

## Traducción de la SERIE DE CHARLAS Meditatio 2007A . ENE - MAR

Fragmentos de LA SERIE DE MAESTROS ESPIRITUALES,  
BEDE GRIFFITHS OSB. La Meditación y la Nueva Creación en Cristo.



Dom Bede Griffiths fue un monje benedictino nacido en Inglaterra y educado en Oxford. Luego de 20 años como monje en Inglaterra, fue a la India a encontrar la "otra mitad de su alma". Estas charlas exploran la tradición de la Meditación Cristiana y la relacionan con las grandes tradiciones de Oriente. El P. Bede muestra cómo el viaje interior puede contribuir a la unidad espiritual. El falleció en India en 1993. Las charlas son tomadas del Seminario John Main 1991. El set completo de las charlas está disponible en Medio Media.

*La Meditación y*  
**La Nueva Creación en Cristo**

---

## **CONTENIDO**

<b>1. LA BÚSQUEDA HUMANA DE DIOS</b>	<b>3</b>
<b>2. LA ORACIÓN MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS Y LOS PENSAMIENTOS</b>	<b>7</b>
<b>3. EL MANTRA EN LA TRADICIÓN CRISTIANA</b>	<b>9</b>
<b>4. LA FUNCIÓN DEL MANTRA</b>	<b>12</b>
<b>5. UNIDAD MÁS ALLÁ DE LA DUALIDAD</b>	<b>14</b>
<b>6. EL OBJETIVO COMÚN DE LAS RELIGIONES</b>	<b>17</b>



COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA  
[www.meditacioncristiana.net](http://www.meditacioncristiana.net)  
[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

# 1

## La Búsqueda Humana de Dios

Me gustaría comenzar la conferencia con un breve canto en sánscrito. En la India, siempre empezamos con un canto establecido porque nos une con el pasado de la humanidad. El sánscrito es quizás el idioma más antiguo del mundo actual que todavía está en uso. Es un lenguaje sagrado, un lenguaje de los dioses. Nos abre al pasado de la humanidad con el que todos estamos vinculados. Todos pertenecemos al pasado de la humanidad que está creciendo a través de la historia, creciendo con nosotros aquí. Significa aproximadamente: disfrutemos juntos, compartamos, esforcémonos juntos, brillemos juntos. Que no haya peleas entre nosotros.

San Benito describe la vida monástica como una "búsqueda de Dios". Esta búsqueda ha ocurrido desde el comienzo de la historia humana, y tal vez nunca fue tan intensa como lo es hoy. La gente en todas partes está buscando un significado y propósito último en la vida en un mundo donde el significado y el propósito a menudo parecen haberse perdido. ¿Qué respuesta puede ofrecer San Benito y la tradición que proviene de él a este problema? ¿Cómo podemos encontrar a Dios en el mundo de hoy? San Benito, por supuesto, viene de la tradición cristiana, pero ¿qué respuesta puede dar el cristianismo? Está dividido, y muchos han perdido la fe en ella y están buscando a Dios de otras maneras.

¿Existe dentro de la tradición cristiana un camino hacia el Supremo, no a través de la doctrina o del ritual sino de la experiencia directa de Dios? Eso es lo que la gente está buscando hoy - no palabras o pensamientos, sino experiencia directa -. ¿Hay una manera de experiencia directa de Dios, de la verdad y la realidad en la tradición cristiana?

Creo que sí la hay, y el Padre John Main fue uno de los que abrió el camino a esta experiencia para la gente de hoy. Lo encontró en la tradición benedictina de los Padres del Desierto. Y hoy venimos a reflexionar sobre el mensaje que nos ha dejado como una forma de descubrir por nosotros mismos la tradición de esta sabiduría, que es el conocimiento de Dios a través del amor. El padre John era un hombre de gran sabiduría y sobre todo de gran amor. Escuchemos lo que él tiene que decir y encontremos por nosotros mismos el camino a esta experiencia de Dios para que podamos compartirla con el mundo que está esperando para escuchar este mensaje y encontrar su camino de regreso a Dios. En esta charla, estaré elaborando especialmente una charla de John Main sobre el testimonio del mundo de la oración monástica, y los invito a todos a compartir su visión y traducirla en sus vidas.

El Padre John comienza diciendo que el llamado del monje y, por lo tanto, de la humanidad en su totalidad — en cuanto hay un arquetipo de monje en todo ser

humano — es «estar abierto al potencial eterno de Dios, en la nueva creación cuyo centro es Cristo». Hay un arquetipo monástico en toda la humanidad. Detrás de todas las diversidades de la naturaleza humana hay un terreno común, y en ese terreno común todo ser humano está en busca de Dios, del sentido último y de verdad última. Es una búsqueda solitaria, en cierta manera. Es algo que toca la profundidad de nuestro ser y que nadie más puede darnos. Tenemos que abrir esa profundidad y entonces tocamos a Dios, tocamos la realidad. Ése es el monje en nosotros, en cada ser humano. Como dice John Main, tenemos que «estar abiertos a nuestro potencial eterno en Dios en la nueva creación cuyo centro es Cristo». Cada ser humano tiene una capacidad para Dios, una capacidad de ser atraído por Dios a las profundidades de nuestro ser y experimentar la presencia de Dios, de la realidad infinita y eterna que sostiene al mundo como la base y la fuente de su propio ser.

