



La Escuela de Meditación

SIMPLICIDAD · CRECIMIENTO · COMUNIDAD

VOLVER A CASA

RECURSOS PARA INTRODUCIR LA
MEDITACIÓN
SEGÚN LA TRADICIÓN CRISTIANA

Traducido del portugués por
Marina Müller y Liliana Ragusa 2008
Actualización Elba Rodríguez 2019

Las enseñanzas de John Main OSB y Laurence Freeman OSB constituyen el fundamento de este Manual y reconocemos y agradecemos a los miembros de la Comunidad tanto en Gran Bretaña como en todo el mundo por su trabajo de preparación, especialmente a Peter Ng, Doreen Romandini, Greg Ryan y Elizabeth West.

Este Manual ha sido traducido al español y puesto a disposición de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana para sus integrantes de habla hispana, por miembros de la CMMC (WCCM) de Argentina.

Encuentras otros recursos de la CMMC en www.meditacioncristiana.net
El mail para comunicarte es meditacioncristiana.net@gmail.com

Nota importante: este es un manual de recursos especialmente elaborado para líderes de grupos y para la formación de nuevos grupos de Meditación Cristiana según las enseñanzas de John Main y de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, basada en esas enseñanzas. Por lo tanto, requiere un compromiso diario con la oración contemplativa según esta Comunidad, y un contacto asiduo con sus integrantes (Coordinadores Nacionales, líderes de grupos y otros meditadores).

CONTENIDOS

1. La Meditación en la Tradición Cristiana	16
2. El Camino del Mantra	32
3. El Viaje de la Meditación	47
4. Los Frutos de la Meditación	50
5. Estadios del Viaje	56
6. Organizando el Seminario Volver a Casa	68
7. Conferencias Introductorias	89
8. Preguntas y Respuestas	108
9. El Papel Del Grupo De Meditación Cristiana	123
10. Lista de Recursos	128

INTRODUCCIÓN

John Main es el fundador de una escuela dentro de la gran Escuela de Cristo y de la Oración Cristiana. A través de su inspiración muchos encuentran un camino para volver a lo esencial de la experiencia cristiana, la oración del corazón, la experiencia del Cristo interior, del Espíritu que habita en nosotros. John Main sabía tan bien como cualquiera que una enseñanza de la meditación se “capta” más que “se enseña”, pero aún así alentó mucho a las personas a que se esforzaran por llevarlo adelante, por enseñarlo o compartirlo con otros, en grupos pequeños o individualmente, o solo por su ejemplo silencioso.

Comprendió muy claramente que se trata de una comunicación personal, y que cada uno de nosotros medita porque ese don le fue regalado por alguien personalmente, en alguna etapa de su vida. Como pasa con cualquier don del Espíritu, él pide ser compartido.

Aprender siempre significa aprendiendo a aprender, y sobre todo en una escuela espiritual, los profesores son estudiantes y los estudiantes son profesores. Los profesores ideales son personas que tienen suficiente humildad, sabiduría y conocimiento para poder entrar en una situación y realmente estar abiertos al momento presente. Cualquier grupo en que se esté será una relación única. Si estuviese dando una conferencia en una noche o por un día, esto también se vuelve una relación muy próxima. Están oyéndole – le da miedo, puede estar nervioso -, mas podrá transformar esto en una ventaja, mostrando su estado en vez de intentar esconderlo, y encontrando en esta franqueza el sentido del Espíritu. Aprenderá algo con esto.

Esta situación única que podrá ser sentida por algunos, es de cierta manera como estar en un palco. Un actor que va a representar Hamlet seis noches por semana, probablemente siente que sabe el texto, pero al mismo tiempo sabe que su desempeño será bien diferente cada noche, una audiencia diferente, tal vez un local diferente, etc. La obra que está representando tiene significados infinitos y ramificaciones con las cuales puede siempre aprender.

En nuestro caso no estamos representando o leyendo el texto de otro. Estamos siendo nosotros mismos y hablando a partir de nuestra propia experiencia, dentro de una tradición y de una comunidad.

