



# Meditatio

SERIE DE CHARLAS 2008 A · ENE-MAR

## El Ego En Nuestro Viaje Espiritual I

### **LAURENCE FREEMAN OSB**

Laurence Freeman es un monje Benedictino de la Congregación Olivetana y Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Es autor de varios libros y CDs. Estas charlas ofrecen un enfoque renovado sobre el problema del ego y el rol del ascetismo. El ego es una gran fuerza en la sociedad consumista de hoy, pero, como el Padre Laurence dice, hay una gravedad natural en el alma humana que la atrae hacia Dios. Esta es la voluntad primaria del ser humano. La manera de recuperar esta voluntad primaria es el ascetismo y la palabra que se usa en la meditación es una manera de ascesis que ataca al ego de raíz. Estas charlas fueron dirigidas a los monjes en el Monasterio de Getsemaní en 1992.



El Ego en Nuestro Viaje Espiritual I

**LAURENCE FREEMAN OSB**

---

**CONTENIDO**

<b>1 EL EGO</b>	<b>3</b>
<b>2 EL VERDADERO SER</b>	<b>6</b>
<b>3 LA ORACIÓN SIN EGO – LA ORACIÓN PURA</b>	<b>9</b>
<b>4 NUESTRO VERDADERO SER – UN HIJO DE DIOS</b>	<b>11</b>
<b>5 CRISTO EN LA EXPERIENCIA CONTEMPLATIVA</b>	<b>14</b>
<b>6 LA ORACIÓN DE FE</b>	<b>17</b>

# 1

## El Ego

Estas son palabras de Jesús en el Evangelio de Lucas:

*Después dijo a todos: «El que quiera venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo, que cargue con su cruz cada día y me siga. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá y el que pierda su vida por mí, la salvará. ¿De qué le servirá al hombre ganar el mundo entero, si pierde y arruina su vida? Lc 9:23-25*

El gran obstáculo a este camino, este seguimiento de Cristo, es la manera en que nos identificamos falsamente con nuestro ego. Tal vez nosotros, como personas religiosas, damos por hecho que es bueno dejar atrás nuestro ego. Una vez estuve hablando con una mujer de negocios bastante exitosa en Nueva York que llegó a una charla que yo estaba dando. Di esta charla sobre dejar atrás el ego, que no pensarías que nadie pudiera objetar. Ella se acercó y dijo: «¡Qué absurdo eso que estás hablando! No quiero dejar atrás mi ego.» Ella dijo: «Yo soy mi ego.» Al menos creo que tenía una idea clara de lo que ella creía. Nosotros, la mayoría de nosotros, nos identificamos con nuestro ego, inconscientemente.

A medida que hacemos el trabajo de esta oración, llegamos a entendernos a nosotros mismos y a nuestro ego más claramente. Vemos que el ego es a la vez la causa y el estado del sufrimiento. El Buda dijo: la vida es sufrimiento, y el sufrimiento es vida. Se refiere, supongo, al ego.

El ego se manifiesta de muchas maneras y entra en todo. Puede entrar en nuestro trabajo espiritual, en nuestro viaje espiritual. No perdemos el ego cuando entramos en una vida religiosa. No perdemos el ego ni siquiera cuando comenzamos a orar. Hay ciertos signos de la actividad del ego de los que nos hacemos más conscientes a medida que nos hacemos más simples.

La primera señal del ego es el deseo de ser grande, el deseo, por ejemplo, de ser el número uno, el deseo de dominar. Luego está el deseo de acaparar; el ego quiere acaparar, en lugar de dar o de soltar. El ego desea tomar, aferrarse, monopolizar, poseer, no dejar ir. El ego desea avanzar, obtener más, ser más, saber más, poseer más. El ego desea aferrarse a todo, incluso a expensas de los demás, poniéndonos, en otras palabras, por delante de los demás. Esas características del egoísmo son características de todas las actividades, espirituales, físicas y mentales, en las que podríamos estar involucrados. Por lo tanto, existe un peligro real, particularmente para la persona religiosa, de una espiritualidad egoísta. Una espiritualidad que desea ser grande, que desee tomar una experiencia de Dios o santidad, guardarla, ganar más, y

aferrarse a ella incluso a expensas de otros.

Los dichos de los Padres del Desierto son realmente un comentario constante sobre los peligros de una espiritualidad egoísta. Esta es quizás la razón por la cual San Juan de la Cruz nos dice que abandonemos todo deseo, incluso el *deseo* de Dios. No dice abandonar el amor a Dios, ni nuestro anhelo innato por Dios, que no podemos abandonar, sino nuestro deseo de Dios: el deseo de poseer, controlar, contener, guardar a Dios. En esta forma de oración, en la simple ascesis de una sola palabra, atacamos la raíz del pecado, como lo llamó *La Nube del No-Saber*, en la raíz de nuestro ego. Soltamos, dejamos ir. Hay una frase en Alcohólicos Anónimos: Deja ir, permite a Dios.

Por supuesto, el ego es una etapa natural del desarrollo de nuestra humanidad. El ego se desarrolla a una cierta edad en un niño, y el ego es una fuerza necesaria o herramienta útil, un instrumento de la conciencia. Sin un ego, no podríamos comunicarnos entre nosotros, no podríamos relacionarnos con los demás. No es que el ego sea malo en sí mismo. No hay nada en la naturaleza humana que sea en sí malo. Por lo tanto, Jesús, que era plenamente humano, debió tener un ego. Y sin embargo, Jesús no pecó: un hombre como nosotros en todo menos en el pecado.