Aquí nos encontramos con el problema que para muchas personas la palabra «Dios» ha perdido su significado. No les gusta usarla y, de hecho, a veces les da vergüenza usarla, ya que da una imagen equivocada a la gente. Es útil superar la palabra y abrirnos a su significado más profundo. Aquí está el problema particular para el cristiano, que nuestro concepto y nuestra imagen de Dios derivados del Evangelio, de Jesús, es principalmente de «Padre en el cielo». Mientras que cuando llegamos a las tradiciones del Oriente encontramos que tienen una visión diferente y casi opuesta. Para ellos Dios es mucho más la tierra, la fuente, el Ser detrás del mundo. Me gusta contar una historia sobre el Padre Jules Monchanin, el fundador de nuestro ashram en la India. Durante muchos años fue párroco en Tannirpalli en el sur de la India. Un día fue a un grupo de escolares y les preguntó: "¿Dónde está Dios?" Algunos de los niños eran hindúes y algunos eran cristianos. Todos los cristianos apuntaban hacia el cielo (Dios está en el cielo). Y todos los niños hindúes señalaron el corazón (Dios está en el corazón). Estas son dos formas diferentes de entender a Dios y son complementarias. Puedes pensar en Dios arriba, el Padre, el Creador enviando su gracia, encarnándose en Jesús. Y se puede pensar en Dios como el Espíritu dentro, la base de nuestro ser, la fuente de todo. Son opuestos y complementarios. Y una de las cosas que estoy aprendiendo hoy, y tal vez todos lo estamos, es cómo conciliar los opuestos. Tan a menudo pensamos que debe ser una cosa u otra. Casi siempre es ambos (y). Los chinos tenían la hermosa percepción del yin y el yang. Todo está interrelacionado. No ponga las cosas como esto o aquello, pero aprenda a ver cómo se congregan los opuestos. Así que cuando pensamos en Dios, necesitamos ambas imágenes: necesitamos al Padre que está en los cielos y necesitamos el Espíritu Santo dentro.

Esta experiencia directa de Dios no es algo que requiera una habilidad de aprendizaje específica. Es algo que existe en el mismo centro de nuestro ser, que da sentido y propósito a nuestra existencia y que solo puede responder a la necesidad más profunda de la vida humana. En nuestro pequeño ashram en la India tenemos gente procedente de todo el mundo, de los cinco continentes, y es casi misterioso que todos estén en la búsqueda de la misma cosa. Todos están tratando de encontrar un significado más profundo en la vida, un yo más profundo, una relación más profunda

con Dios y con la humanidad, “para darse cuenta de Dios”, decimos a menudo en la India. Para la mayoría de las personas esta capacidad de profundidad casi se ha perdido. Ha sido tan oscurecida que ya no son conscientes de ello. Particularmente en la civilización materialista en Occidente, la gente ha perdido esta dimensión en sus vidas. Están tan ocupados con el mundo que les rodea y tan absorbidos en sus problemas, placeres y dolores, que no tienen el poder de ir más allá. Han perdido la sensación de estar abiertos a Dios, a lo trascendente. Este sentido para Dios ha sido oscurecido o perdido, y eso es lo que estamos tratando de recuperar. Todos los grupos de meditación en todo el mundo están compuestos de personas que buscan este significado más profundo, esta realidad de Dios en sus propias vidas. El Padre John se refiere a este movimiento para recuperar nuestra capacidad de Dios como la «nueva creación». Esta capacidad, innata en cada ser humano, ha sido oscurecida por el pecado, es decir, por la alienación de su propio ser verdadero. El pecado es alienación. Es tener dificultad para conocerse como uno realmente es a través de la alienación de su verdadero ser, de la realidad, de Dios. La nueva creación es la renovación de nuestro ser que tiene lugar cuando despertamos a lo que somos. En la India, a menudo hacen la pregunta: «¿Quién soy yo? ¿Soy este cuerpo sentado aquí? ¿Soy esta personalidad relacionada con otras personas? ¿O hay algo más profundo dentro, más allá de mi cuerpo y mi mente? ¿Existe una realidad más profunda en mí y en el mundo que nos rodea?» La nueva creación surge cuando despertamos a lo que somos, a la realidad detrás de todas las apariencias superficiales de nuestras vidas.

Como dice el Padre John,

*«... la nueva creación es pasar más allá de todas las ilusiones e imágenes que proyectamos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea y descubrir nuestro verdadero ser, nuestro yo interior, que se ha escondido detrás de todas estas apariencias ilusorias.»*

Todos nosotros, toda la familia humana, tendemos a perdernos en este mundo de apariencias, que a la larga es una ilusión, y a perder de vista la realidad detrás de todo.

El Padre John ve la vida monástica, es decir, la vida del monje escondida dentro de cada uno, como una forma de trascendencia. Karl Rahner, un gran teólogo y un místico que tenía una profunda penetración en el misterio de Dios, describió al ser humano como «constituido por la capacidad de auto-trascendencia», de ser capaz de ir más allá de sí mismo. Hemos caído en un ser separado, alejado de los demás y de la tierra y de la fuente de nuestro propio ser. Tenemos que trascender este yo separado, este ego que esconde nuestro verdadero ser, y tenemos que abrirnos a Dios y al mundo, a la luz y a la verdad que está en todas partes y en cada persona. Este yo separado es la fuente de todo mal. El ego no es malo en sí mismo. Tenemos que tener un ego, un yo separado. Un niño tiene que crecer y tomar conciencia de sí mismo. Tiene que separarse de la madre y convertirse en una persona. Pero nos encerramos en el ego, y esto nos cierra a

los demás y a Dios y nos aprisiona. En cierta medida estamos todos encarcelados en el yo separado. La gracia de Dios recibida en oración y meditación es la manera de ir más allá del ego.

