



## Meditatio

Traducción del CD **TALKS SERIES 2010 D OCT – DEC**  
***Letting Go and Letting God***, Fr. Joe Pereira

Realizada por Sebastián Zorrilla y Mary Meyer  
(de la Comunidad para la Meditación Cristiana de  
Paraguay)

# Dejando ir, y permitiendo a Dios

**P. Joe Pereira**

## 1. Auto-negación

Jesús explícitamente nos dio las condiciones para el discipulado. Dijo que si quieres ser discípulo suyo, entonces:

- Primero, debes aprender a “negarte a ti mismo”.
- Segundo, debes “tomar tu cruz”.
- Tercero, debes “seguirme” – ser fiel a mí.

Observemos estos tres requisitos para el discipulado. El negarse a uno mismo es parte importante de silenciar el ego, o hasta evitar el ego. Si vivimos una vida que está bajo el control de nuestro ego, entonces tenemos dos dimensiones que predominan en nuestro vivir. La primera es “mi manera de pensar”. En lo que a esto respecta, coleccionamos una gran cantidad de percepciones, las que se desarrollan hasta convertirse en “mis prejuicios”. Entonces, nadie puede obligarme a abandonar fácilmente ni siquiera aquellas ideas que podrían contrastar con la realidad, contrastar hasta con Dios, quien es la verdad. Porque la verdad, la realidad, escapa a la percepción humana; el ser humano queda en un mundo propio. Así como el pensar nos aleja de la realidad de la vida, nuestra voluntad es otra facultad proveniente del ego que nos hace escoger lo que queremos, creando una muy sutil personalidad adictiva. Eso se describe como “dar riendas sueltas a la voluntad propia”. Al negarme a mí mismo, debo reducir “mis prejuicios”, así como “mi voluntad”.

El segundo punto, negarse a uno mismo tomando su propia cruz, es afrontar la realidad, ser crucificado - a la cruz que constituye nuestra vida diaria. Tenemos dos opciones: aquella que eligió el ladrón malo crucificado al lado izquierdo de Jesús, o la que eligió el ladrón bueno crucificado al lado derecho de Jesús. Uno maldice la realidad, maldice a Dios, mientras que el otro simplemente mira al Maestro y dice: “Recuérdame cuando estés en tu reino.” Y el Maestro responde: “Hoy estarás conmigo en el paraíso.” Esa es la lección más bella que aprendemos del llamado del

Maestro a la negación propia: aceptar nuestra cruz de la vida diaria, y en vez de maldecir, en vez de cuestionar a Dios, mantener nuestra vista fija en Jesús.

Esto nos trae al tercer componente del llamado, el cual es “sígueme”. Seguir a Jesús es tener la mirada fija en Jesús. Para hacer esto, tenemos el sencillo método que nos fue dado por el padre John Main. Es no utilizar las palabras ni las imágenes, que son en su mayoría alimentadas por nuestro ego y voluntad propia, sino más bien desechar estas cosas y mantenernos enfocados en una sola frase. Esa frase es un simple mantra de cuatro sílabas: ma-ra-na-tha – Ven, Señor Jesús. En el proceso de decir esa palabra, combinándola con la respiración, uno mantiene su vista fija en Jesús. Nos ayuda a evitar las facultades del ego – mis propios pensamientos, mi propia voluntad. Me lleva a enfocarme en la única cosa necesaria, el reino de Dios.

Al hacer esto, nos ponemos la mente y el corazón de Cristo. La mente de Cristo era hacer únicamente la voluntad de Dios. Desde el inicio hasta el final, su vida fue una vida de negación propia, de absorberse a sí mismo a la realidad de la voluntad del Padre para con él, y de estar totalmente centrado y enfocado. Este llamado del Maestro es el que queda cumplido cuando practicamos esta forma de meditación: escuchar a la mente y al corazón de Cristo.

Preparémonos para dejar atrás el ego, con sus facultades de pensamiento y voluntad, para enfocarnos en el espíritu del Señor Resucitado que habita en nuestro interior.

John Main describe a la meditación como la quietud perfecta de cuerpo y espíritu. El camino a la quietud del cuerpo es sentarse inmóvil, sentarse relajado pero a la vez totalmente despierto. La regla esencial es el sentarse con la columna erguida, empujando el coxis contra el respaldo de la silla. O si estás sentado en un banco o en un bloque de oración, o en una almohadilla, échate para adelante y sitúa todo el peso del tronco sobre la región frontal de la pelvis. Mantén el pecho erguido, y agacha ligeramente la cabeza en la postura de meditación. El camino a la quietud del espíritu es decir silenciosamente, interiormente, en la profundidad de nuestro ser, una

palabra o mantra. Repetir esa palabra una y otra vez, y escucharla mientras la decimos. John Main recomendó la palabra aramea “Maranatha”.