¿Cómo entendemos los inconvenientes del egoísmo? Todos estos obstáculos, todas estas faltas pueden incluso entrar en nuestra vida espiritual. Pero si miramos a Jesús, lo que vemos, creo, es un hombre que sin duda tenía un ego, que podía decir «yo» y que tenía una voluntad, que podía abandonar su ego y su voluntad al final de su vida: «pero no se haga mi voluntad, sino la tuya» (Mt 26:39). Así vemos a un hombre que tenía un ego, y claramente un ego fuerte, pero un hombre que no pecó, porque nunca se identificó con su ego. Nunca dijo «Yo soy mi ego». Esa fue la gran tentación que atravesó en el desierto para identificarse con las tendencias del egoísmo. Estaba tentado. El ego manifiesta claramente sus tendencias en él, pero nunca identificó su yo real con el ego. Nosotros, los que hemos pecado, tenemos el trabajo de desprendernos de esa identificación, romper esa identificación, simplemente despertar, en otras palabras, al hecho de que tenemos un ego, y es algo útil mientras esté allí, pero el ego no es quien yo soy. El ego no es mi verdadera y más profunda identidad.

Considero que esto presenta un gran desafío a la cultura moderna, nuestra sociedad contemporánea, porque el ego es tan hiperactivo en nuestra sociedad. El ego es la gran fuerza de una sociedad tecnológica y de consumo, la sociedad tecnológica que quiere dominar todo, y una sociedad de consumo dominada por el deseo. Tenemos que ser especialmente cuidadosos en esta cultura con la creación de una espiritualidad del consumidor o una espiritualidad tecnológica, una espiritualidad que se identifica con las técnicas psicológicas, por ejemplo. O una espiritualidad que se identifica sólo con los deseos de entretenimientos espirituales, placeres espirituales.

Este es el papel del ascetismo en una sociedad como la nuestra. Es la comprensión de que el ascetismo y la ascesis esencial de la vida cristiana, es la oración. El ascetismo es

la forma en que recuperamos la voluntad primaria en la persona humana. La voluntad primaria es más profunda que los deseos de nuestro ego. La voluntad primaria es nuestra inclinación natural, nuestra tendencia hacia Dios, lo que los primeros padres cistercienses llamaban el *pondus*, la gravedad natural en el alma que nos lleva hacia Dios. El propósito del ascetismo no es aplastar o castigar la voluntad, sino despejar, despejar los bloqueos, desplegar la mente y revelar esta bondad esencial en este núcleo de la persona humana, para que lo que hagamos sea correcto, y lo que queremos hacer es correcto. Y en esta forma de oración, en la simple ascesis de la palabra única, atacamos la raíz de nuestro ego.

---

## 2

### El Verdadero Ser

Jesús utiliza la frase «a sí mismo» «¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si se pierde o se disminuye a sí mismo?» Lc 9:25

Es muy difícil responder a esa pregunta: ¿Qué es el yo? ¿Cuál es mi verdadero yo? Es realmente bastante indefinible. Pero es evidente que es de cierta importancia que comprendamos lo que significa porque es por esta razón que estamos haciendo todo el trabajo de dejar atrás a nuestro falso yo.

Es bastante difícil de definir, pero me encontré con una maravillosa frase de un filósofo hindú del siglo VII. Él dice: «El yo es la luz interior. Es evidente por sí misma y no se convierte en un objeto de percepción».

En el Evangelio de Tomás, hay un dicho secreto de Jesús: «El Reino está dentro y fuera de ti. Si se conocen a ustedes mismos, serán conocidos. Y sabrán que son hijos del Padre viviente. »

Creo que es a eso a lo que Jesús se refiere cuando responde a los fariseos en el Evangelio de Lucas cuando los fariseos le preguntan: «¿Cuándo llegará el Reino de Dios?» Él dijo: «La venida del Reino de Dios no es cosa que se pueda verificar. No van a decir: `Está aquí, o está allí´. Y sepan que el Reino de Dios está entre ustedes» (Lc 17: 20-21). Si vemos una conexión, que creo que debemos hacer, entre el Reino de Dios y el verdadero yo, lo que tienen en común si no son de hecho la misma cosa, es que no podemos observarlos. No podemos decir, «mira, ahí está» o «aquí está». El Reino de Dios es la experiencia de nuestro verdadero yo, y no admite la observación, la verificación. En otras palabras, está más allá de la autoconciencia. Está más allá de las actividades normales o familiares de la mente por medio de las cuales objetivamos algo y lo analizamos y lo etiquetamos. Lo estamos haciendo constantemente, seamos intelectuales o no. Constantemente estamos intelectualizando las cosas, objetivándolas.

Tal vez ayude ver este verdadero yo que no podemos observar relacionándolo con el ego. Una historia es quizás la mejor manera de captar este sentido. Es la historia de un hombre que hace un favor a un ángel y, como recompensa, se le da un sirviente. Este sirviente es un mago que hará cualquier cosa que el amo quiera. Es maravilloso tener algo así y durante bastantes días. El amo usa a su sirviente para conseguir todo lo que quiere pero después de unos días, tiene todo lo que quiere, y quiere que el sirviente se mantenga callado. Luego descubre que el sirviente es irreprimible. El sirviente está constantemente acercándose a él, y no le da un momento de descanso y siempre pide cosas para hacer, tanto que comienza a usar totalmente a su amo y lo agota. El hombre

es llevado casi hasta el punto de colapso hasta que se le ocurre una idea brillante. Pone un gran poste en medio del patio. Cada vez que el sirviente viene a él, pidiendo algo que hacer y el amo no quiere darle nada para hacer, él dice: «Ve corriendo arriba y abajo del poste hasta que te diga que te detengas». Es más bien una historia agradable que describe quizás la relación entre el yo verdadero y el ego, e incluso expresa algo del misterio de la oración. La subida y bajada del poste podría ser descrita como nuestra oración. Toda oración tiene esta cualidad repetitiva, la quietud de la mente que nos lleva a la ecuanimidad, a la *quies*. Una disciplina, y una disciplina repetitiva como el mantra, manteniendo el ego en su lugar: la renuncia radical a nuestra falsa identificación con nuestro ego. Es este estado desinteresado, que es la condición de nuestro verdadero yo.

