOMÁS

En muchas ocasiones he mencionado que la perseverancia fiel en nuestra disciplina de meditación lleva a una transformación total de nuestra visión de la realidad y altera nuestro comportamiento posterior en consecuencia, de egocéntrico a centrado en el otro.

De todos los Evangelios, el Evangelio de Tomás es el que se focaliza en esta transformación. Originalmente fue considerado como un evangelio "gnóstico", ya que fue incluido en la jarra de Nag Hammadi - encontrada en 1945 en Egipto - con otros escritos "gnósticos" conocidos. De hecho, estaba vinculado con el Evangelio de Felipe, que todavía se considera "gnóstico". Por esta razón, los cristianos ortodoxos rechazaron de plano el Evangelio de Tomás como "herético", pero los eruditos ahora sienten que es más "apostólico" de lo que suponían al principio. Elaine Pagels, a quien le debo la mayor parte de la información histórica aquí, ya no considera el Evangelio de Tomás como "gnóstico", como se explora en su libro *Más allá de la creencia*, ni tampoco el ex arzobispo de Canterbury Rowan Williams.

El Evangelio de Tomás relata dichos de Jesús que formaban parte de la tradición oral de su tiempo. Algunos eruditos sienten por lo tanto que no hubo un autor (o autores) sino un coleccionista y compilador de los dichos más importantes. La mitad de ellos también se encuentran en los evangelios de Marcos, Mateo y Lucas. No da ningún detalle sobre la vida de Jesús, ni menciona su crucifixión y resurrección. No dice nada sobre la naturaleza de Dios. De esta manera es muy similar a la enseñanza del Buda, que también se concentró en lo que debemos hacer en lugar de lo que debemos creer. El enfoque del Evangelio de Tomás se centra puramente en lo que es necesario para llegar a ser íntegro y consciente de que "el reino de Dios está dentro de ti" y que "eres un hijo o una hija de Dios". Es la ignorancia de este hecho y el enfoque en el plano material con sus necesidades y deseos lo que nos oculta esta verdad.

La fecha en la que estos dichos fueron escritos no está clara, pero se cree que algunos de ellos son anteriores a los evangelios sinópticos. "Aunque no sabemos dónde fue escrito el Evangelio de Tomás, muchos eruditos, señalando nombres asociados con Siria, piensan que se originó allí" y puede haber sido escrito tan temprano como entre el 50 y el 100 DC (*Más allá de la creencia*).

El Evangelio de Juan fue considerado 'gnóstico' en su tiempo y además el Evangelio de Tomás fue más popular; sin embargo, Juan fue incluido y Tomás fue excluido. Elaine Pagels trata de explicar este hecho comparando y contrastando los Evangelios de Juan y Tomás: "Juan probablemente sabía lo que el Evangelio de Tomás enseñaba, si no su texto real... lo que impresionó a los eruditos que compararon estos Evangelios es lo similares que son. Tanto Juan como Tomás, por ejemplo, aparentemente asumen que el lector ya conoce la historia básica que cuentan Marcos y los demás, y cada uno afirma ir más allá de

esa historia y revelar lo que Jesús enseñó a sus discípulos en privado... Juan y Tomás dan relatos similares de lo que Jesús enseñó en privado... e identifican a Jesús con la luz divina que surgió "en el principio". Ambos dicen que esta luz primordial conecta a Jesús con el universo entero. Ambos lo caracterizan... como la propia luz de Dios en forma humana" (*Más allá de la creencia*).

La verdadera diferencia es esta: Juan sugiere que Jesús es único - Dios mismo revelado en forma humana - el "hijo unigénito" de Dios. Pero el Evangelio de Tomás afirma que la luz de Dios brilla no sólo en Jesús, sino como una chispa en todos, ya que todos estamos hechos a imagen de Dios. El Evangelio de Tomás nos anima a "conocer" a Dios intuitivamente escuchando atentamente los 114 dichos de orientación que Jesús da en este Evangelio. Para que crezcamos espiritualmente nos anima a dejar de lado nuestro apego al plano material y al hacerlo, silenciar nuestra ocupada mente racional. Sólo en ese silencio podemos escuchar la "pequeña voz de calma" con nuestra inteligencia intuitiva, nuestro corazón, y la gracia puede entrar y guiar nuestra transformación.