## 2. Conciencia de Cristo

Hay una bella historia relatada por el Padre Anthony de Mello sobre un grupo de turistas que viajan en autobús. Mientras viajan por paisajes hermosos, estaban todos absortos fotografiando y capturando aquellas escenas en sus cámaras. Al final del viaje, tenían una cena muy especial preparada para ellos. Era el día norteamericano de Acción de Gracias, y los pavos fueron traídos. Mientras estaban sentados juntos, surgió una discusión y una disputa, y todo el grupo se involucró en esa discusión. Al final de la cena, se acercó el chef y les preguntó, “¿Cómo estuvo la comida? ¿Cómo estuvo el pavo?” Nadie tenía idea, no podían responderle. Estaban avergonzados porque estuvieron tan concentrados en discutir que no se acordaron del sabor del pavo.

Esta es una historia que expresa la manera en que vivimos la mayor parte del tiempo. Nos perdemos de tantas cosas que están presentes para nosotros. Nos gusta capturar escenas en nuestras cámaras, estamos siempre pensando en el pasado o en el futuro, pero estamos tan ausentes de lo que está ocurriendo ahora mismo.

La consciencia de Jesús era lo opuesto. Él estaba totalmente presente. Estar totalmente presente es posible solamente cuando eres capaz de silenciar todas tus preocupaciones. Entrar en el “aquí y ahora” es ser capaz de estar abiertos a lo que realmente nos confronta, de prestar toda nuestra atención.

A nosotros, en oración, también nos gusta pensar mucho. Entramos en oración (y leemos algunas oraciones hermosas compuestas por otros) pero a veces no sentimos en absoluto el poder de aquellas palabras. Porque las recitamos como fórmulas. Más bien, nos hacemos un concepto de aquello, en vez de experimentar esa cosa o esa persona.

Un famoso filósofo llamado Krishnamurti dijo que cuando le dices a un niño el nombre del ave, el niño deja de ver al ave. Por ejemplo, una hermosa águila aparece en el horizonte y el padre llama al niño para decir “Ven, mira el águila”. Y el niño dice, “Papá, sé lo que es un águila.” Por eso, estando satisfechos con el concepto de un águila, nosotros también, al relacionarnos con Dios, quedamos satisfechos con lo que traemos en los pensamientos y a veces en nuestras buenas intenciones. Dios nos ha dado una capacidad diferente, no solo la capacidad de pensar, de reflexionar, la cual es buena, sino que nos ha dado la capacidad de hacernos totalmente presentes. Esta capacidad se trata de traer nuestro ser completo a la presencia de Dios. Dios está siempre presente. Seguimos deambulando sin darnos cuenta de que la presencia de Dios es un AHORA eterno. En el comienzo era la palabra, y la palabra era con Dios, y la palabra era Dios. Y en esa palabra fue creado todo el universo. Esa palabra por sí misma da significado a nuestras vidas.

John Main nos da una manera muy poderosa de entrar en esa presencia eterna de Dios, la cual es la consciencia de Cristo. La meditación es la simple práctica de mantener alejados nuestros - así llamados - pensamientos, reflexiones, ideas e imágenes. A los ojos de Dios, nuestros pensamientos más sublimes son tan absurdos. ¿Qué es nuestra sabiduría comparada con la sabiduría de Dios? La manera de hacer esto es no usar nuestros cerebros pensativos que nos suministran conceptos, pensamientos, ideas e imágenes.

John Main describe a la meditación como la quietud perfecta de cuerpo y espíritu. El camino a la quietud del cuerpo es sentarse inmóvil, sentarse relajado pero a la vez totalmente despierto. La regla esencial es sentarse con la columna erguida, empujando el coxis contra el respaldo de la silla. O si estás sentado en un banco o en un bloque de oración, o en una almohadilla, échate para adelante y sitúa todo el peso del tronco sobre la región frontal de la pelvis. Mantén el pecho erguido, y agacha ligeramente la cabeza en la postura de meditación. El camino a la quietud del espíritu es decir silenciosamente, interiormente, en la profundidad de nuestro ser, una

palabra o mantra. Repetir esa palabra una y otra vez, y escucharla mientras la decimos. John Main recomendó la palabra aramea “Maranatha”.

### 3. Dejando ir, y permitiendo a Dios

La afirmación más hermosa que Jesús hace para todos nosotros mientras viajamos por este mundo tan ocupado es la que dice: “Vengan a mí, todos aquellos que trabajan y están sobrecargados, y yo les daré descanso”. Si las personas modernas aceptáramos esto, viviríamos una vida mucho más satisfactoria.

La medicina del comportamiento ha capturado el secreto de las palabras de Jesús por medio de las investigaciones realizadas sobre el estrés y cómo nos vuelve hipermetabólicos. El flujo de la adrenalina causa un aumento en la presión sanguínea, nuestra respiración se vuelve errática, y nuestro estilo de vida se vuelve tan desenfrenado que nos pasamos el tiempo como monitos saltando de una rama a otra.

Nuestros pensamientos, así como nuestro estilo de vida se convierten en un constante estado de disipación. La gente que trabaja con el control del estrés dice que las personas se cansan, se quedan exhaustas, y finalmente se agotan (burn out).