Es por eso que no podemos observar el verdadero yo. Así como San Ireneo dice que Dios no puede convertirse en un objeto de nuestro conocimiento. Sólo podemos conocer a Dios compartiendo el autoconocimiento de Dios. Nunca podemos decir: «Mira, ahí está Dios», como si Dios fuera algo o alguien separado y fuera de nosotros. Dios nunca puede ser un objeto de nuestro conocimiento. El Espíritu de Dios es el autoconocimiento de Dios. Y la gran revelación cristiana es que el don del Espíritu, el propósito y significado de la vida y misión de Jesús, el envío del Espíritu es el envío de este autoconocimiento de Dios, el amor de Padre e Hijo que nos envuelve, nos absorbe, en el conocimiento de Dios. Sólo podemos conocer a Dios al ser llevados al Espíritu de Dios.

Así como no podemos ver a Dios como un objeto, no podemos mirar al verdadero yo que somos. De la misma manera, no podemos mirar a otro yo. No podemos decir: «Mi verdadero yo está mirando a tu verdadero yo». Lo que Jesús está describiendo es un estado sin ego, o más bien un estado sin ego en el cual podemos ver, conocer y amar a Cristo en el otro porque vemos, conocemos y amamos a Cristo en nosotros mismos. El estado de percibir a alguien como si estuviera separado de uno mismo es el estado egoísta, el estado de dualidad y separación. Es en este estado, en el que generalmente estamos comprometidos con el otro, en el que mi ego se relaciona con tu ego, es ahí donde nos encontramos atractivos o poco atractivos, estamos de acuerdo o no estamos de acuerdo, nos gusta o no nos gusta, amamos u odiamos, juzgamos o perdonamos. Todas esas actividades que nos relacionan entre sí, y que son actividades vitales de la comunidad, suceden a nivel del ego. En una comunidad cristiana, estamos tratando de encontrarnos, no a nivel de nuestros egos separados, sino en la visión de Benito: «Amarnos unos a otros a nivel de nuestro verdadero yo, donde somos uno, y donde la unidad que tenemos con el otro no es nada menos que Cristo mismo.» No podemos separar a Cristo de nuestro verdadero yo. No sé si se podría decir que Cristo es nuestro verdadero yo, pero no podemos separar a Cristo de nuestro verdadero yo.

Si hemos encontrado nuestro verdadero yo, entonces hemos encontrado esa longitud de onda en la cual podemos relacionarnos el uno al otro de una manera verdaderamente amorosa, verdaderamente compasiva, verdaderamente en empatía, verdaderamente sin prejuicios, verdaderamente tolerante, soportando las debilidades

del cuerpo y el carácter en el otro. Esto está muy relacionado con nuestras relaciones mutuas, muy relacionado con el perdón, por ejemplo. No podemos perdonarnos verdaderamente unos a otros si no estamos en contacto con nuestra verdadera identidad, nuestra propia bondad esencial. No podemos perdonarnos unos a otros, y por lo tanto no podemos entrar en relación unos con otros, a menos que estemos en contacto con ese verdadero yo. El proceso de perdón ocupa un lugar tan importante en la visión cristiana precisamente por esta razón, porque es en el proceso de perdón que nos separamos de nuestro ego y encontramos nuestro verdadero yo, donde encontramos el poder de amarnos unos a otros. Cristo es el ejemplo supremo y maestro de esto. Es en esta oración pura que el ego es trascendido. En la trascendencia del ego, la reconciliación y la comunión son posibles.

Así que habiendo encontrado el yo, el verdadero yo, llegamos a la condición de Dios, de ser incondicionalmente amorosos. Ese es nuestro llamado a «ser perfectos, como nuestro Padre celestial es perfecto», nuestro Padre celestial «que hace salir el sol sobre malos y buenos, y hace caer la lluvia sobre justos e injustos» (Mt 5:45). Estamos llamados a amar de esa manera, a conocernos de esa manera, en el terreno común del ser, a conocernos y amarnos unos a otros en Dios. Sólo podemos hacerlo si hemos encontrado nuestro verdadero yo, este verdadero yo que no podemos ver, sino el verdadero yo que somos, que simplemente somos. Por eso el punto de partida de cualquier viaje espiritual de este tipo tiene que ser el reconocimiento y la afirmación de nuestra bondad esencial. Ese es probablemente el punto más difícil de entender para la mayoría de nosotros porque hasta que llegamos a ese punto no podemos realmente creer que este viaje es posible. Tal vez, hasta que llegamos a esa creencia de nuestra bondad esencial, incluso estamos asustados de descubrir quiénes somos en realidad.