Ocurre entonces que si puedes enfrentar la situación de esta manera (con suficiente preparación pero también con bastante espontaneidad y riesgo) la enseñanza será realmente enriquecedora para ti. De alguna manera, también aprenderás algo cada vez. Tal vez sea en lo que digas y que no sabías que sabías, o en la conexión que hagas, en una percepción de algo de las Escrituras. Puede ser en la pregunta hecha por alguien o solo en la peculiaridad del grupo, de cierta manera encarna un aspecto del misterio del cual no tenías conciencia anteriormente.

Es importante constatar que dar una conferencia es una acción muy creativa, llena de oración, una experiencia muy real de la presencia de Cristo dentro de y entre todas las personas.

Embarcarse en este seminario de introducción a la meditación es cada vez un salto de fe. Nunca se encuentra un camino fácil para enfrentarlo. Siempre es un salto de fe. Si consigues abordarlo de ese modo cada vez que presentas una enseñanza, entonces, crecerá. Cada acto de fe profundiza la propia fe.

Pienso que debes reflexionar: ¿por qué quiero hacer esto? ¿Por qué quiero enseñar meditación? Es preciso que **quieras** hacerlo. Debe ser algo que tengas mucha voluntad de hacer. También debes sentir una inseguridad saludable respecto a esto. Que querer hacerlo no sea demasiado seguro. Por otro lado, no sientas que no sabes lo suficiente. Mucha fe y un poco de experiencia, se suman. Y no se tiene certeza de lo que es la fe o lo que es la experiencia.

Cada vez que haces ese salto de fe para compartir la enseñanza, estarás profundizando tu propia comprensión de ella. Piensa en esto cada vez, como un momento de inocencia, con el grupo con el que estés. Es ciertamente un momento de igualdad. Estarás con ellos, ellos estarán contigo. Existen momentos en la vida, como en el nacimiento y en la muerte, o en los casamientos, en que de algún modo, como seres humanos llegamos a una inocencia primordial. Compartir un camino espiritual se asemeja a eso. Pienso que un seminario como este debe ser como un grupo de meditación o meditar juntos. Lo abordamos con alegría, con anticipación, tal como uno de esos momentos de inocencia.

Las Dos Palomas

Símbolo de la Comunidad Mundial para la Meditación
Cristiana y de Medio Media



El símbolo de las dos palomas en el borde de un cáliz u otra copa es muy antiguo y repercute profundamente en muchas culturas.

El uso de este símbolo por la Comunidad Mundial se inspira en un mosaico del siglo V en Gala Placidia, una de las iglesias cristianas primitivas de Ravena, originalmente construida como tumba imperial. Existen antecedentes del símbolo tanto en el arte romano como en el griego, pero sus primeras raíces son probablemente fenicias.

El símbolo de la paloma bebiendo es arquetípico. Es una metáfora transcultural de lo sagrado, de lo cual se puede tener experiencia solamente por una absorción personal en la realidad. La asociación con el agua, en la iconografía cristiana, evoca el simbolismo místico de la muerte, nacimiento y regeneración o purificación por el bautismo. El agua es el principio femenino antiguo en la naturaleza, asociado con las fases de la luna y de todo poder de donación de la vida. Como néctar, era el símbolo griego de la inmortalidad; como vino, se convierte en la sangre de Cristo en la iconografía cristiana.

La paloma es el símbolo cristiano del Espíritu Santo. En la mitología griega era el pájaro de Venus – el pájaro del amor. En el arte cristiano, los siete dones del Espíritu Santo fueron representados como palomas en el Árbol de la Vida, o bebiendo las aguas de la sabiduría y de la vida eterna.