Es incorrecto pensar que estoy en control de algo. Es una mentira. Sin embargo, muchos de nosotros preferimos vivir con esa mentira, causando más y más de esa disposición hipertensa a ser y causar tantos males que se originan en esta respuesta al estrés. Técnicamente, se llama “respuesta de lucha o huida”. Cuando algo estresante viene a mí, intento luchar contra él, o intento alejarme de él, escapar.

Cuando meditas, aprendes a soltar. Sin importar cuán preciosas creamos que sean nuestras preocupaciones por pensamientos, por personas, por responsabilidades, sin importar cuán pesada sea la carga que nos reprime en la vida, para ser libres, uno solo tiene que venir a Jesús. Esa es la solución vital.

Un físico de Harvard llamó a este proceso “el proceso de relajación”. Al estar relajados, soltamos el cuerpo. Traemos el cuerpo al descanso, justo como Jesús nos aseguró: “Te traeré descanso”. Pero, ¿cuándo te sentirás descansado? Cuando tu cuerpo suelte el control que tu mente tiene sobre él.

En el Yoga, existe una práctica, la práctica de la posición del cadáver, llamada Savasana. “Sava” es el cadáver y “asana” es la manera en que mantienes tu cuerpo en posición. Ahora, lo que ocurre aquí es que tienes que imitar a un cuerpo muerto. Esto es posible únicamente con un proceso de exhalación mientras liberas el control que posee la mente sobre el cuerpo y dejar que tu cuerpo se sienta descansado. Durante el proceso, lo que en verdad estás diciendo a Dios es: “Toma, Señor; Sí, Señor.” Con cada exhalación estás soltando todo tipo de preocupaciones, y permitiendo a Dios.

Ahora, existe una paradoja aquí. Que cuanto más aprendamos a soltar, más podremos alcanzar aquello que aprendimos a soltar. Esta es una paradoja hermosa. Esta es la más efectiva manera de vivir para un seguidor de Jesús. En el continuum de la vida, en un extremo de este continuum, nos sentimos inadecuados para los desafíos de la vida. En consecuencia, nos estresamos. Quedamos exhaustos lidiando con el estrés.

Al otro extremo de este continuum, somos a veces tan talentosos o calificados, que los trabajos que hacemos no nos desafían, y nos aburrirnos. Ahora, esta es muchas veces la razón por la cual las personas caen en adicciones y químicos. Pero cuando venimos a la meditación, especialmente la meditación con la palabra, podemos expandir nuestra capacidad para hacer frente a lo que sea que nos depare la vida. Hasta diría que uno puede tolerar cualquier disparate y absorberlo en su propia consciencia.

Así como el Maestro, colgado de una cruz, tuvo el amor y la compasión para decir a su padre: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen.” Para dar con la fuente de toda la vida y la energía, tenemos la metodología más poderosa de John Main. Es

una práctica, no una técnica como las utilizadas por hombres de ciencia para la salud. Una vez que podamos practicar este proceso de dejar ir y centrar nuestros corazones en el corazón de Jesús, la auténtica oración proveniente de Jesús llena por completo nuestro ser y podemos relacionarnos con todo en la vida con esa amplia y expandida consciencia.

John Main describe a la meditación como la quietud perfecta de cuerpo y espíritu. El camino a la quietud del cuerpo es sentarse inmóvil, sentarse relajado pero a la vez totalmente despierto. La regla esencial es sentarse con la columna erguida, empujando el coxis contra el respaldo de la silla. O si estás sentado en un banco o en un bloque de oración, o en una almohadilla, échate para adelante y sitúa todo el peso del tronco sobre la región frontal pelvis. Mantén el pecho erguido, y agacha ligeramente la cabeza en la postura de meditación. El camino a la quietud del espíritu es resonar silenciosamente, interiormente, en la profundidad de nuestro ser, una palabra o mantra. Repetir esa palabra una y otra vez, y escucharla mientras la repetimos. John Main recomienda la palabra aramea “Maranatha”.

#### 4. La disposición de María

La mejor respuesta de un ser humano al amor de Dios es la disposición de María: “He aquí la servidora del Señor; hágase conmigo de acuerdo con tu palabra.”

Hay una antigua historia Zen en la que un discípulo va constantemente a visitar a su maestro, pero está muy decepcionado y frustrado porque no puede aprender mucho de estos encuentros. El maestro se dio cuenta de lo que ocurría, y quería contarle por qué estaba sucediendo esto. Pidió una taza llena de té, y también había una tetera ahí, y también estaba llena de té. Y el maestro dijo: “Toma esta taza de té.” Luego tomó la tetera, y empezó a cargar la taza que ya estaba llena. El discípulo dijo, “¡Maestro, maestro, detente! ¿Qué estás haciendo?” Él dijo, “Sabes, esto es exactamente lo que está ocurriendo contigo. Cuando vienes a mí, eres como esa taza que ya está llena. ¿Cómo, entonces, puedes recibir?”