El camino de la trascendencia, es por supuesto, el camino del amor. Como dice el padre John, el amor es «ir más allá de uno mismo hacia el otro». Por eso habla de una «expansión infinita del espíritu». Amar es expandirse a sí mismo, abrirse a la infinitud del ser que está en nosotros y alrededor de nosotros, y esta infinitud de estar en amor es lo que queremos decir con Dios. Esto a su vez conduce a un desarrollo creativo de todo nuestro ser, una profundización de la armonía integral del corazón y la mente.

Comenzamos a ver ahora cuál es el significado de una «nueva creación». Es trascender el yo separado con sus imágenes y deseos ilusorios y encontrar la realidad, la realidad de nuestro propio ser y del mundo en el que vivimos. Puede parecer muy fácil encontrar la realidad, pero de hecho estamos impedidos por las imágenes e ilusiones que proyectamos. Los científicos nos dicen hoy que todo el mundo tridimensional es toda una proyección. El mundo es un campo de energías que vibran a diferentes frecuencias, y dentro de ese campo hay varias estructuras o formas que interpretamos como un universo tridimensional. Pero este universo tridimensional es una proyección, y por tanto una ilusión, una apariencia. La realidad está detrás de la apariencia.

La oración, la meditación, es el camino para ir más allá de las apariencias y tocar la realidad. La realidad es Dios mismo que siempre se está revelando detrás de todas las apariencias.

---

## 2

### La Oración más Allá de las Palabras y los Pensamientos

El método de oración que el P. John descubrió fue el de Casiano y el de los Padres del Desierto del siglo cuarto.

Casiano era un monje que venía de lo que hoy es en realidad Yugoslavia. Fue a Palestina, Jerusalén y Belén y luego se fue visitar a los monjes en los desiertos de Egipto. En el siglo IV, Egipto estaba lleno de monjes cristianos, que habían abandonado el mundo del Imperio Romano, para ir en búsqueda de Dios en el desierto. Se entrevistó con estos monjes y escribió sus conferencias, que describen su vida y sobre todo su forma de oración. Entre ellos se encuentra una que se ocupa de la oración, por el abad Isaac, que constituye una enseñanza clásica sobre todo este tema de la meditación.

La enseñanza sobre la oración de la Regla de San Benito se deriva de Casiano y los Padres del Desierto. Casiano fue una de las autoridades para San Benito y La Regla de San Benito deriva sus enseñanzas sobre la oración de Casiano y los Padres del Desierto.

Esto es lo que el P. John encontró en su monasterio en Ealing. Esta oración, que llamaron la oración pura sin palabras o pensamientos, es el secreto de la oración que el P. John descubrió y, para muchas personas, este es un gran problema, porque cuando pensamos en la oración, pensamos en las palabras y pensamientos, pensamos en el Padre Nuestro, pensamos en Dios, y todo esto, por supuesto, es necesario para empezar, pero la oración debe conducir más allá de palabras y más allá de los pensamientos, lo que Evagrio, uno de los grandes monjes del desierto, llamó a la oración pura. El propio San Benito menciona la pureza del corazón como una calidad de la oración. Esto es lo que estamos buscando, esta oración pura que el P. John recuperó para nosotros.

Yo mismo viví como un monje benedictino durante 20 años en Inglaterra y nunca lo descubrí. No tuvimos esta práctica de meditación en nuestros monasterios. Estábamos acostumbrados a meditar durante media hora después de vísperas, pero no recibimos ninguna instrucción, ninguna orientación real en ella. Sólo apareció en la época en que el P. John estaba pasando este mensaje, pero eso es lo que la gente está buscando hoy en día, y yo debería mencionar este maravilloso librito, que muchos de ustedes conocen, *Los Relatos de un Peregrino Ruso*, sobre aquel peregrino que atravesó Rusia diciendo la oración de Jesús: *Señor Jesús, hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador*. Él había leído en el Nuevo Testamento que debemos orar siempre, orar sin cesar, y luego fue en busca de diferentes monasterios a preguntar cómo podía orar sin cesar y un *staretz*, un anciano, le enseñó la oración de Jesús, diciéndole que la repitiera mil veces, dos mil

veces, cinco mil veces. Así que viajó a través de Rusia orando noche y día, y toda su vida se transformó, irradiaba Cristo, una cosa maravillosa, y este libro se volvió muy popular, estoy seguro que muchos de ustedes lo conocen, y lo recomiendo a todo el mundo. Es interesante hoy en día, en el que el sistema comunista se desmorona, y el pueblo ruso están redescubriendo su alma. En el siglo XIX Rusia era la Rusia Sagrada y, estos peregrinos vagaban a través de Rusia entera, por todos los monasterios, catedrales e iglesias, en busca de Dios y revelando a Dios, y esto hoy en día, creemos, está regresando de nuevo. Por eso me pregunto lo que la gente está buscando hoy en día en el mundo. Ellos están acostumbrados a orar con palabras y conceptos, por supuesto, que son necesarios desde el inicio.