---



### 3

## La Oración sin Ego – La Oración Pura

Nuestro ego no es nuestro verdadero yo. En la oración pura, el ego es trascendido. Es en ese trabajo de la oración pura que nuestra falsa identificación con el ego se reduce gradualmente, y el verdadero yo comienza a emerger. Creo que fue Merton quien habló del verdadero yo como un ciervo tímido que no le gusta salir del bosque; no le gusta ser examinado.

De las enseñanzas de Casiano, de los Padres del Desierto y de toda la tradición monástica, es muy claro que la pureza de la oración es su ausencia de ego. La oración pura significa «sin ego, sin autoconciencia, sin autoanálisis». La oración en la que estamos analizando lo que está sucediendo, viendo lo que estamos obteniendo de ella, no es oración pura. Es por eso que la primera regla de la meditación es meditar sin exigencias ni expectativas y sin juzgar de ninguna manera a la meditación, encontrando el fruto de nuestra oración no en lo que ocurre durante la meditación, sino en nuestra vida como un todo, en la transformación de nuestra personalidad. Esta oración sin ego es precisamente a lo que San Antonio se refiere cuando dice, citado por Casiano: «El monje que sabe que está orando, no está orando. El monje que no sabe que está orando, está realmente orando».

Vemos la misma comprensión de la oración en la tradición siríaca. Los Padres Siríacos dicen muy sencillamente: «Si hemos de orar, debemos perder *mi oración*». Debemos ir más allá de `mi oración´; y dejándola atrás, entrar en la oración de Cristo. Lo que esto nos sugiere es la oración del mismo Cristo. Todas las formas de oración, todos los métodos de oración, ya sea el *Oficio Divino*, ya sea una forma devocional, aunque sea la Escritura misma, cualquier forma, ritual o método de oración, sólo es preparatorio, un recordatorio, un incentivo o un estímulo para profundizar en la pureza de la oración desprendida de la autoconciencia, en la oración de Cristo.

Lo mismo es verdadero básicamente para el mantra, la fórmula de Casiano. Llega tal vez un momento, cuando dejamos de decir el mantra, cuando somos conducidos al silencio puro, a la sencillez pura. Pero es muy importante que seamos cautelosos acerca de cómo lo entendemos. Recuerda la «*pax perniciosa*» y el «*sopor letalis*», la paz perniciosa y el sueño letal. El propósito del mantra no es solo guiarnos a la quietud, sino conducirnos más allá del ego, más allá de todo sentido del «yo». Por eso, una manera muy sencilla de describir esto sería decir: «Di tu palabra hasta que ya no puedas decirla. No elegimos cuándo dejar de decirla. Y tan pronto como te das cuenta de que has dejado de decirla, entonces simplemente comienza a decirla de nuevo». La dificultad viene cuando estamos meditando y somos conducidos a un estado de silencio. Tal vez no haya distracciones o muy pocas distracciones y nos sentimos muy pacíficos, y luego nos decimos a nosotros mismos: «Estoy en silencio; no necesito decir

el mantra». El inconveniente, por supuesto, es que si decimos que estamos en silencio, estamos rompiendo el silencio. El pensamiento «yo estoy en silencio» es un signo de que todavía no nos hemos vuelto completamente sencillos, totalmente sencillos; todavía somos auto-reflexivos. Y está la simplicidad radical de la enseñanza de Casiano, por eso insiste en decir el mantra en tiempos de adversidad y en tiempos de prosperidad.

En la oración pura, hay la ausencia del «yo» como ego separado, e incluso la ausencia de todas las ideas e imágenes de Dios y de Dios como objeto de percepción. Esta es una descripción, por supuesto, de la oración apofática, y el conjunto de esta tradición de la oración pura está en la tradición apofática. En la Iglesia ortodoxa griega, los pensadores ortodoxos creen que existen dos formas válidas de oración: la oración apofática (oración que nos lleva más allá de todas las palabras y pensamientos y declaraciones acerca de Dios) y la oración catafática (la oración en la que utilizamos palabras, pensamientos e imágenes). Estas dos dimensiones son genuinas, pero ellos dan prioridad a la apofática, la oración que nos lleva más allá de todas las declaraciones e imágenes acerca de Dios.

Cuando pensamos en la oración, en toda nuestra vida, necesitamos ver la pobreza como objetivo, la meta por la que estamos trabajando. Si dijéramos «¿Cuál es el objetivo de nuestra vida?», probablemente diríamos «liberación» o «salvación» o «iluminación». Y diríamos que la renuncia es el medio por el cual llegamos a este objetivo. Siempre hay algo malo en eso. Pero si lo ponemos a la inversa, parece que hay algo muy correcto al respecto. El objetivo es la renuncia; y la liberación o la iluminación son el medio. En otras palabras, nunca estamos tratando de poseer el objetivo, nunca tratando de hacer de Dios un objeto, nunca tratando de mirar a nuestro verdadero yo. Si la renuncia es la meta, si la pobreza es la meta, entonces hemos llegado, por ello la pobreza de espíritu es sin duda la primera de las Bienaventuranzas. Es en esa pobreza donde encontramos alegría, porque la meta se realiza, nunca se alcanza. El proceso de oración es el proceso de realizar lo que es, no de hacer que algo suceda.