El Cáliz evoca el misterio del sacrificio, que está en el corazón de la Eucaristía cristiana, donde el Hijo se ofrece al Padre en el amor del Espíritu Santo, y une a toda la creación en esta oblación. Una extraordinaria semejanza con este rico

símbolo espiritual puede ser encontrada en el *Mundana Upanishad* de la tradición de la India, que lo describe de esta manera:

“Los pájaros, dos amigos gentiles, moran en el mismo árbol. Uno come el fruto de él y el otro observa en silencio. El primero es el alma humana que descansa en aquel árbol y, a pesar de ser activa, se siente triste por su falta de sabiduría. Pero al ver el poder y la gloria del espíritu superior, queda libre de la tristeza”.

Aquí el dualismo de los dos pájaros sugiere la unidad subyacente de la vida activa y la vida contemplativa en cada ser humano. Marta y María son hermanas inseparables en la vida de todos los que adoran a Dios en la profundidad de su espíritu.

Como dice John Main: *“Existe una armonía esencial entre el Ser y la Acción. Dios es actividad pura. La pura quietud no es inactiva. Es energía armonizada que llegó al más alto objetivo a que se destina, y esta armonía contiene el poder y el significado de todo movimiento. La meditación es la realización del Ser, de la pura acción. No puede ser un estado meramente pasivo porque lo que es energético como quietud es, en el punto más alto de la acción, energía – conciencia incandescente”.*

La Rueda de la Oración



Quietud en el Centro

La finalidad de una rueda es mover un carro. La oración es la rueda que mueve nuestra vida espiritual en dirección a Dios.

Para girar, la rueda precisa establecer contacto con el suelo. Si no toca el suelo, la rueda no puede mover el carro; permanecerá girando en torno de sí misma. Por eso es preciso que haya un tiempo y un lugar en nuestra vida diaria dedicados a la oración.

Los rayos de la rueda son como las diferentes formas de oración. Todas las formas de oración son válidas y dan resultado. Tenemos la Eucaristía, la oración de intercesión, la oración de petición, los sacramentos, la lectura de la Escritura y las devociones personales.

Lo que mantiene unidos los rayos y hace girar la rueda es el aro central. Los rayos convergen en el eje central.

Podemos pensar en el eje central como semejante a la **Oración de Cristo que habita en nuestro corazón**. En el eje central de la rueda existe inmovilidad. Sin el punto fijo del centro, la rueda no puede girar.

La meditación consiste en lograr la quietud en el centro de nuestro ser.

Cuando meditamos, logramos esa quietud central que es la fuente de toda nuestra acción, nuestro movimiento para Dios, por medio de Cristo dentro de nosotros. El movimiento de la rueda requiere inmovilidad en el centro. Esta es la relación que existe entre la acción y la contemplación.

¿Qué es la Oración?

Una definición muy antigua de oración la describe como “la elevación del corazón y la mente a Dios”. ¿Qué es la “mente”, qué es el “corazón”? La mente es la que piensa - ella cuestiona, planea, se preocupa, fantasea. El corazón es el que sabe – él ama. La mente es el órgano del conocimiento; el corazón, el órgano del amor. La conciencia mental precisa eventualmente ceder y abrirse a una forma más plena de conocer que es la conciencia del corazón. El amor es conocimiento total.

Entretanto, la mayor parte de nuestro entrenamiento en oración se limita a la mente. Fuimos enseñados, cuando niños, a decir nuestras oraciones, a pedir a Dios lo que necesitamos para nosotros o para otros. Pero esta es apenas una de las mitades del misterio de la oración. La otra mitad es la oración del corazón, donde no estamos pensando en Dios o hablando con él o pidiendo alguna cosa. Permanecemos simplemente con Dios, que habita en nosotros por el Espíritu Santo que nos fue dado por Jesús. El Espíritu Santo es el amor, la relación de amor que fluye entre Padre e Hijo. Es este Espíritu que Jesús infundió en cada corazón humano. La meditación es, por lo tanto, la oración del corazón que nos une con la conciencia humana de Jesús, en el Espíritu. *“No sabemos rezar como conviene, mas el mismo Espíritu Santo reza dentro de nosotros”*. (Romanos 8.26).