Esta es una hermosa descripción de la actitud con la cual pasamos la mayor parte de nuestras vidas. De alguna manera u otra, pensamos que tenemos todo. Incluso cuando vamos junto a Dios, de alguna manera tenemos nuestra propia agenda, nuestras propias percepciones. Planeamos de una manera en particular, y solo esperamos que Dios dé algún tipo de aprobación a nuestra voluntad propia. Si eso es lo que hacemos, entonces Dios se resiste a los orgullosos, y espera que agachemos nuestras cabezas y seamos humildes, para entonces elevarnos desde la nada, del vacío, para darnos esa plenitud de Dios. Aquí, de nuevo, tenemos una paradoja. Cuanto más aprendamos a vaciarnos a nosotros mismos, a disponernos como María, más entrará Dios a nuestras vidas. Entonces, la cosa más importante es vaciarnos completamente de aquellos “valores” que tanto atesoramos y considerarlos, en las palabras de San Pablo, como basura, para abrirnos al tesoro, el tesoro verdadero, que es la gracia y la sabiduría de Dios.

Ahora, ¿cómo hacemos esto? La manera de hacer esto es tener el corazón de María. Esta es una experiencia gradual y aprendida. Para estar siempre abierto a la gracia de Dios, debo vaciarme de todas las cosas que me preocupan: oración contemplativa.

A veces, acarreamos dentro de nuestra mente consciente, inconsciente o subconsciente, muchas cosas que nos han molestado. A veces incluso llevamos recuerdos, recuerdos celulares, de acontecimientos que ocurrieron cuando estábamos todavía en el vientre de nuestras madres. Algunos de nosotros tuvimos algún tipo de niñez traumática, y tratamos de llegar a Dios con todas estas cosas que hacen pesar nuestros corazones y mentes, y no sabemos qué nos impide acceder a la experiencia de Dios. En la oración contemplativa, cuando nos sentamos con sencillez y espíritu de obediencia para ser fieles a decir esa única palabra, con esa actitud de sencillez y pobreza total, cuando nos sometemos a esa palabra, accedemos a la llamada experiencia del inconsciente. Solo el espíritu de Dios puede sanar esa área del inconsciente. Ninguna psicología, ninguna consulta, ninguna terapia o análisis

puede sanar un alma enferma de pecados, como lo hace el Espíritu Resucitado de Jesús.

Para acceder a eso, la única disposición es la de María: “He aquí la servidora del señor; hágase conmigo de acuerdo con tu palabra.” Como María, aprendemos a ponderar aquella palabra en nuestros corazones. Cuando ponderas esa palabra en tu corazón, sanas tus recuerdos, traumáticos o no, y creas un corazón que está completamente abierto a Dios. Para venir ante Dios, debemos tener nuestras tazas completamente vacías para que la gracia de Dios las llene con esa abundancia única y esa riqueza del Reino de Dios – en sencillez y espíritu de pobreza y obediencia, abriendo nuestros corazones como María a la palabra de Dios.

John Main describe a la meditación como la quietud perfecta de cuerpo y espíritu. El camino a la quietud del cuerpo es sentarse inmóvil, sentarse relajado pero a la vez totalmente despierto. La regla esencial es sentarse con la columna erguida, empujando el coxis contra el respaldo de la silla. O si estás sentado en un banco o en un bloque de oración, o en una almohadilla, échate para adelante y sitúa todo el peso del tronco sobre la región frontal de la pelvis. Mantén el pecho erguido, y agacha ligeramente la cabeza en la postura de meditación. El camino a la quietud del espíritu es decir silenciosamente, interiormente, en la profundidad de nuestro ser, una palabra o mantra. Repetir esa palabra una y otra vez, y escucharla mientras la decimos. John Main recomendó la palabra aramea “Maranatha”.

## 5. Autenticidad

En el tratamiento de adicciones, hemos descubierto que a veces existen dos personalidades adentro nuestro. Con frecuencia, nos identificamos con un rasgo de personalidad que puede ser nuestra propia discapacidad. Todos nosotros, en virtud de ser seres humanos, tenemos limitaciones. Esta limitación puede ser cualquier cosa física, psicológica o espiritual; San Pablo habló sobre la espina en su carne. Solo por el hecho de ser humanos, somos limitados.

Ahora bien, es muy normal que una persona con cualquier limitación esté en un estado de negación y lleve una vida falsa para disimularla, y actuar como si él o ella no tuvieran esa discapacidad. Pregúntele a un alcohólico o a un drogadicto, “¿Admites que eres uno?” Ellos siempre dirán, “No, no creo ser un adicto.” Aunque la familia entera, el vecindario, y todo el mundo saben que esta persona desarrolló una dependencia química del alcohol o las drogas, esa persona siempre niega.