La razón por la que Tomás perdió respecto a Juan es probablemente debido a este énfasis en el esfuerzo personal, que conduce con gracia a la experiencia real de Dios, en lugar de creer solamente. Pero los místicos cristianos a lo largo de los tiempos han recorrido el camino indicado por Tomás y han subrayado que "la imagen de Dios" está dentro de cada uno de nosotros y nos han animado a ser conscientes de su presencia a través de la oración silenciosa. El hecho de que el Evangelio de Tomás fuera excluido del Canon puede explicar por qué la meditación/contemplación se convirtió en el secreto mejor guardado de la cristiandad.

(Adaptado de *Camino al corazón* - capítulo sobre "El Evangelio de Tomás")

CARTA 51: EVANGELIO DE TOMÁS - ESFUERZO Y GRACIA

El Evangelio de Tomás comienza con el dicho: "Quien descubra la interpretación de estos dichos no probará la muerte". Tomás ve a Jesús claramente poniendo la responsabilidad de nuestra salvación sobre nuestros hombros, alentándonos a hacer el esfuerzo de entender y actuar según sus enseñanzas. El descubrimiento de la verdad reside en una combinación de nuestro esfuerzo y la gracia inherente a sus palabras. El énfasis en este Evangelio es por lo tanto en el esfuerzo y la responsabilidad personal, aunque ayudado por la gracia, para descubrir quiénes somos realmente: "Jesús dijo: Si les dicen: ¿De dónde han venido?" Diles: Hemos venido de la luz, del lugar donde la luz se hizo por sí misma, se estableció y apareció a su imagen. Si te dicen: ¿Eres tú?, diles: Somos sus hijos, y somos los elegidos del Padre vivo". Jesús nos señala por lo tanto en este Evangelio muy directamente nuestro origen divino. Una vez más el énfasis está en la presencia de Dios, el Reino, que está dentro de nosotros y más aún entre nosotros en cada momento: "Jesús dijo: Si sus jefes les dicen: 'Miren, el reino está en el cielo', entonces las aves del cielo los precederán. Si te dicen: 'Está en el mar', entonces los peces te precederán. Más bien, el Reino está dentro de ti y está fuera de ti".

Este énfasis en que cada uno de nosotros contiene dentro de sí una chispa de lo divino fue una creencia sostenida por muchos de los primeros padres de la Iglesia, como Ireneo, Clemente de Alejandría y Orígenes; fue considerada una doctrina apostólica en los primeros siglos. Pero también fue un principio fundamental de los gnósticos. Tal vez por eso esta visión fue desacreditada y suplantada más tarde por la interpretación "ortodoxa", que insistía en que estábamos hechos en verdad a "imagen" de Dios, pero que en la "caída" esta "imagen" quedó completamente destrozada. San Agustín subrayó que, por lo tanto, sólo por la gracia de Cristo podríamos ser salvados. Nosotros mismos no podíamos hacer nada, lo cual era lo opuesto al mensaje de Jesús en el 'Evangelio de Tomás'. La oposición al punto de vista de Agustín también fue expresada por Juan Casiano en su disputa con él. Casiano basó su punto de vista de la importancia del esfuerzo y la responsabilidad personal, así como el papel de la gracia, en la disciplina de la oración, la experiencia y la enseñanza que se desprende de esto por los Padres y las Madres del Desierto. El punto de vista de Casiano fue compartido por muchos en estos primeros siglos y por John Main entre otros en el siglo XX.

Por lo tanto, no es sorprendente que encontrar la verdadera interpretación de los dichos de Jesús en el Evangelio de Tomás sea similar a la lectura profundamente atenta de la Escritura que Orígenes subrayó: "lectio divina", que según él, conducía y era ayudada por la oración contemplativa. Se consideraba que este profundo compromiso intuitivo con el texto daba lugar a un encuentro con la presencia de Cristo y, por consiguiente, conduciría a una verdadera comprensión del significado espiritual de la Escritura. Esta comprensión espiritual, a su vez, conduciría a una completa transformación de la conciencia: una

"metanoia", un giro. Entonces veríamos la realidad como realmente es, y experimentaríamos que en nuestra esencia ya somos uno con la Divinidad a través de la conciencia de Cristo que habita en nuestros corazones.