Podemos establecer reglas para la oración mental – oración con palabras o utilizando pensamientos sobre Dios. Existen muchos “métodos de oración mental”, mas para la oración del corazón no hay técnica o reglas: *Donde está el Espíritu, hay libertad*. (2 Corintios 3:17).

El Espíritu Santo en la Iglesia moderna, especialmente después del Concilio Vaticano II de comienzos de los años 1960, nos ha enseñado a recuperar esa otra dimensión de la oración. Los documentos del Concilio, tanto sobre la Iglesia como sobre la liturgia, dieron énfasis a la necesidad de desarrollar “una orientación contemplativa” en la vida espiritual de los cristianos. Todos somos llamados a la plenitud de la experiencia de Cristo, cualquiera sea nuestro tipo de vida.

Esto significa que debemos ir más allá del nivel de oración mental: hablar con Dios, pensar en Dios, pedir a Dios por nuestras necesidades. Precisamos llegar a las profundidades, adonde el propio espíritu de Jesús está orando en nuestro corazón, en el silencio profundo de su unión con nuestro Padre, en el Espíritu Santo.

La oración contemplativa no es privilegio de los sacerdotes o las monjas o de místicos especiales. Es la dimensión de la oración a la que somos llamados. No se trata de experiencias extraordinarias o de estados alterados de conciencia. Es lo que Tomás de Aquino llamaba “el simple gozo de la verdad”. William Blake habló de la necesidad de “limpiar las puertas de la percepción” para que podamos ver todo como realmente es: infinito.

Todo esto nos habla de respetar la conciencia contemplativa en la vida cotidiana. La meditación nos lleva a esto, y forma parte del misterio total de la oración de cualquier persona que esté procurando la plenitud del ser.

Piensa en la oración como en una gran rueda. Rueda que gira toda nuestra vida en dirección a Dios. La oración es parte esencial de una vida plenamente humana. Si no oramos, estaremos solo vivos a medias y nuestra fe, solo a medias desarrollada.

Los rayos de la rueda representan diferentes tipos de oración. Oramos de diferentes maneras, en momentos diferentes, conforme nos sentimos. Personas diferentes prefieren diferentes modos de oración. Los rayos representan, por ejemplo, la Eucaristía, los otros sacramentos, la oración espiritual de petición e intercesión, la oración carismática, las devociones, el rosario, etc.

Entretanto, lo que torna cristianas a todas estas diferentes formas de oración es que están centradas en Cristo. Los rayos son formas de expresión que se ajustan al eje central de la rueda, que es la oración del propio Jesús. Su oración es el significado y la fuente de la oración cristiana. En San Pablo: “No soy yo quien ora, es Cristo que ora en mí”. Así, en el modelo de la rueda, toda forma de oración fluye para adentro y afuera del espíritu de Jesús, alabando a Dios en la creación y por ella. Toda forma de oración es válida. Todas tienen efecto. Son inspiradas por la oración de la conciencia humana de Jesús que está en nosotros por la gracia del Espíritu Santo.

Esta es una comprensión a la luz de la fe de la rueda de la oración. No estamos pensando en esto cuando meditamos. Como experiencia, la rueda también nos enseña algo importante. En el eje de la rueda, en el centro de la oración, se

encuentra la quietud. Sin quietud en el centro, no habría movimiento o crecimiento en la circunferencia. La meditación es el trabajo de encontrarse y ser con esa quietud, que es la marca del Espíritu. “Aquíétate y reconoce que yo soy Dios”.

La oración contemplativa es apertura total y unión con la oración de Jesús. La contemplación es ser silencioso, tranquilo y simple.

Es el corazón de la oración de Jesús y su comunión con el amor del Padre, es su atención volcada hacia el Padre, en el Espíritu Santo.

Por lo tanto, la oración cristiana significa entrar en la vida de la Santísima Trinidad en, a través de y con la mente y el corazón humanos de Jesús.