La forma tradicional de la oración monástica es la Lectio Divina con la que estoy seguro que muchos de ustedes están familiarizados: la lectura meditada de la Biblia. Esta es una excelente práctica; sin embargo, difícilmente va más allá de la oración discursiva, seguida de pensamiento en pensamiento. Es útil, nos ayuda, pero no nos lleva hasta el final. No exactamente, aún así, la oración contemplativa. La oración contemplativa empieza cuando todo pensamiento discursivo cesa, cuando la mente permanece en silencio en la presencia de Dios. La contemplación es la práctica de la presencia de Dios. El P. John descubrió el mantra, repetir una palabra sagrada como una manera de llegar a esa oración contemplativa, a aquel silencio, a la presencia de Dios.

Aquí, me gustaría hacer una distinción importante, la que aprendemos a pensar en nosotros mismos siempre, como un sistema integrado de cuerpo, alma y espíritu. Por desgracia nos acostumbramos a pensar en el ser humano en términos de cuerpo, alma racional, animal, y esto es así hasta cierto punto, pero deja de lado la dimensión más profunda de nuestro ser y, en la primera Iglesia de San Pablo, siempre se encuentra esta distinción básica, cuerpo, alma y espíritu y cuando oramos, cuando meditamos, no lo estamos haciendo sólo en nuestra mente. Esto es tan peligroso para nosotros los occidentales, entrenamos nuestras mentes para que toda nuestra religión esté en nuestras cabezas, si no tomamos cuidado, y la meditación, debe ser una manera de movernos desde la cabeza al corazón. Los padres solían decir: conduce tus pensamientos de la cabeza al corazón, y déjalos allí. El corazón es el centro, donde la cabeza se une al resto del cuerpo y por lo tanto nuestra meditación conduce la cabeza al corazón, y para la totalidad del ser corpóreo necesitamos meditar con todo nuestro ser.

Esta es la profundización de la plena armonía de corazón, mente, alma y cuerpo.

---



### 3

## El Mantra en la Tradición Cristiana

El método de meditación de Dom John Main se centra en el uso de mantra. Mantra es una palabra en sánscrito, derivada de una larga tradición de oración y meditación en la India. Fue el genio de D. John ser el descubridor de la misma tradición de los Padres del desierto, y lo vio como una tradición sagrada que había llegado a San Benito desde los Padres, que se ha mantenido, aunque casi perdida en la actual Orden Benedictina. El mantra fue en realidad su descubrimiento, y fue el primero en sacarlo a la luz, extendiéndose como un método válido de la oración en la Iglesia.

El arte del mantra consiste en la repetición de un versículo de la Biblia o una palabra sagrada, que tiene el efecto de «centralizar» a la persona, unificando todas las facultades, y centrándolas en la presencia inmanente de Dios. El mismo descubrimiento fue realizado en la Abadía de Spencer, bajo la influencia de la meditación trascendental Maharishi, conduciendo al concepto de la oración centrante. Es un método de auto-centrado, de búsqueda en el centro interior de uno mismo, lo que lleva a todas las facultades, los sentidos y la razón, a reunirse en este centro, abriendo así las profundidades de la persona humana ante la presencia inmanente de Dios.

D. John tomó como su mantra la palabra aramea Maranatha, la cual puede ser traducida como «Ven, Señor», o «el Señor viene», tomado de la Epístola de San Pablo a los Corintios. La palabra aramea «mar» simplemente significa «Señor». El sufijo «an» significa «nuestro», por lo que «Maran» en realidad significa «Nuestro Señor». Podemos traducir Maran-atha, «Nuestro Señor viene». O, puede ser Marana-tha, «Ven, Señor nuestro.» Tal vez la primera es la más exacta. Simplemente, el Señor viene.

Este mantra es una de las pocas palabras en arameo, el idioma de Jesús, que sobrevivió en el Nuevo Testamento. Hay seis palabras. Cuando Jesús levantó a una niña, le dijo: Talita Kum «te digo, levántate niña» (Mc 5, 41). Y en la cruz, dijo: «Eloi, Eloi, Lema sabachthani», «Mi Dios, mi Dios, ¿por qué me has abandonado?» (Mc 15, 34 y Mateo 27: 46). Excepto estas palabras, todo lo que Jesús dijo, se traduce al griego. Ya sabes, esto es muy importante. Jesús hablaba arameo; creo que no todas las personas se dan cuenta de eso. Nuestros Evangelios fueron escritos en griego y Maranatha, que aparece en la Primera Epístola de Pablo a los Corintios, fue utilizado por la iglesia primitiva, es una de las reliquias de arameo, pronunciadas por Jesús mismo. Esa es la razón de ser una palabra muy sagrada, Maranatha. «Nuestro Señor viene». Mediante el uso de esta palabra, nos lleva de nuevo más allá del mismo Nuevo Testamento, que fue escrito en griego.

Debemos recordar siempre que el Nuevo Testamento surgió durante un período de aproximadamente cincuenta años después de Jesús, traducido al griego. Esto nos lleva

de nuevo más allá del mismo Nuevo Testamento, que fue escrito en griego, la más antigua tradición de la iglesia, antes de que ella hubiese emergido de su madre judía. Toda la historia del cristianismo naciente se desarrolló en el mundo judío: Jesús y sus discípulos hablaban arameo, adoraban en el templo, fueron a la sinagoga, y así sucesivamente. Luego, en el transcurso de ese siglo, se comenzó a extenderse entre las naciones, a los gentiles, y Pablo fue la principal influencia en el proceso de llevar este mensaje a los gentiles. Pablo era un judío de Tarso que hablaba griego, y difundía el mensaje en griego. Las cartas, tanto de Pablo, como los demás, fueron escritas en griego. Hay que recordar que el nombre de Jesucristo es una traducción griega del nombre arameo o hebreo Joshua Meshia.