---

## 4

### Nuestro Verdadero Ser – Un hijo de Dios

Jesús dice que el verdadero ser es lo más valioso en la vida: «¿le servirá al hombre ganar el mundo entero, si pierde y arruina su vida?» Lc 9:25

El verdadero yo del que hemos estado hablando, del que nos damos cuenta cuando nos separamos de la identificación con nuestro ego, del que Jesús dice es lo más valioso en la vida, ese verdadero yo es un hijo, un hijo de Dios. En este verdadero yo que somos, somos más verdaderamente hijos de Dios, que lo que somos incluso como hijos de nuestros padres. Tenemos una realidad superior o una realidad más esencial como hijos de Dios, que es nuestra relación fundamental en la que todas nuestras otras relaciones están arraigadas. Como hijos de nuestros padres, tenemos una identidad psicológica y física, y eso tiene, claramente, una cierta realidad. Pero la realidad más básica es esa realidad que tenemos como hijos de Dios. Darse cuenta de eso, encontrar ese verdadero yo, es el trabajo de la contemplación. La experiencia contemplativa no se basa en algo abstracto, sino que es algo práctico, real y ordinario en el mejor sentido de la palabra ordinario, algo normal.

En el Nuevo Testamento, la enseñanza de Jesús en particular, la experiencia del Reino parece ser lo que queremos decir con la experiencia contemplativa. Cuando Jesús habla del Reino, habla de la niñez: "A menos que seas como un niño, no entrarás en el reino de los cielos". Es esta cualidad infantil que nos permite entrar y vivir en forma continua la dimensión contemplativa de nuestra fe.

La realidad más básica es la realidad que tenemos como hijos de Dios. Darse cuenta de encontrar ese verdadero yo, es el trabajo de la contemplación. Este hijo de Dios que somos, es llamado a ser un niño plenamente maduro. Karl Rahner tiene un maravilloso ensayo en algún lugar sobre esta cualidad de la niñez. Él dice que la cualidad de un niño es la apertura. La cualidad de un niño adulto, un niño plenamente maduro, es una apertura ilimitada. Una descripción muy maravillosa de la santidad: apertura ilimitada. Esa es una definición o entendimiento de santidad, integridad, que permite muchos tipos diferentes de santidad, muchas maneras diferentes de entrar en esta experiencia contemplativa. No podemos ser plenos a menos que seamos la persona única que somos. Seguir una disciplina no significa aplastar nuestra individualidad o convertirnos en algo que no somos. Pero ser un niño adulto, ser nuestro verdadero ser, es abrirnos sin límites a la persona única que Dios nos ha creado para ser, y que las condiciones nos han formado para ser, con nuestras heridas y desventajas.

Rahner dice que Dios será encontrado por cualquiera que tenga el valor de mantener su infancia, el coraje de permanecer abierto a esta identidad esencial que somos. Dice

esto: «Una persona humana es un niño que se embarca en la maravillosa aventura de permanecer un niño para siempre, o más bien, cada vez más plenamente un niño. Su madurez y su divinización son actuaciones cada vez más completas de su infancia». Así que nuestra divinización es simplemente el desarrollo completo de nuestra identidad esencial como hijo de Dios.

Podemos ver la relación entre la experiencia contemplativa, el ser contemplativo y la sencillez, en un niño. Los niños son contemplativos naturales de alguna manera; no plenamente conscientes de ello, sino que debido a su relativa falta de conciencia de sí mismos, son capaces de entrar plenamente en lo que llamamos la dimensión contemplativa. Cuanto menos conscientes somos de nosotros mismos, más contemplativos somos y más comunes y abiertos también estamos. Es una cosa muy maravillosa orar con los niños. Tenemos muchos grupos pequeños de niños, grupos de meditación, generalmente iniciados por padres que han estado meditando durante algún tiempo, y que sienten un sentido natural de querer presentar a sus hijos lo antes posible esta dimensión de la oración. Es una cosa maravillosa ver eso y ver la manera natural como un niño puede sentarse en la quietud y en silencio y hacer este trabajo interior que describe Casiano, el trabajo de decir el mantra. El niño no necesariamente lo encuentra fácil, pero lo encuentra natural. La maravillosa cualidad del niño es, por supuesto, que no hace muchas preguntas sobre esto, ya sabes, es esta infusión, recuerdo, gracia, la oración de la simplicidad. No hacen todas estas preguntas teológicas o psicológicas. Ellos hacen el trabajo. Son simples. Creo que tiene un maravilloso efecto formativo sobre su fe. Tienen esta capacidad natural para la oración pura, la experiencia de Dios, el Reino. Esta capacidad tiende a ser perdida o ensombrecida a medida que crecen. Parece que parte de su formación religiosa debería ser presentarles esto.

A medida que hacemos la obra (*La Nube del No-Saber* siempre llama obra a esta oración pura), y a medida que nuestro verdadero yo se realiza más claramente, ciertos cambios apropiados a los de un niño, un niño adulto, empiezan a aparecer dentro de nosotros.

Estas son algunas de las cualidades de un niño. Inocencia, por ejemplo. Asociamos la inocencia con la niñez. Para un adulto, esta inocencia del niño sería, por ejemplo, la pureza del motivo. Hacemos las cosas por razones más simples y sencillas. Llegamos a una unidad de mente acerca de lo que hacemos. Lo hacemos con atención. Lo hacemos sin duplicidad, sin segundas intenciones. Lo hacemos con sencillez.