Para muchos, la oración es básicamente un llamado a Dios pidiendo ayuda en tiempos de necesidad. Es natural expresar nuestra fe y confianza en Dios de esta manera y en esas circunstancias. Pero, ¿cuál es nuestra fe en Dios? ¿No es que, como dice Jesús, Dios conoce nuestras necesidades antes que le pidamos?

No expresamos nuestras necesidades para informar a Dios de lo que no sabe, para persuadirlo a que cambie de idea. Rezamos por nuestras necesidades sobre todo porque así profundizamos nuestra confianza en que Dios sabe nuestras necesidades, nos conoce y se interesa por nosotros.

A no ser que nuestra fe sea clara y profunda, nuestra oración puede fácilmente detenerse en su desarrollo, retenida a nivel del ego. Para muchos cristianos esta es la crisis de su fe hoy en día, y refleja el frecuente nivel superficial de la espiritualidad cristiana.

La oración del corazón, oración contemplativa, o meditación, es esencialmente oración de fe. En silencio aceptamos que Dios conoce nuestras necesidades, y que este conocimiento es el amor responsable por la creación, que eventualmente nos completará.

La Enseñanza Esencial

San Pablo dice que *no sabemos orar, pero que el Espíritu ora dentro de nosotros* (Romanos 8:26). Esta es la clave para comprender el verdadero significado de la

oración cristiana. Nos sugiere que aprendemos a orar no por esforzarnos, sino por suspender o dejar de lado nuestro esfuerzo. Y por el contrario, aprendiendo a **ser**.

Esto abre camino a la oración profunda del corazón, donde podemos encontrar *“el amor de Dios llenando las profundidades de nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos fue dado por El”* (Romanos 6:5). Esto es vivencia pura, más allá del pensamiento, el dogma y la imaginación.

La meditación es la práctica espiritual universal que nos encamina a esta dimensión de oración, la oración de Cristo. Nos lleva al silencio, la quietud y la simplicidad.

Como cristianos, meditamos porque creemos en Cristo resucitado, que vive, y que vive dentro de nosotros. Como discípulos de Jesús, el Maestro, creemos cuando él nos llama para dejar de lado las preocupaciones del ego y para seguirlo al Reino de Dios, para *“participar en el propio ser de Dios”*.

La meditación tiene entonces que ver con el vínculo con Jesús. Jesús sabía que venía del Padre y que estaba en él. Este conocimiento de sí mismo de Jesús nos lleva a reconocernos como templos del Espíritu Santo. Entendemos también que no precisamos buscar a Jesús porque Jesús ya nos encontró. No elegimos, somos elegidos.

Es nuestra fe la que vuelve cristiana nuestra meditación. Es cristiana también, por estar centrada en la conciencia humana de Jesús, dentro de nuestro ser interior.

Como cristianos, naturalmente meditamos con otros cristianos, nuestra vida está orientada y enriquecida en comunidad por la Escritura, los sacramentos y las diferentes formas de ministerio del Espíritu, con amor y compasión.

La teología básica de la meditación es la misma que es básica en el evangelio. Jesús, por su vida, su muerte y su resurrección, abrió para nosotros un camino para Dios y al enviarnos el Espíritu Santo, se transformó en nuestro camino y nuestro guía.

La práctica de la meditación es un camino de vivencia del Evangelio, no solamente de lectura o de pensamiento. En la meditación buscamos el tesoro interior y precisamos abandonarlo todo para poder encontrarlo. Es *“el tesoro escondido en el campo”*, como dice Jesús en la parábola del Reino. Como profesores de la meditación, somos llamados a vivir la experiencia de Jesús en nuestra vida, en nuestra jornada espiritual, y ayudar a transmitir esa tradición a otros.

Sabemos que la meditación es un camino de abrir nuestras manos, soltando no solo imágenes y conceptos, sino también expectativas. No es un camino para tratar de hacer algo, o desear llegar a algún lugar, o por decir así, forzar la mano de Dios. “No se haga mi voluntad, sino la Suya”. La meditación tiene que ver con percibir más que con conseguir. Percibir la presencia interior de Dios, percibir lo que ya fue hecho, como acostumbraba decir Dom John Main. Se trata de dejar de lado las metas.