Por lo tanto, todo el mensaje de Jesús se transmite a través del griego al mundo grecorromano y en otra cultura. Esto es importante. Fue el encuentro de dos culturas. Se ha pasado de una cultura puramente judía. Jesús pertenecía totalmente a ese mundo judío. Él entró en el mundo, no sólo de cualquier cultura, sino dentro de una determinada cultura judía, que había sido preparada por Dios durante siglos. El Evangelio se desarrolló a partir de esta cultura y a través de los siglos, floreció en el mundo grecorromano. Por lo tanto, se ha extendido por toda Europa y luego a las Américas.

Pertenece a este ciclo evolutivo que floreció desde la matriz judía y poco a poco creció a través del contacto con diferentes culturas. Actualmente, esta religión judía, grecorromana, de Europa y América realmente entra en contacto con Asia, la India, China y Japón. Es un gran momento en la evolución de la cristiandad.

No hay duda de que una palabra como Maranatha tiene una cualidad especial que nos sintoniza con la más antigua tradición cristiana, y nos lleva de vuelta a las raíces de nuestra religión. Dom John adoptó esta tradición de la oración que viene de los padres del desierto y en última instancia el Nuevo Testamento. Una de las ideas más profundas de la erudición del Nuevo Testamento, es que la vida de Jesús se centra alrededor de su «experiencia de Abba». Jesús se refirió a Dios como Abba, «padre», pero de una manera muy íntima, más como el «papá»: como un niño llama a mamá. «Abba». Jesús tenía una relación íntima con Dios como padre, mientras que los judíos del Antiguo Testamento eran todo lo contrario. «Yahweh» era el Dios en el cielo, y su veneración era tal que ellos no lo llaman por su nombre. Yahweh era reemplazado por Adonai o Señor, porque estaba prohibido nombrar a Dios. Él estaba a una altura tal por encima de los hombres, que había una sensación de temor al juicio y la percepción de que la ley debía ser mantenida a toda costa.

Jesús fue directamente mucho más allá, hacia un conocimiento íntimo de su completa unión a «Abba», su Padre.

Creo que podríamos decir que «Abba» era el mantra de Jesús. Él sólo vivió en esta intimidad con el Padre como «Abba». Su vida se centra en esa palabra y todo lo que ello conlleva. Por lo tanto, de Él recibimos la tradición mantra.

---

## 4

### La Función del Mantra

Es importante recordar que la oración y la meditación ocupan a la persona en su totalidad. Oramos con el cuerpo y con el alma, así como con el espíritu.

Estamos usando nuestros cuerpos en alabanza, incluso cuando pronunciamos palabras, aún más cuando cantamos y recitamos. En la oración estrictamente contemplativa, la acción del cuerpo se reduce al mínimo, pero incluso existe el movimiento de la respiración.

Todas las tradiciones orientales enfatizan la importancia de la respiración. La meditación Zen se centra en la respiración en el abdomen, la inhalación y exhalación. Esto se llama el *hara*. Es un centro muy importante. No debemos descuidarlo. Es un centro emocional, pero es el verdadero centro de la psique, y muchas personas encuentran útil centrarse en el *hara*. Otros prefieren centrarse en el corazón, que es quizás más central. También puedes centrarte en el *chakra andha* que se llama el «tercer ojo». En la India, ponemos una marca carmesí aquí. Los dos ojos son los ojos de la dualidad con los que ves el mundo exterior, el yo exterior. El tercer ojo es el ojo interno que ve la luz interior. Para muchas personas, la afinación del mantra a la respiración es de gran importancia ya que nos ayuda a llevar el cuerpo al corazón de la oración. Pero, por supuesto, en la meditación estricta, el cuerpo es llevado a la más completa quietud para no distraer la mente. Algunos insisten en una posición vertical y una completa quietud. Eso es muy marcado en la tradición de la India, en el yoga: la columna perfectamente vertical y la completa quietud. La gran necesidad en la meditación es la relajación. El cuerpo y la mente tienen que estar totalmente relajados para que el espíritu pueda estar totalmente abierto y receptivo al Espíritu de Dios. Dicen en el yoga que la posición debe ser fácil y firme, relajada y firme. Debe ser firme para mantenerte estable, pero debe ser relajada al mismo tiempo.

Debemos recordar que los sonidos vibran a través del cuerpo entero y tienen un efecto profundo en la psique. Es imposible concebir los efectos de los sonidos de una ciudad moderna con sus interminables distracciones sobre la psique. Somos bombardeados diariamente y a cada hora con estos sonidos y con imágenes de la televisión. Nuestros tiempos de silencio son por lo tanto tan importantes para permitirnos dejar ir todas estas distracciones. Es la función del mantra recoger el alma, devolverla a su centro y unir a toda la persona, cuerpo, alma y espíritu, con el Espíritu de Dios.

No estoy seguro de haber aclarado esta importante distinción de cuerpo, alma y espíritu. Tenemos el cuerpo, el organismo físico que nos une con todos los organismos físicos del universo. Tenemos el alma, la psique que es el organismo psicológico con sentidos, sentimientos, imaginación, razón y voluntad. El centro de la psique es el ego, lo que en sánscrito se llama el *ahamkara*, el «*Imaker*». La psique es muy limitada. Pero

más allá está el espíritu, el *Atman*, que es el punto de auto-trascendencia. En ese momento el cuerpo y el alma van más allá de sus limitaciones humanas y se abren al infinito, lo eterno, lo divino. La meditación va más allá de tu cuerpo y alma en ese punto del espíritu.