La generosidad es la característica de un niño, al menos a veces. Como hijo de Dios, como un niño adulto, esta generosidad se expresa en la forma en que nos entregamos, en la forma en que nos rendimos, en la forma en que nos abandonamos si queremos, en la forma en que podemos comprometernos. Todas esas son expresiones de esta generosidad de un niño. La capacidad de responder a la llamada del evangelio para dejar ir todo; la pobreza de espíritu en la vida interior, depende de esta calidad de generosidad. Creemos que si damos todo, si dejamos todo atrás, lo recibiremos cien veces más. Pero el problema es creer estar dispuestos a renunciar a todo con tal de

recuperarlo cien veces. Suponemos una condición. Decimos, dejen todo esto de lado, siempre que lo reciba de regreso. Eso es una falta de generosidad. Llegar a esa generosidad es obra de la gracia. Es el trabajo de simplificación.

Un niño se caracteriza también por el coraje, la falta de miedo; al menos un niño sano. Por lo general, la valentía de un niño es tan grande que los padres tienen que cuidarlo, protegerlo. Pero es la valentía también la que llega a nosotros como hijo de Dios, cuando nos damos cuenta de nuestro verdadero yo, el valor de arriesgar nuestra vida, de dar nuestra vida, de soltar nuestra identidad familiar. Hay una frase maravillosa de Heráclito en los primeros filósofos griegos: «Si podemos dejar de pensar en nuestros problemas, generará valor.» La atención de nuestros problemas, nuestros problemas y preocupaciones, moviéndose más allá del estado egocéntrico, genera valentía. Allí supongo, está la enseñanza de Jesús, como nos dice tan a menudo en los Evangelios: particularmente en las apariciones de la Resurrección: no temer; en el sermón de la montaña, no preocuparse; ni preocupación ni temor. Estos no son sólo comentarios consoladores. Estas son órdenes de no preocuparnos, de ir más allá del miedo y la preocupación, lo cual hacemos en nuestra oración.

Por último, la cualidad de la verdad, la sinceridad. Un niño naturalmente dice la verdad; un niño pierde su inocencia, o su inocencia se ve comprometida, cuando encuentra por primera vez la deshonestidad de los adultos. Recuperamos esa sinceridad por medio de nuestra oración, dentro de la vida contemplativa, porque perdemos nuestro miedo. Nuestros temores disminuyen gradualmente - el miedo a ser conocido, el miedo a ser vulnerable. Ocultamos la verdad porque estamos asustados. Tememos revelar nuestra falsa identidad. Pero si supiéramos que nuestra falsa identidad es falsa, si sabemos que nuestro ego no es nuestro verdadero yo, entonces no nos importa dejar que el ego sea visto. No sentimos que tengamos que cubrirnos, que parecer mejores. Eso es humildad. La sinceridad es simplemente humildad o autoconocimiento, permitiéndonos ser vistos, conocernos a nosotros mismos como realmente somos.

Estos son algunos cambios prácticos que serían observables a nivel psicológico y social, como resultado de la obra de la oración pura.

---

## Cristo en la Experiencia Contemplativa

Esto es del Evangelio de Juan:

*«La Palabra era la luz verdadera que, al venir a este mundo, ilumina a todo hombre. Vino a los suyos, y los suyos no la recibieron. Pero a todos los que la recibieron, a los que creen en su Nombre, les dio el poder de llegar a ser hijos de Dios. Ellos no nacieron de la sangre, ni por obra de la carne, ni de la voluntad del hombre, sino que fueron engendrados por Dios. Y la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros. Y nosotros hemos visto su gloria, la gloria que recibe del Padre como Hijo único, lleno de gracia y de verdad.» Jn 1:9-14*

Hemos estado hablando sobre el camino de la oración pura, ir más allá de nuestro ego y la experiencia contemplativa. ¿Cuál es el significado de Cristo al trascender nuestro ego y en la experiencia contemplativa?

Está claro que la experiencia contemplativa no está restringida a aquellos que creen en Cristo. Esa es una cuestión muy importante para nosotros como personas modernas. Esta es la era donde el cristianismo se encontrará con las otras grandes religiones del mundo y será la época de la creación de un encuentro, como los días en que los primeros judíos cristianos se reunieron con los griegos. Será otra gran etapa en la universalización del Evangelio cuando podamos expresar la experiencia y el significado cristiano en términos y símbolos distintos de aquellos con los que hemos estado familiarizados: un encuentro contemporáneo con otras religiones en el que a menudo nos encontramos con personas que han trascendido su ego, ejemplos de gran santidad, personas que viven y buscan una vida contemplativa. Se plantea la cuestión acerca de dónde Cristo nos da sentido y significado último a nuestra experiencia.

En la oración pura del cristiano, Cristo es el centro de toda la experiencia. Hemos estado hablando sobre la teología básica de la oración cristiana, que estamos dejando atrás nuestra propia oración. Al dejar atrás nuestro ego, dejamos atrás aquello que puede decir «yo» o «mío». Así que si realmente estamos practicando una oración que nos lleva más allá de nuestro ego, ya no tiene sentido decir que esto es «mi oración». Esa intuición fue reconocida por los Padres del Desierto cuando dijeron que el monje que sabe que está orando, que está consciente de su propia oración, todavía no ha comenzado a orar, no ha alcanzado la pureza completa de la oración.

Sin embargo, en la oración pura, aunque Cristo es el centro, Cristo no es un objeto de pensamiento porque no hay pensamiento. La mente se queda quieta. Cristo no es un objeto de nuestra imaginación. Nos estamos moviendo más allá del reino de la

imaginación, más allá de pensamientos e imágenes. No estamos hablándole a Cristo con palabras. Nos estamos convirtiendo en silencio, dejando todas las palabras detrás. Sin embargo, la experiencia demuestra que nuestra meditación, nuestra oración pura, está continuamente profundizando nuestra relación personal con Cristo.