Jesús no enseñó ningún método especial de oración, pero podemos ver, por lo que dice de la oración en el Sermón de la Montaña, que la meditación es un camino para encontrarlo y seguirlo. La meditación es totalmente consistente con su enseñanza sobre la oración.

- La oración, así como una obra buena, no debe ser solamente exterior. No se trata de parecer santo o de ser admirado por los otros. No se trata de sentirnos santos. Jesús dice *“su mano izquierda no debe saber lo que está haciendo la mano derecha”*. La oración es un trabajo humilde y espontáneo que nos ayuda a discernir la realidad. (Mateo 6:1-4).
- La oración debe ser interior. Las personas que prefieren la oración muy pública caen fácilmente en la hipocresía, que es la discordia entre nuestra identidad interior y la exterior. Jesús nos dice que vayamos a *“nuestro cuarto privado”* para orar en aquel *“lugar secreto”*. La palabra ‘secreto’ aquí significa también ‘misterioso’. El misterio no es lo mágico. Es la experiencia de la realidad que la conciencia mental por sí sola no puede decir ni comprender. La oración es por naturaleza misteriosa, y el lugar más profundo del misterio de la vida humana es el corazón. El *“cuarto privado”* es una metáfora de la habitación interior del corazón. (Mateo 6:5-6).
- En la oración no se trata de *“ir hablando”*. Más palabras no hacen que Dios nos escuche mejor. En la oración no importa la cantidad – *“las oraciones”* - sino la calidad – *“la atención”* - (Mateo 6:7-8).
- La oración no es en primer lugar pedirle cosas a Dios, porque *“él sabe lo que precisamos, antes que le pidamos”* (Mateo 6:8).
- Precisamos priorizar los tesoros espirituales del Reino más que el bienestar material (Mateo 6:19-21).

- Precisamos dejar de preocuparnos por el futuro y confiar en Dios. La ansiedad es enemiga de la oración. Hace que nos quedemos demasiado auto centrados e impide que percibamos el don ya depositado con amor en nuestros corazones (Mateo 6:25-37).
- Finalmente, Jesús dice que la oración es *"poner nuestra mente en el Reino de Dios en primer lugar"*. En otras palabras, prestar atención a la *"única cosa necesaria"* - tener esto en la mente. Entonces todas las otras cosas vendrán también (Mateo 6:33).

Estas siete enseñanzas de Jesús sobre la oración es lo que ponemos en práctica en la meditación: humildad, interioridad, silencio, confianza, espiritualidad, paz y atención.

Y además, no se preocupen con el mañana, él nos dice. En la meditación dejamos de pensar en el pasado y en el futuro y aprendemos a vivir plenamente en el momento presente. No precisamos dominar técnicas difíciles o teorías para meditar. Precisamos solo sentirnos a gusto y alertas. Esto es lo que el mantra nos ayuda a hacer.

1. La Meditación en la Tradición Cristiana



La meditación, como enseña John Main, es un camino de autoconocimiento y autoaceptación. Éste es el primer paso indispensable para cualquier conocimiento de Dios. Sin embargo, no es sobre todo un conocimiento intelectual, porque se llega a él por una profunda armonía en la quietud de mente y cuerpo. El cuerpo forma parte del camino espiritual hacia Dios.

Tampoco es un viaje aislado o a solas. La soledad de la meditación nos hace darnos cuenta de la profunda interdependencia con otras personas y por eso “la meditación crea comunidad”.

John Main veía en la Iglesia del futuro una Comunidad. La renovación espiritual del Cristianismo es el próximo gran paso en el movimiento que va de la identidad medieval a la identidad moderna. Con esto vendrá una nueva apreciación de la comprensión cristiana básica de la oración. La oración no es hablar o pensar en Dios, sino estar con Dios. Mi oración no es básicamente mía si estoy trascendiendo mi visión estrecha y egocéntrica de la realidad. La esencia de la oración cristiana es la conciencia humana de Jesús adorando a Dios en el centro de la persona humana.