Al final, todo el proceso de curación es reconocer quién soy yo. Conocerse a uno mismo no es posible si no aceptamos y reconocemos todo lo que es verdadero sobre uno mismo, tanto lo bueno como lo malo. Esto ocurre cuando entramos por completo a lo que se conoce como “terapia de realidad”. La terapia de realidad consiste en reconocer honestamente cuáles son mis limitaciones o discapacidades particulares.

Pero este no es un proceso sencillo. Cuando reconozco que tengo esta horrible y embarazosa discapacidad, aparece la vergüenza, la culpa. Con todas las cosas que hago, caigo en problemas, y esto me causa sentimientos de culpa. Daño a las personas que amo, casi inconscientemente, por causa de esta discapacidad, o por causa de cualquier otro mal que tengo. Y entonces, me siento un poco quebrantado conmigo mismo, con Dios y con la vida, y me enojo. Me enojo mucho con el mundo. Y sigo mirando al mundo entero con esa ira. Eso no ayuda. No puedes vivir en el mundo con tu ira, te consumirías. Por lo tanto, vas a la tercera etapa.

En la tercera etapa, decimos: “De acuerdo, tengo esta discapacidad. Tengo (digamos) un problema de alcoholismo. Bien, dejaré el alcohol, pero haré alguna otra cosa – tal vez la comida, tal vez nicotina, tal vez sexo, tal vez juegos de azar.” Busco un sustituto. Y esa es una desviación muy sutil de comprender a mi verdadero yo y mi verdadera naturaleza. Esto lleva a problemas más grandes, al quebranto y al dolor. Por último, esto me lleva a la depresión. Esa depresión es un estado de oscuridad – el no poder aceptar quien soy.

Pero cuando practicas la meditación, cuando utilizas esta sencilla fórmula que John Main nos ha dado, desarrollas un estado de aceptación. Es como ver la luz al final del túnel. De repente, por la gracia de Dios, por el solo hecho de que estás rindiendo todo para encargárselo a la mente de Cristo, empiezas a reconocer quien eres. Entonces, empiezas a ver que no eres solo tu cuerpo, no eres solo tu aliento, no eres las cosas que posees, no eres tus relaciones, no eres tus aflicciones, no eres tu adicción. Eres una persona única y bendecida. Este es el reconocimiento de tu identidad original – que fuimos creados en Jesús, hermosos. El pecado de Adán nos dio una identidad equivocada, y empezamos a sentir que solo éramos ese pecado en particular, o esa discapacidad en particular. Pero Jesús quitó todo eso, y nos dio un verdadero sentido de ser en Él, enteros y completos.

Cuando alcanzas ese estado de consciencia en Cristo, todavía tienes tus discapacidades, tus limitaciones. La diferencia es que tu limitación, y particularmente tu adicción, no te tiene a ti; tú tienes tu adicción. Eso es vivir una vida auténtica. Entonces puedes encarar al mundo sin ninguna culpa o vergüenza. Es tan interesante que cuando las personas están en negación sobre su alcoholismo, se sienten avergonzados de decir que son alcohólicos. Pero cuando son curados con este método de reconocer mi “yo auténtico”, se ponen de pie y dicen al mundo: “Soy un alcohólico”. Aun cuando hayan hecho el acuerdo de no tocar la primera bebida, y no están en contacto con el alcohol, estando sobrios, reconocen ante el mundo: “soy un alcohólico”. Lo que quieren decir es: “Tengo la enfermedad del alcoholismo.”

Existe un dicho precioso, que cuando te dices la verdad a ti mismo, puedes pararte sin miedo ante el mundo. Puedes pararte ante el mundo y enfrentarlo con coraje y con una consciencia hermosa de que “Soy precioso, no soy un drogadicto, soy precioso; Dios me ha hecho muy especial, y en Jesús reconozco quien soy.”

Por lo tanto, para sentir esa identidad más y más, y para distanciarte de la falsa identidad de solo ser un ser humano limitado y pecador, debes usar esta hermosa metodología que John Main nos ha dado de llegar a conocer tu verdadero yo. Es la

manera más simple de alcanzar un ser auténtico, un ser creado en Cristo, donde encontramos la consciencia del espíritu de Jesús en el cual somos bautizados, en el cual hemos muerto y vuelto a vivir, y en el cual celebramos una vez más, no el pecado original ni sus efectos, sino la bendición original.

John Main describe a la meditación como la quietud perfecta de cuerpo y espíritu. El camino a la quietud del cuerpo es sentarse inmóvil, sentarse relajado pero a la vez totalmente despierto. La regla esencial es el sentarse con la columna erguida, empujando el coxis contra el respaldo de la silla. O si estás sentado en un banco o en un bloque de oración, o en una almohadilla, échate para adelante y sitúa todo el peso del tronco sobre la región frontal de la pelvis. Mantén el pecho erguido, y agacha ligeramente la cabeza en la postura de meditación. El camino a la quietud del espíritu es decir silenciosamente, interiormente, en la profundidad de nuestro ser, una palabra o mantra. Repetir esa palabra una y otra vez, y escucharla mientras la decimos. John Main recomendó la palabra aramea “Maranatha”.