Hay que tener siempre presente el objetivo de centrar el cuerpo y el alma en la profundidad del espíritu, donde el espíritu humano encuentra al Espíritu de Dios. Como San Pablo dice: «El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios». En este punto del espíritu, el ego es trascendido y nos abrimos al Espíritu Santo. Es un punto de encuentro entre nuestro espíritu y el Espíritu de Dios.

La meditación debe ser ese punto de encuentro donde el espíritu humano toca y se abre al Espíritu Santo de Dios. Es interesante cómo en el Nuevo Testamento la palabra «espíritu» es a veces utilizada para lo humano y a veces, para lo divino, porque es el punto de encuentro. El espíritu es lo que San Francisco de Sales llamó el «fino punto del alma». Es el punto de auto-trascendencia donde vamos más allá de nosotros mismos y recibimos el Espíritu divino en nuestros corazones, es decir, en el centro de nuestro ser. La repetición del mantra es simplemente una manera de mantener todas las facultades del alma y del cuerpo centradas en este punto del espíritu.

Es un proceso de unificación de todas las facultades del alma en el punto del Espíritu donde son penetradas por la luz de la verdad. Esta luz es esencialmente una luz de amor. Es el amor del Espíritu Santo derramado en el corazón que nos pone cara a cara con Dios. En la tradición oriental todos los métodos de meditación son formas de llegar a ese centro interior. Pero lo que sucede allí depende de tu fe particular y tu tradición. Para el cristiano el punto del espíritu es el punto donde el amor de Dios es derramado en el corazón a través del Espíritu Santo. El amor del Espíritu Santo derramado en el corazón nos pone cara a cara con Dios.

Esto plantea el problema de las distracciones. Cuando empezamos a meditar, la mente empieza a divagar. Para la mayoría de la gente la actividad de la mente nunca cesa. Para la gente de hoy en particular, el problema de controlar la mente es muy agudo, especialmente para aquellos en Occidente cuyas vidas están tan llenas de distracciones y para quienes la televisión con su flujo constante de imágenes es una fuente constante de distracción. Estamos pensando, pensando, pensando todo el tiempo. Parece que la mayoría de la gente no puede detener el flujo continuo de pensamientos, pero lo que pueden hacer es no atenderlo, dejarlo fluir y observarlo silenciosamente como las nubes en el cielo mientras la mente más profunda, el espíritu interior, permanece en silencio descansando en la presencia de Dios. Luchar contra las distracciones puede hacer más daño que bien. Entonces entra el ego. Tratas de detenerte y entonces empeoran las cosas. El mantra sigue en silencio y los pensamientos siguen yendo y viniendo, pero no es necesario prestarles atención. Deja que vayan, déjalos ir, pero mantén el mantra silenciosamente traspasando por debajo de todos ellos.

## 5

### Unidad más Allá de la Dualidad

Nuestra meditación nos expone a heridas profundas en nuestra naturaleza, y nos obliga a enfrentar el sufrimiento de la humanidad desde el principio de los tiempos. La meditación cultiva la compasión, y esto a su vez es necesario para expresar la compasión en nuestras vidas.

Necesitamos superar la dualidad de la mente consciente, que nos separa de Dios y de los otros, y comprender que en Cristo, esta dualidad fue superada. Ya saben, el pecado original es una caída hacia la dualidad. El ser humano original fue creado para ser unificado en cuerpo, alma y espíritu y por lo tanto, estar abierto a Dios. La caída de la humanidad es el descenso del espíritu de la psique, es decir, el ego, el yo separado. En lugar de abrirnos a Dios constantemente en el espíritu, caímos en nuestro ego, y nos cerramos en el miedo y la lucha por la sobrevivencia. Cristo vino a liberarnos de esta dualidad. Una vez que se cae hacia la psique, todo se vuelve dual, bueno y malo, correcto e incorrecto, blanco y negro, consciente e inconsciente, mente y materia, sujeto y objeto, verdad y error. La mente racional vuelve dual todo. Ella ve todo en términos de parejas de opuestos.

Pero siempre, más allá de la dualidad de la mente, está el espíritu unificador. La meditación nos lleva más allá de la dualidad hacia el espíritu unificado. Jesús es el que rompió la división en nuestra naturaleza. San Pablo nos dice que Él «destruyó la pared que divide». En el templo de Jerusalén, había una pared que ningún gentil podía cruzar. Si lo hiciera, sería ejecutado. Lo fue para los judíos, el pueblo elegido. Estas personas se quedaron fuera. Jesús destruyó esta pared que divide, traspasando el templo a toda la humanidad. Sin embargo, hemos construido todos estos muros de nuevo, dividiendo el mundo y, por supuesto, este ha sido nuestro problema.

Jesús destruyó la pared que divide, como dice San Pablo, y esta es la hostilidad de nosotros y nos reconcilió en un cuerpo en la cruz. Necesitamos, hoy en día, tomar en serio este punto de vista de que la humanidad es un cuerpo, un todo orgánico. Los Padres tenían esta fuerte sensación de que Adán se encuentra en toda la humanidad. Santo Tomás de Aquino, en una bella frase, nos dijo: *Omnes homines, unus homo*, todos los hombres son un hombre, un todo orgánico. Todos somos miembros de este hombre único, que cayó y se dividió en conflicto y confusión. Y Jesús restauró la humanidad, no sólo a judíos o cristianos, o cualquier grupo en particular, sino a la humanidad, esta singularidad, el nuevo Adán, la raza humana consciente de su unidad fundamental y su unidad con el cosmos. Eso es lo que ahora estamos recuperando. Estamos empezando a redescubrir la humanidad que compartimos. La televisión, que trae eventos de todo el mundo tan cerca de la gente, nos ayuda a comprender que las cosas que suceden en Iraq y en otros lugares, son parte de nuestros propios problemas. Vemos la humanidad como parte de un todo

cósmico. Todos somos parte de este planeta, somos moldeados por él, y estamos creciendo y viviendo a partir de él. Todos somos parte uno del otro, estamos creciendo a través de contactos con los demás, como un todo orgánico. Estamos recuperando esta unidad, más allá de la dualidad, por derecho de nacimiento.