En la meditación, el camino que lleva adelante en la conciencia creciente del Espíritu orando dentro de nosotros reposa en la fidelidad profunda de decir el mantra. Es la fiel repetición de nuestra palabra, que integra todo nuestro ser. Hace esto porque nos lleva al silencio, a la concentración, al nivel de conciencia necesario para permitir la apertura de la mente y del corazón al trabajo del amor de Dios, en las profundidades de nuestro ser.

Al comenzar a meditar, tenemos tres objetivos preliminares.

1. Decir el mantra durante toda la duración de la meditación. Llevará probablemente algún tiempo conseguir ese primer estadio y tenemos que aprender a ser pacientes. No podemos forzar el acontecimiento, sino simplemente decir el mantra sin prisa, sin expectativa.
2. Decir el mantra durante toda la meditación sin interrupción, manteniendo la calma ante las distracciones. En esta fase el mantra se asemeja a un arado que continúa resueltamente a través del campo revuelto de nuestra mente, sin desviarse por obstrucciones o disturbios.
3. El tercer objetivo preliminar es decir el mantra durante todo el tiempo de la meditación, enteramente libre de distracciones. Las áreas superficiales de la mente estarán en sintonía con la paz profunda en el meollo del ser. Los mismos sonidos armónicos estarán en todo nuestro ser. En este estado vamos más allá del pensamiento, más allá de la imaginación y más allá de las imágenes. Estamos simplemente en contacto con la Realidad, en la presencia de Dios que habita en nuestro corazón.

Esta transformación de nuestra naturaleza es para nosotros una posibilidad real e inmediata. El mantra es simplemente un medio que conduce a esta experiencia cristiana central, llevándonos a conocer, por nuestra propia experiencia, que el amor de Dios llena nuestro corazón más profundo, por el Espíritu Santo. Precisamos prepararlo para recibir el maravilloso mensaje del Evangelio en toda su plenitud. Y hasta que no hayamos expandido nuestra conciencia, seremos incapaces de esto, e incapaces también de conocer lo que realmente significa el lenguaje tradicional religioso que usamos.

La meditación es el camino que precisamos seguir para expandir nuestros corazones, abrir nuestra visión y clarificar la mente y la percepción. Los estadios de nuestro progreso vendrán a su tiempo, al tiempo de Dios. Solamente impedimos esta progresión si somos demasiado auto concientes sobre nuestro estadio de desarrollo. La mayor tentación es complicar el proceso y a nosotros mismos. "A no ser que se vuelvan como niños..." La meditación nos simplifica al punto de poder recibir la plenitud de la verdad y la plenitud del amor.

La Práctica

La meditación es vivencia. Esto quiere decir que se trata de una forma de experiencia, no de teoría o de pensamiento. Es una forma encarnada de oración. El cuerpo no es una barrera entre Dios y nosotros. Es el sacramento de nuestro ser que nos fue dado por Dios. Por eso, el cuerpo necesita participar en toda la experiencia de oración.

Las reglas simples son:

- Siéntate con el cuerpo relajado, pero no en posición indolente
- Siéntate en quietud: el cuerpo expresa la actitud total de la persona, de atención y reverencia.
- Mantén la espalda derecha, el cuerpo alerta y despierto.
- Respira normalmente: la forma ideal sería que respires abdominalmente (por el vientre)
- Permanece relajado/a aunque alerta: la fórmula para la paz
- Delicadamente, cierra los ojos y comienza a recitar el mantra: Ma-ra-na-tha. Repite tu palabra de oración durante todo el tiempo de la meditación

Al sentarte para meditar, trata de encontrar la postura que te posibilite comodidad y seguridad. Relaja las tensiones del cuerpo, los hombros, el cuello, los ojos, la cabeza. Las posturas sentadas básicas que puedes experimentar, son en una silla de espaldas recto, en un banco de oración, o sentado en el suelo con las piernas cruzadas, con una pequeña almohada atrás como apoyo.