Pero el énfasis en el esfuerzo personal y la profunda comprensión intuitiva, en lugar de la pura creencia en la enseñanza aceptada, puso el Evangelio de Tomás fuera del canon de las Escrituras ortodoxas aceptadas del siglo IV con su énfasis en la interpretación literal de la superficie.

El Jesús de Tomás es muy consciente de la dificultad del esfuerzo requerido para ver la Realidad Última: "El Reino del Padre se extiende sobre la tierra, y la gente no lo ve". La principal dificultad es que hemos cubierto la chispa divina dentro de nosotros al centrarnos en nuestro cuerpo material y sus necesidades: "Jesús dijo, tomé mi posición en medio del mundo, y en la carne me aparecí a ellos. Los encontré a todos borrachos, y no encontré a ninguno de ellos sediento. Mi alma se afligió por los hijos de la humanidad, porque son ciegos de corazón y no ven, porque vinieron al mundo vacíos, y también buscan salir del mundo vacíos. Pero ahora están borrachos. Cuando se sacudan el vino, entonces se arrepentirán".

Este Evangelio nos desafía a dejar nuestras habituales formas de percepción dictadas por nuestro ser material, el "ego", que nos hace "borrachos" y "ciegos". No necesitamos dejar de lado el "ego" en sí, sino los impulsos/deseos desordenados que son producto de nuestras necesidades de supervivencia, educación y entorno. Todo lo que necesitamos hacer es despertar y descubrir quiénes somos realmente. Esta misma exhortación "¡Despierta!" y a "Estar alerta" también se encuentra en los Evangelios Sinópticos. Este redescubrimiento de nuestra verdadera naturaleza es el elemento más importante de nuestra vida, aunque no es fácil: "Jesús dijo, que el que busca no deje de buscar hasta que encuentre. Cuando lo encuentre, se preocupará. Cuando uno está preocupado, se maravillará y gobernará sobre todo".

Es preocupante darse cuenta de que la realidad que hemos aceptado como la única realidad objetiva y permanente está de hecho moldeada por los pensamientos, imágenes y necesidades de nuestro ser material. Pero si perseveramos, podemos descorrer el velo de estas ilusiones y tomar conciencia de nuestra verdadera naturaleza y de la verdadera naturaleza de la realidad. El resultado será entonces una verdadera sensación de asombro.

¡Deseándoles a todos una Bendita Pascua llena de Luz y Alegría!

(Adaptado de *Camino al corazón* - capítulo sobre "El Evangelio de Tomás")

CARTA 52: EVANGELIO DE TOMÁS Y AUTOCONOCIMIENTO

El Evangelio de Tomás enfatiza que para ver la realidad tal como es, necesitamos dejar ir el aspecto no purificado del "ego", los impulsos/deseos desordenados que son producto de nuestras necesidades de supervivencia, crianza y ambiente. En otras palabras, las falsas imágenes de nosotros mismos, nuestras "personas", nuestras máscaras de "ego", nuestra "ropa": "Sus seguidores dijeron, - ¿Cuándo te aparecerás a nosotros y cuándo te veremos? Jesús dijo: - Cuando se desnuden sin avergonzarse y tomen sus vestidos y los pongan bajo sus pies como niños pequeños y los pisoteen, entonces verán al niño del que vive y no tendrán miedo". Tenemos que ver a través de estas falsas imágenes y desprendernos de ellas. Esto no es tan diferente a lo que Jesús dijo en los Evangelios Sinópticos: "Cualquiera que quiera ser un seguidor mío debe dejar atrás las ilusiones del ego". Sólo haciendo eso puede revelarse nuestra verdadera naturaleza.