## 6. Pobreza

En el Sermón del Monte, la primera bienaventuranza es: “Bienaventurados los de corazón pobre, porque de ellos es el reino de los cielos.” Entonces, la pobreza, la humildad, el ser conscientes de que no somos nada, son esenciales para tener una experiencia auténtica con Dios. Esto de hecho es una paradoja. Solo cuando reconoces tu propio estado de nada, Dios te da el tremendo regalo no de ser poderoso pero de tener poder. Cuando San Pablo suplica a Dios que su debilidad sea eliminada - la espina en su carne - cuando él pide eso, la respuesta de Dios no fue que sería libre de ese mal, esa vergüenza, esa única cosa que lo mantenía consciente de su propia impotencia, sino que fue anunciado a San Pablo el hermoso principio de la espiritualidad: que la virtud se hace fuerte en la debilidad.

Cuando utilizamos las palabras del Magnificat, decimos con gratitud: “Mi alma engrandece el Señor y mi espíritu se regocija en Dios, mi salvador.” Y luego

procedemos a afirmar la verdad fundamental de nuestras vidas, que es “Él ha mirado la humildad de su servidor/a”. Humildad.

Esta humildad ha sido explorada por muchas religiones antiguas. Hay una enseñanza que se centra en lo que se conoce como sunyata. Sunya, en sánscrito, significa cero. A veces tenemos una graciosa manera de decir que si quieres convertirte en un héroe, debes empezar por reconocer que eres un cero, que no eres nada a los ojos de Dios. Solo cuando reconoces tu estado de nada, entonces, como dice la canción, “El todopoderoso ha hecho grandes cosas por mí”. Y después de reconocer que ha visto la humildad de su servidora o servidor, “todas las generaciones me llamarán bendecida/o”. Entonces, es de nuevo una paradoja que cuanto más reconozco lo poco que soy, Dios me levanta y me hace ver las tremendas riquezas y los tremendos regalos que llevo dentro mío.

Esta paradoja tiene mucho que ver con nuestra madurez espiritual. Si nos volvemos más y más egocéntricos, también nos volvemos más inmaduros. Porque todo egocentrismo es como el niño pequeño, que queda tan fascinado y absorto en el regalo recibido que no es consciente de quién se lo regaló. No somos diferentes de aquel niño. Estamos tan orgullosos de nuestras supuestas riquezas, posesiones, nuestros éxitos y logros, estamos tan perdidos en la emoción que estos regalos nos hacen sentir, que olvidamos el origen, la fuente de donde provienen. El principio de reconocer completamente lo poco que somos, es el principio de espiritualidad que más se orienta hacia la realidad.

¿Cómo puede uno dejar todo? Aprende en oración que no debemos enfocar nuestras preocupaciones y nuestras mentes en qué debemos hacer ni qué debemos tener. Siempre nos equivocamos en la vida. Empezamos por coleccionar cosas. Continuamos teniendo, teniendo, teniendo cosas.

Creemos que cuando tenemos estas cosas, entonces seremos poderosos. Pero ocurre lo opuesto. Cuanto más persigues algo, más se te escapa. Entonces decimos que

tenemos que hacer algo al respecto. Entonces nos estresamos haciendo y haciendo, una vida entera de solo correr de una actividad a la otra, preocupando nuestras mentes. Esta es una prioridad errada. Lo único que ocurre bien es cuando invertimos este sistema de valores. No empieces por hacer y tener. Empieza por ser. Reconoce primeramente quien eres. Una vez que reconozcas quien eres, la calidad de tu hacer y la calidad de tu tener surgirán desde tu ser. Esa es una gran enseñanza, que cuando reconoces lo que realmente vales, entonces lo que sea apropiado a eso ocurrirá. Por lo tanto, la frase clave de la pobreza es, “Busca primeramente el Reino de Dios, y todo lo demás vendrá por añadidura.” Para buscar ese reino, para dirigirse directamente a ese sentido de humildad personal, utiliza este hermoso método que John Main nos ha dado.

John Main describe a la meditación como la quietud perfecta de cuerpo y espíritu. El camino a la quietud del cuerpo es sentarse inmóvil, sentarse relajado pero a la vez totalmente despierto. La regla esencial es sentarse con la columna erguida, empujando el coxis contra el respaldo de la silla. O si estás sentado en un banco o en un bloque de oración, o en una almohadilla, échate para adelante y sitúa todo el peso del tronco sobre la región frontal de la pelvis. Mantén el pecho erguido, y agacha ligeramente la cabeza en la postura de meditación. El camino a la quietud del espíritu es decir silenciosamente, interiormente, en la profundidad de nuestro ser, una palabra o mantra. Repetir esa palabra una y otra vez, y escucharla mientras la decimos. John Main recomendó la palabra aramea “Maranatha”.