Profundizando nuestra comprensión y nuestra experiencia de nuestra relación, de nuestra unión con Cristo, la unión con Cristo que experimentamos y descubrimos a nivel de nuestro verdadero yo, es decir, más allá del ego. Experimentar la relación a nivel de nuestro verdadero yo implica moverse más allá de un sentido de dualidad o separación. Si te conozco a este nivel de nuestro verdadero yo, entonces no somos conscientes de la separación; somos conscientes de una unión, el amor. Este es el fruto de la meditación practicada en la fe cristiana. La oración pura profundiza nuestro conocimiento y amor de Cristo.

De hecho, esta oración pura, practicada con la fe cristiana y en un contexto cristiano hace más claro quién es Cristo. Comenzamos a ver a Cristo en un sentido cada vez más universal. Ciertamente encontramos a Cristo dentro de los términos de nuestra propia cultura, nuestra propia vocación. Pero el Cristo que encontramos dentro de nuestra propia cultura, dentro de nuestra propia tradición, es el Cristo universal y cósmico que llena toda cultura y puede manifestarse y mediar a través de cualquier tradición.

Debemos encontrar a Cristo como la presencia personal en nosotros mismos. Eso es lo más auténtico. Nunca estaremos completos, nunca estaremos satisfechos, no habremos alcanzado nuestra meta hasta que hayamos encontrado esta presencia que está dentro de nosotros mismos. No es suficiente que nos encontremos con Cristo indirectamente como si fuera a través de los signos exteriores de nuestra religión, nuestra práctica o de nuestra cultura. Todas estas son señales que nos indican este encuentro más profundo y personal con Cristo dentro de nosotros mismos.

Encontramos a Cristo más pura y auténticamente al nivel de lo personal, en el interior de las relaciones que tenemos con nosotros mismos, porque tenemos que hacer el trabajo del autoconocimiento, de purificación y ascesis, llegar a una buena relación con nosotros mismos. Y también encontramos a Cristo en nuestras relaciones con los otros.

El Cristo que encontramos es el Cristo resucitado, el Cristo presente. La figura de Jesús que encontramos en el Nuevo Testamento, en la escritura o en la teología y el pensamiento, es más bien un encuentro indirecto. Es de gran valor e importancia, pero no tan puramente personal, o tan puramente real, como el Cristo que encontramos en este nivel personal de relación. Pero creo que llegamos a valorar el Jesús histórico expresado en las palabras de las Escrituras más como resultado de nuestra meditación, nuestra oración pura.

La meditación conduce a una lectura más profunda de las Escrituras, una comprensión intuitiva más profunda de lo que significan las palabras, lo que esas palabras inspiradas nos están mediando. Casiano dice esto muy claramente, que uno de los frutos de esta oración pura es que vamos a llegar a leer la Escritura como si fuéramos el autor de la

misma; en otras palabras, cada vez más en el nivel de la experiencia. La experiencia en las Escrituras resuena con nuestra propia experiencia personal. Al dejar ir las imágenes y pensamientos en el momento de la meditación, volvemos a esas imágenes y pensamientos en el momento de *lectio* con mucha más ganancia. La palabra está realmente encarnada en las Escrituras, como dijeron los primeros padres. Pero nuestra capacidad de reconocer y relacionarnos con el Verbo encarnado en las Escrituras depende de la profundidad de nuestro encuentro personal con la Palabra en nuestros corazones. La Escritura es una especie de espejo de lo que está dentro de nuestros corazones personalmente. El Jesús histórico en las escrituras imita o refleja al Jesús resucitado dentro de nuestros propios corazones.

La oración en sí no es un ejercicio teológico. Es tan perjudicial para la fe cristiana si limitamos la oración sólo al nivel de la oración mental, a la meditación discursiva, a los pensamientos, a las imágenes y a la imaginación. Esas son las herramientas del pensamiento teológico y la exploración, valiosas pero no suficientes. La oración no es un ejercicio teológico, aunque según Evagrio, nos hace verdaderos teólogos. «*El que realmente ora es un teólogo, y un teólogo es aquel que verdaderamente ora*», dice.

La oración es en sí misma un encuentro, un encuentro personal. La redención es el resultado de una reunión, un encuentro personal, más que un intercambio de ideas, opiniones o puntos de vista. Y la persona entera está involucrada en este tipo de encuentro, en un encuentro redentor de este tipo. Nuestro camino hacia la totalidad y la santidad es inseparable de nuestra relación con Cristo. Cristo ciertamente nos cura psicológicamente, espiritualmente, quizá incluso físicamente, para que podamos llegar a una plenitud en la que podemos conocerlo plenamente y ser redimidos por ese conocimiento.

---



## 6

### La Oración de Fe

La meditación es preeminentemente la oración de la fe. Conocemos a Cristo, no a través del pensamiento, sino a través de la fe. La meditación, la oración pura, es la oración de la fe. Dejar los pensamientos y las palabras y así sucesivamente nos deja con la palabra, el mantra, el acto de fe pura. Nos hace comprender por experiencia lo que es la fe. La fe no es nuestro sistema de creencias. La fe no es lo mismo que nuestra teología. La fe es nuestra relación con otra persona. La fe es nuestra capacidad de estar en relación. Hablamos, por ejemplo, de ser fiel a nuestra comunidad, fiel en el matrimonio, fiel en la amistad. La fe es la capacidad que tenemos y el don que tenemos, de estar en relación. Sólo cuando estamos en relación podemos conocer a otra persona. No son tanto los pensamientos que tenemos, sino la relación que tenemos.