En nuestra tradición judía, la dualidad es muy fuerte. Creo que la humanidad tenía que pasar por el dualismo, aprender la diferencia entre el bien y el mal, la verdad y el error. Es necesario pasar por esta etapa de separación y división, pero entonces necesitas trascenderla. El Antiguo Testamento en general, refleja esta dualidad: los hijos de Israel siempre fueron el pueblo santo y los de afuera eran los gentiles, que debían ser rechazados. Los buenos debían ser separados y los malvados condenados. Este dualismo impregna la totalidad de la tradición judía.

Jesús es originario de esta tradición judía, y con frecuencia usaba ese lenguaje de rechazo y condena, sin embargo, fue siempre más allá, y nos llevó hasta el punto en que trascendemos todas las dualidades. Hay una maravillosa expresión de esto en el Evangelio de San Juan: «para que todos sean uno. Como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, que ellos también estén en nosotros». Jesús es completamente uno con el Padre, sin embargo, no es el Padre. Es una relación no dual. Hay uno y no dos. Es un misterio de amor. El amor no es uno y no dos. Cuando dos personas se unen en amor, se convierten en uno, sin embargo, conservan su distinción. Jesús y el Padre tenían plena comunión en el amor y nos piden convertirnos en uno, así como él es uno con el Padre, la unicidad completa en ser no-dual del Padre. El es llamado cristiano, para la recuperación de esa unidad.

En la India, esta idea de la no-dualidad, *advaita*, es fundamental. La tradición de la India tiene ese sentido de ir más allá de las dualidades. Los cristianos de hoy puede aprender muchas cosas de la tradición de la India y en particular esta comprensión de *advaita*, la no-dualidad. El cristianismo desarrolló a partir de Israel una tradición dualista. Atravesó la cultura grecorromana, que también era dualista de manera diferente, y así continuó. Pero hoy estamos encontrándonos con las religiones de Asia, y estamos empezando a descubrir el principio de la no - dualidad. Es el llamado fundamental de la humanidad.

La no-dualidad no es uno y no son dos, y no es racional. La mente racional requiere que todo sea uno o dos, mientras que la no-dualidad está más allá de lo racional, de acuerdo a una relación que no es uno y no dos. Sólo a través de la meditación vamos más allá de esta dualidad. Estamos siendo llamados a recuperar la unidad, más allá de la dualidad, que es nuestro derecho de nacimiento y la única que puede satisfacer la necesidad más profunda de la humanidad de hoy.

Tengo planes para un libro sobre las Escrituras del mundo, para ser leído por cristianos y otros, en el que trato de mostrar que todas las religiones, el hinduismo, el budismo, el taoísmo, el islam, el judaísmo y el cristianismo, todos ellos tiene un elemento dualista

del cual comienzan y todas ellas están dirigidos a esta no-dualidad. El Judaísmo y el Islam son especialmente dualistas en sus escrituras, que tienden a ser siempre dualistas y pueden estar llenos de terribles acusaciones contra los no creyentes, y la descripción de su condena y castigo. Esta es una etapa de la religión, que no hay que rechazar, y que las personas tienen que atravesar. Los sufíes de los siglos ocho y nueve, en el Islam, fueron más allá, directamente a la no-dualidad y la no-dualidad Sufí es exactamente similar a la no-dualidad de la India, tal como la no-dualidad de Meister Eckhart, de nuestra tradición cristiana. Todas las religiones, a través de su tradición mística, van más allá del dualismo, para el no-dualismo. Este es nuestro llamado, ir más allá del dualismo.

La meditación es la única manera de ir más allá de la dualidad. Cuando la mente cesa, se descubre el principio unificador detrás de todo. Esta es nuestra verdadera esperanza y nuestro llamado. Esto es importante y creo que en el movimiento de la meditación, Dios nos está llevando a nosotros y a la humanidad a través de nosotros. Es un llamado que viaja por todo el mundo. En todas partes, la gente está encontrando, descubriendo esta deficiencia y atendiéndola en diferentes formas de meditación.

Todos estamos siendo llamados a abrir el corazón al misterio no-dual de la Santísima Trinidad. No es uno, no es un Dios de esa manera. Es la comunión de amor. Esa es la realidad no dual. Por lo tanto, ese es nuestro llamado hoy.

---



## 6

### El Objetivo Común de las Religiones

Los grupos de meditación están introduciendo una nueva forma de vida en la Iglesia y para la humanidad en su conjunto. El Padre John Main, mediante la introducción de la meditación con un mantra, renovó una antigua tradición de la oración contemplativa en la orden benedictina. Luego extendió este modo de meditación y vida contemplativa a los laicos. Esta tradición de meditación deriva de los Padres del Desierto y fue transmitida por Casiano a San Benito. Ahora se ha extendido por todo el mundo. Tiene sus raíces en la tradición de la India antigua y se ha convertido en un método típico de oración en la tradición Oriental. Se encuentra no sólo en el hinduismo y el budismo, sino también entre los sufíes en el islam y el movimiento jasídico en el judaísmo.