## 7. Personalidades Integradas

En la búsqueda del bienestar y la salud, la ciencia médica de hoy día está descubriendo cada vez más que una persona no puede ser tratada unidimensionalmente. El antiguo estilo de tratar los males era simplemente observar los síntomas y darles remedio. Pero hoy en día esto es contraproducente, porque cuando tratas con una dimensión del ser humano sin ser consciente de las otras dimensiones, terminas complicando la salud y el bienestar de la persona.

Jesús era la persona más íntegra. Él podía pasar largas horas en oración. Podía consagrar su ser entero sin cansancio. Parece imposible que alguien haya podido pasar por esa clase de pasión, muerte y sufrimiento en la cruz manteniendo el equilibrio interno de su ser y aún ser capaz de decir palabras de bendición hasta el final. Este es el ser humano más perfecto que hayamos visto en la historia de la humanidad.

Es por eso que cuando queremos buscar la santidad, debemos mirar a las distintas dimensiones de integración de nuestra gran variedad de regalos. En la ciencia médica, sabemos que si un sistema del cuerpo no está hablando a los demás sistemas, caeremos enfermos. Pero cuando todos los sistemas se comunican unos con otros, obtenemos lo que conocemos por estado de *homeostasis*, el cual es un estado de equilibrio.

Observemos las cinco dimensiones que nos desafían cada día.

- La dimensión de nuestro propio ser;
- La dimensión de nuestra relación con otros;
- La dimensión de nuestra actitud hacia la vida;
- La dimensión de nuestra disposición para con el mundo en el que vivimos;
- Y por último, la dimensión de nuestra actitud hacia Dios.

Cuando observamos todas estas cinco áreas de nuestra vida, empezamos primeramente con la pregunta: ¿cuán integrados somos con nosotros mismos? ¿En qué grado aceptamos como verdad la realidad de quiénes somos? Una vez que aceptamos esto, entonces podemos relacionarnos con quien sea y con cualquier cosa.

Ahora, para hacer esto, la cosa más esencial en la teología cristiana es reconocer en lo profundo quiénes somos, entender qué ha hecho de nosotros el bautismo. El bautismo nos ha cambiado radicalmente. El bautismo ha hecho una diferencia



ontológica, metafísica en nuestro ser. Estamos llevando, por virtud del bautismo, la tremenda realidad, la verdad de lo que somos con Dios. Somos hechos uno con Dios, en Cristo, en aquel misterio de la muerte y la resurrección. Una vez que aceptamos eso, que reconocemos quienes somos, podemos entonces reconocer al otro. Hasta que eso suceda, vivimos en un mundo con una población de uno. Este es nuestro propio ego, y estamos completamente separados de los demás. Tal vez hablemos del amor. Tal vez hablemos de relaciones, pero en realidad no hemos encontrado a esa otra persona, porque vivimos en un estado de alienación para con Dios.

Esta revelación importante es el propósito de la oración contemplativa. Una vez que te encuentres en ese estado, el reconocimiento de otros, el entendimiento de la vida, el entendimiento del mundo en el que fuiste colocado, y por sobre todo, tu entendimiento de Dios, son transformados.

Le pregunta es cómo llegamos hasta ahí. La única manera de darnos cuenta de que somos hechos enteros en Cristo es permitiendo que nuestras mentes y corazones se enfoquen en la realidad dentro nuestro. Para entrar en esta realidad, debemos utilizar un camino que suprima todo tipo de pensamiento o razonamiento, y solo nos permita experimentar que Dios, en su Hijo nos ha hecho completos. Es solo en Cristo que podemos hacer que todas nuestras dimensiones hablen entre sí, hacer que todas nuestras facultades entiendan su propósito y qué tienen que contribuir para nuestro bienestar. Pero si estamos enajenados de esto, estamos divididos, estamos perdidos. No nos comprendemos a nosotros mismos, no comprendemos a los demás, y no comprendemos el significado de la vida, ni el sentido del mundo en que vivimos. Por sobre todo, podemos profesar una fe y llamarnos cristianos, pero este es solo un nombre, y no una experiencia.

La única manera en que un ser humano pueda vivir como una personalidad integrada es descubrir que es en Cristo Jesús. Sentémonos en meditación para traer ese profundo despertar dentro de nosotros, la conciencia de Cristo, la única conciencia que da sentido a nuestras vidas.

John Main describe a la meditación como la quietud perfecta de cuerpo y espíritu. El camino a la quietud del cuerpo es sentarse inmóvil, sentarse relajado pero a la vez totalmente despierto. La regla esencial es sentarse con la columna erguida, empujando el coxis contra el respaldo de la silla. O si estás sentado en un banco o en un bloque de oración, o en una almohadilla, échate para adelante y sitúa todo el peso del tronco sobre la región frontal de la pelvis. Mantén el pecho erguido, y agacha ligeramente la cabeza en la postura de meditación. El camino a la quietud del espíritu es decir silenciosamente, interiormente, en la profundidad de nuestro ser, una palabra o mantra. Repetir esa palabra una y otra vez, y escucharla mientras la decimos. John Main recomendó la palabra aramea “Maranatha”.