La mayoría de nosotros recibimos el comienzo de nuestra relación con Cristo cuando éramos niños. Jesús era como un amigo de la familia, uno de los adultos en nuestras familias, amigo de nuestros padres, sacerdotes y maestros. A medida que maduramos, llegamos a conocer a este amigo de la familia como una persona madura en nuestro propio derecho, a conocerlo personalmente. La fe crece y se desarrolla.

Nuestra fe en Jesús no se construye sobre lo que se dice acerca de él, sino sobre lo que ha dicho sobre sí mismo, construido sobre su propio conocimiento de sí mismo. Aquí es donde reside su autoridad, así como nuestra propia fe en nosotros mismos, por ejemplo, se construye mucho más sobre lo que sabemos de nosotros mismos que lo que otros puedan decir sobre nosotros.

Lo que Jesús ha dicho de él mismo es esto: los siete *Yo Soy* de Jesús:

*Yo soy la verdadera vid.* Jn 15:1

*Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida.* Jn 14:6

*Yo soy la puerta.* Jn 10:7

*Yo soy el pan de Vida.* Jn 6:35

*Yo soy el Buen Pastor.* Jn 10:14

*Yo soy la luz del mundo.* Jn 8:12

*Yo soy la Resurrección y la Vida.* Jn 11:25

Lo que estos términos nos sugieren es que Jesús se revela, no como un objeto de adoración, no como una figura de culto, sino como un maestro llamando a nuestra total

reverencia y amor; como una guía que pide nuestra total confianza y abandono, como un hermano, como amigo: «ya no los llamo servidores sino amigos». Aquel que conocemos amaba a los suyos en este mundo, que no es un moralista sino un libertador, un maestro del Camino, un guía, una puerta, el Camino, con él en el espíritu al Padre.

Maduramos nuestra fe más eficazmente por la oración, por la profundidad de la oración. Nuestra oración está siempre profundizándose y madurando. Nos movemos quizás más allá de ciertos tipos de oración, no porque sean malos, sino porque simplemente crecemos en una relación más profunda con Cristo. Tal vez cuando comenzamos esta relación, confiamos en gran medida en fotografías, imágenes mentales de esta persona. Pero, a medida que maduramos nos volvemos más aptos de relación humana, entonces esta fotografía, esta imagen mental de Cristo, da paso progresivamente al encuentro con la persona real. Este encuentro que se produce principalmente a nivel de nuestro corazón, nuestra experiencia personal, se enriquece maravillosamente en la Eucaristía, en la Escritura, en la comunidad, en todas las otras maneras en que también encontramos a esta persona resucitada de Jesús.

El Espíritu está constantemente trabajando en nosotros, preparándonos a verlo, a ver a Jesús cada vez más claramente. El punto de partida es saber que Jesús nos está encontrando: la oveja perdida. En los evangelios Jesús habla más acerca de Dios en busca de nosotros que del deber humano de buscar a Dios. Nuestra fe en Jesús se basa en esta confianza, que él mora dentro de nosotros, que nos busca en el sentido de que al buscarnos nos aleja de nuestro ego y nos lleva a nuestro verdadero yo. Ese es el camino de la oración cristiana: con Jesús, en el Espíritu, hacia el Padre.

Lo que él nos enseña sobre la oración en el Evangelio de Mateo, en el sermón de la montaña por ejemplo, nos señala esta experiencia de la presencia interior en nuestros propios corazones: en la interioridad, en la fe, en la confianza, en la atención, «Busquen primero el reino», y en paz, más allá de la preocupación y la ansiedad. Él nos enseña el camino de la oración pura. Pero sobre todo, nos enseña a orar mediante la oración con nosotros y en nosotros. Cristo está en oración en nosotros. La mente de Cristo, la conciencia humana de Cristo en nosotros. Así Cristo está orando en nosotros a través de una unión misteriosa, y él es el maestro de la oración. La oración de Jesús, el Verbo encarnado, es la oración perfecta del ser humano. Nadie podría hacerlo mejor, y por lo tanto es él quien nos enseña a orar. Él es el maestro de la oración pura. Él medita dentro de nosotros, realizando su verdadero yo como Hijo en unión con el Padre, así como realizamos nuestro verdadero yo. La oración que está en el espíritu, su oración más allá de los pensamientos y las palabras, más allá del ego, su verdadero yo, uno con el Padre, y al mismo tiempo uno con nosotros – ese es el misterio de la oración cristiana. Jesús, que es uno con el Padre, está presente dentro de cada uno de nosotros también, cada uno de nosotros única y universalmente. Verlo es ver al Padre.

Así que el punto de partida de la oración cristiana es que entramos en la oración de Cristo a través de nuestra unión con su conciencia humana. Y debemos encontrar nuestro verdadero yo para encontrarlo. Debemos dejar atrás el ego para seguirlo a Él.

Esto es del Evangelio de Juan otra vez.

*«Y la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros. Y nosotros hemos visto su gloria, la gloria que recibe del Padre como Hijo único, lleno de gracia y de verdad. De su plenitud, todos nosotros hemos participado y hemos recibido gracia sobre gracia: porque la Ley fue dada por medio de Moisés, pero la gracia y la verdad nos han llegado por Jesucristo. Nadie ha visto jamás a Dios; el que lo ha revelado es el Hijo único, que es Dios y está en el seno del Padre.» Jn 1:14, 16-18*

Traducido por Elba Rodríguez (Colombia)

Revisado por Marina Müller (Argentina)



COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

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

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