¿Cuál es el futuro de la vida contemplativa, basada en esta tradición, en la Iglesia y en el mundo? En primer lugar, creo que debemos reconocer que la tradición cristiana no puede permanecer sola. Hoy estamos siendo desafiados a ver nuestra religión en el contexto de otras religiones del mundo. En particular, esta forma de meditación se encuentra en todas las grandes religiones y la vida contemplativa debe ser vista como un llamamiento a la humanidad. Nos estamos moviendo de una civilización materialista centrada en la ciencia y la tecnología hacia una nueva era en la cual las personas en todo el mundo están conscientemente recurriendo a un camino espiritual, buscando integrar sus vidas, trayendo todo al centro interno del corazón y encontrando el sentido de la vida, no en el mundo exterior, sino en la realidad interior de la cual el mundo externo es un reflejo. Es en el contexto de este nuevo mundo que tenemos que ver el lugar de la vida contemplativa en la Iglesia y el lugar de las comunidades oblatas en fomentar este modo de vida.

Insisto una vez más en el punto de que el mundo exterior es un reflejo, como en un espejo, de un mundo interior. Esa es la visión de la física moderna: que cuando pasamos por debajo de las apariencias externas, primero de los cuerpos externos, luego de los átomos, protones y electrones, finalmente llegamos a un campo de energías. Tenemos que reconocer que nosotros mismos somos un campo de energía que funciona dentro del vasto campo de energías en el universo. Proyectamos este mundo tridimensional que nos rodea a través de nuestros sentidos y nuestras mentes. Ese mundo tridimensional es transitorio. Es una expresión del vasto misterio de la energía, que creamos y en el que vivimos, y que tenemos que trascender. Siempre estamos confundiendo los fenómenos exteriores, las apariencias, el mundo en el espacio y el tiempo, por la Realidad, pero lentamente estamos aprendiendo que todo esto es pasajero.

Estas son las grandes ideas de la India. El Buda, creo, tenía una visión más profunda de la naturaleza del universo que cualquier ser humano. Vio a través del mundo de las apariencias, de los sentidos. Él vio cómo todo es pasajero. Todo está pasando. Todo es dolor [en el sentido de «insatisfacción», no proporcionando satisfacción final]. «Todo es irreal», sin sustancia, sin base real para ello. El mundo entero en el que vivimos, el mundo de los sentidos, es un mundo de fenómenos, de apariencias. Pero estas apariencias reflejan la realidad eterna. Así que estamos viviendo en un mundo de fenómenos pasajeros y todo está cambiando todo el tiempo, todo está en flujo y conflicto como en un espejo o en un lago de agua que refleja la realidad divina. En el momento de la muerte, pasamos más allá del flujo de los fenómenos y del cuerpo tal como lo conocemos, y entramos en la realidad. Es un poco como ver una pantalla de televisión. Vemos los acontecimientos y, si no lo supiéramos, podríamos pensar que están ocurriendo allí. Pero no están ocurriendo en la pantalla. Están en algún lugar más allá y lo que estamos viendo es una representación. Así que todo el mundo físico es una representación, una manifestación de una realidad invisible.

Cada tradición religiosa tiene una palabra para esta realidad invisible. En la India tenemos *Brahman*. Eso es lo que está detrás de todos los fenómenos, el *Brahman* eterno. Y detrás del cuerpo humano hay *Atman*, el único Ser.

El Buda lo llamó *nirvana*. Cuando todos los fenómenos pasan, hay un «soplar» de todas las apariencias, todo cambia y se convierte, y entras en la Realidad Eterna. En la tradición budista moderna, la Realidad se llama *sunyata*, el vacío. Cuando todo está vacío, tienes el vacío, que es la plenitud.

En China está el Tao. Confucio y sus seguidores tenían sus rituales y su vida social y política organizada, pero Lao Tse vio detrás de todo esto el Tao, el ritmo del universo, el orden maravilloso que está detrás de todo pero que no se puede ver. Siempre utiliza este ejemplo hermoso de vacío: «Hacemos radios y una rueda con el fin de conducir un carro, pero es el espacio vacío en el centro lo que permite que la rueda gire. Hacemos ollas de arcilla, pero es el espacio vacío en la olla lo que la hace útil. Construimos casas de ladrillo, mortero y madera, pero son los espacios vacíos en las puertas y ventanas las que hacen que la casa sea habitable». Así que el vacío es tan importante como la plenitud.

En la tradición musulmana, el Sufi Ibn Al Arabi demostró que detrás del Dios del Corán está Al Haqq, la Realidad.

En el Judaísmo, en la Kabbala, hablaban de Ein Sof, el Infinito. Detrás de Yahweh, la Ley, los Profetas, y todo, es Ein Sof, el Infinito.

Todos estamos descubriendo que detrás de las proyecciones del mundo físico, el mundo psicológico, e incluso de la religión, es la Realidad que buscamos. Karl Rahner lo llamó «el misterio santo», el misterio más allá de todo. Ese es el objetivo de nuestra

búsqueda religiosa. Necesitamos un mundo físico y necesitamos los símbolos de la religión, pero tenemos que trascenderlos para ir a la Realidad. Ese es nuestro llamado.

PAZ PAZ PAZ

---

Traducido por Elba Rodríguez, WCCM Colombia