## 8. Perdón

Había una joven que sufría de un agudo dolor en el estómago. Incluso después de hacerse todos los chequeos médicos, desde rayos-x a escaneos, resonancias magnéticas y más, el dolor no desaparecía. Fue a varios programas de sanación carismáticos, pero no podían quitarle el dolor. Entonces, ella vino a mí y me pidió que ore por ella, a lo que le respondí, “¿Te importaría si hablamos de esto?” Creo que lo primero que le pregunté fue, “¿Te sientes herida por algo?” Ella dijo “sí.” Le pregunté si había compartido esto con alguien, y me dijo que no, que era algo muy, muy personal, que compartir esto la avergonzaría demasiado. Dije, “si no me lo dices, esta oración podría no funcionar. Dios trabaja a través de la naturaleza, y debemos tener una combinación de ciencia y fe. Si estás preparada para abrirte acerca de lo que te ha estado lastimando, tal vez la oración sea efectiva.” Ella se descompuso y lloró amargamente. Después de un buen arranque de llanto, le pregunté, “¿Ahora puedes decirme cuál es tu verdadera historia?”

Ella dijo, “Bien, es mi tío. El me violó, y ahora parece haberse convertido en un hombre de iglesia muy prominente.” Entonces me senté y le dije, “Mira a tu tío; echemos un buen vistazo a la mentalidad de un violador. Cuéntame algo sobre él.”

Ella dijo, “Él era infeliz en su matrimonio, y su esposa se suicidó. El estaba muy perturbado, y en uno de esos días me encontró sola, y eso es lo que sucedió.” Entonces le dije “¿Empiezas a ver que un violador viene de la mentalidad de un ser humano completamente confundido y lastimado?” Ella dijo que sí. Pregunté dónde se encontraba su tío ahora. Dijo, “como dije, es una persona muy importante en la Iglesia. Hace todo tipo de trabajos para la Iglesia porque fue a un retiro carismático y volvió comprometido con la vida en una manera muy especial.” Le dije, “¿Ves? Él ha dejado su acto, pero tú sigues cargando con el dolor, porque no eres capaz de perdonarlo. Ahora que entiendes de dónde viene, ¿puedes dejar que el dolor se vaya?”

Fue difícil, pero lentamente, en la meditación, el distanciamiento del trauma tuvo lugar, y esta persona es la feliz madre de dos niños.

La historia de esta joven nos revela los secretos no solo de la salud, no solo del bienestar físico, sino del bienestar total. Si estamos acarreado algún veneno, cuando venimos ante Dios, no podemos esperar ser nutridos con su gracia. Debemos deshacernos de este veneno. Con frecuencia, este veneno proviene del dolor que entra en nuestras vidas, el dolor del que no podemos deshacernos. Lo encontramos sumamente difícil. Tenemos ese dicho famoso: “Puedo perdonar, pero no olvidar.” La verdad es que si no puedes olvidar, se filtra en tu consciencia celular.

Olvidar es extremadamente doloroso y difícil. Incluso con el mejor asesoramiento, no puede ocurrir con facilidad, pero puede hacerse poniendo el asunto en la mente y el corazón de Jesús. Cuando entras en la conciencia de Jesús, puedes decir las mismas palabras que él pronunció desde la cruz: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen.” Entonces, el entendimiento de la condición humana necesita este tipo de perspectiva amplia; la cual es posible solo con el corazón de Jesús.

Cuando practicamos esta forma de meditación, somos capaces de ponernos la mente de Cristo. Nosotros, quienes fuimos bautizados en su muerte y resurrección,

empezamos a tener la misma mente y el mismo corazón. Y luego vivimos con la libertad que nos mantiene totalmente abiertos a las personas de Dios.

La manera de hacer eso es difícil pero simple. El método de John Main nos lleva a reconocer que Dios no necesita nuestro pensamiento. Dios no necesita nuestra inteligencia. La sabiduría y la gracia de Dios son accesibles cuando aprendemos a apagar esa inteligencia y nuestra supuesta sabiduría, y solo escuchemos el corazón de Jesús, cuando seamos capaces de aceptar todo, incluso a nuestros enemigos, en la semejanza del Maestro.

John Main describe a la meditación como la quietud perfecta de cuerpo y espíritu. El camino a la quietud del cuerpo es sentarse inmóvil, sentarse relajado pero a la vez totalmente despierto. La regla esencial es sentarse con la columna erguida, empujando el coxis contra el respaldo de la silla. O si estás sentado en un banco o en un bloque de oración, o en una almohadilla, échate para adelante y sitúa todo el peso del tronco sobre la región frontal de la pelvis. Mantén el pecho erguido, y agacha ligeramente la cabeza en la postura de meditación. El camino a la quietud del espíritu es decir silenciosamente, interiormente, en la profundidad de nuestro ser, una palabra o mantra. Repetir esa palabra una y otra vez, y escucharla mientras la decimos. John Main recomendó la palabra aramea “Maranatha”.