Una vez que rompamos las limitaciones del ego, seremos libres, ya no estaremos encarcelados. Se necesita una doble comprensión: en primer lugar, la forma en que opera nuestro ego, la parte superficial de nuestro ser, y en segundo lugar el verdadero autoconocimiento de nuestro ser esencial: "Cuando se conozcan a ustedes mismos, entonces serán conocidos y entenderán que son hijos del padre vivo. Pero si no se conocen a ustedes mismos, entonces viven en la pobreza, y son pobres". Vivir en la realidad que el ego teje, es vivir en la ilusión y en la superficie - un empobrecimiento de nuestro verdadero ser. La salvación no se ve en términos de convertirse en niños de la Luz, sino en una conciencia en desarrollo de este hecho real. Además, las enseñanzas de Jesús nos afirman en nuestra capacidad para hacerlo: "Quien busca encontrará".

La mayoría de los escritores gnósticos de la época eran profundamente dualistas: el mundo era visto a menudo como amenazante y tentador, básicamente malvado. Tomás, por el contrario, lo ve como impregnado por la Luz Divina, por lo tanto, esencialmente bueno. Por lo tanto, no sólo nosotros sino toda la creación está infundida e incrustada en la Luz: "Jesús dijo: - Yo soy la luz que está sobre todas las cosas. Yo soy todo: de mí todo ha salido, y a mí todo ha llegado. Rompe la madera; yo estoy allí. Levanta la piedra, y me encontrarás allí". En la teología cristiana primitiva Cristo fue visto como la primera creación, la base del ser, a través de la cual toda la creación fue moldeada por Dios con la ayuda del Espíritu.

Jesús compartía su mensaje de que el Reino, la presencia de Dios, está aquí y ahora. Para ver el Reino no sólo tenemos que dejar ir nuestro falso yo superficial, sino que también tenemos que ser conscientes de que el apego del ego al mundo material nunca puede proporcionarnos una felicidad duradera o una sensación de seguridad. Nosotros y el mundo somos impermanentes; todo pasa, por lo tanto todo es un "cadáver". "Jesús dijo: - Quien ha llegado a conocer el mundo ha descubierto un cadáver, y quien ha descubierto

un cadáver, de esa persona el mundo no es digno". ("De esa persona el mundo no es digno" es un dicho judío usado cuando se alaba a alguien).

En estos dichos Jesús está constantemente moviendo la atención de los discípulos desde una realidad externa - buscando un lugar - a la realidad interna más importante. Donde él habita es en este nivel interior de la conciencia espiritual: "Sus seguidores dijeron - "Muéstranos el lugar donde estás, porque debemos buscarlo". Él les dijo - "El que tenga oídos debe oír. Hay una luz dentro de una persona de luz, y brilla en todo el mundo. Si no brilla, está oscuro".

El mundo espiritual penetra en nuestra realidad material; no está en otro lugar. Además, al realizar esta realidad divina interior, ayudaremos al resto de la humanidad; nuestra "iluminación" será para el beneficio de todos. En nuestra conciencia más profunda somos uno con todos y con Dios.

Este énfasis en la interconexión resonó en los cristianos de entonces y resuena en nosotros ahora. Nosotros, la creación y lo divino están todos interconectados. La realidad Divina es nuestro hogar trascendente, el mundo de la Luz donde todos los opuestos, "movimiento" y "descanso", son reconciliados y trascendidos: "Si te preguntan: ¿qué es la evidencia del padre en ti?' diles que es movimiento y descanso", refiriéndose a nuestra capacidad de trascender la dualidad del ego.

Pero nunca se trata de deshacerse del ego, sino de integrar el ego purificado con el otro aspecto de nuestro ser, nuestra chispa divina. Entonces seremos Uno dentro de nosotros mismos, con los demás y con la Divinidad: "Jesús les dijo: - Cuando hagan de los dos uno, y cuando hagan lo interior como lo exterior y lo exterior como lo interior, y lo superior como lo inferior... entonces entrarán en el reino".

Por lo tanto, el mensaje del Evangelio de Tomás es esencialmente sobre la integración del ego purificado y del yo más profundo, de lo material y lo espiritual. Necesitamos recordar que somos "hijos de Dios", recordar nuestra verdadera naturaleza divina en nuestro centro, para que pueda impregnar el ego y nuestro comportamiento sea guiado por ambos. Así todo nuestro ser es divinizado, abriendo lo material al Espíritu, la Luz. Entonces "entraremos en el reino", y experimentaremos el ser y la presencia de lo Divino.

(Adaptado de *Camino al corazón* - el capítulo sobre "El Evangelio de Tomás")