Elige un momento sosegado y un lugar donde no seas interrumpido o perturbado. Trata a tu meditación como un tiempo prioritario. Comenzarás a percibir por qué los meditantes consideran estas horas como las más importantes del día.

Si es posible, mantén la misma hora y el mismo lugar cada día pues esto ayuda a profundizar el ritmo de oración en la propia vida. Sobre todo sé gentil contigo mismo/a. Date tiempo para incorporar esta nueva disciplina en tu vida.

Inicia y finaliza la meditación con música u otra cosa que te aquiete y concentre. La meditación puede integrarse a otras formas de oración, como la Eucaristía o la Escritura.

Meditar con un grupo semanalmente es un medio poderoso de profundización y apoyo.

Los grupos permiten compartir la inspiración y el estímulo, y constituyen oportunidades de oír enseñanza. Se experimenta la dimensión de la presencia de Cristo revelada: “donde dos o tres estén reunidos en mi nombre”. (Mateo 18:20).

La dificultad práctica que todos encontramos en la meditación es el problema incesante de la distracción. Es simplemente el efecto de la actividad mental constante. El mantra es el medio simple y efectivo para combatir todo tipo de distracción.

Ante la distracción:

- No procures luchar contra ella, ya se trate de pensamientos, imágenes o sentimientos.
- Presta toda tu atención al mantra, retornando suave y fielmente a él durante toda la meditación.
- No te concentres en la distracción. Trátala como ruido de fondo.
- Sé humilde, paciente, fiel, mantén el sentido del humor: no transformes toda nube en una noche oscura. Pero no subestimes la perseverancia que precisarás o la gracia que recibirás.

El mantra es como un camino a través de una selva espesa. Por más estrecho que sea el camino, síguelo fielmente y él te llevará más allá de la selva de la mente hacia el gran espacio abierto del corazón. Cuando te parezca que te saliste del camino, simplemente retorna inmediatamente a él. Éxito y fracaso no son términos relevantes para describir la experiencia de la meditación. Son términos usados por el ego, y en la meditación estamos aprendiendo a “dejar atrás el ego”.

La Oración en el Nuevo Catecismo



El Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica contiene resúmenes sugerentes de las enseñanzas tradicionales de la Iglesia sobre la oración.

Una lectura cuidadosa de las secciones que siguen será esclarecedora.

Secciones citadas:

2608 – conversión del corazón... no permanecer repitiendo frases vacías.

Nuestra oración simple y directa del corazón, dentro del Espíritu de Cristo, nos reconcilia con los enemigos y con toda la humanidad en nuestro viaje espiritual de retorno al Padre.

2612 – el Reino de Dios está próximo

En la oración permanecemos alertas como lo está Cristo. Vemos nuestra vida y toda la creación redimida en Cristo Resucitado que es el mismo ayer, hoy y siempre.

2614 – el misterio de la oración para el Padre... en nombre de Jesús

La voluntad del Padre es una con la voluntad de Jesús. Nada le es negado a quien une su corazón con fe y amor a Cristo glorificado.

2615 – el Espíritu Santo interior...

En el Espíritu Santo nuestra oración es una con la comunión de amor que une al Padre y al Hijo.

2616 – la Oración de Jesús

En la oración nuestros corazones están unidos por la fe con la oración de Jesús al Padre. Por él, con él y en él.

El Camino de la Oración

2664 – acceso al Padre por la oración en nombre del Hijo

Como el Espíritu de Cristo está siempre presente en nuestros corazones, nuestra oración, tanto hablada como silenciosa, personal o comunitaria, retorna en el amor al Padre.

2666 – plenitud del nombre de Jesús

El sagrado nombre de Jesús es único. Contiene la plenitud del plan de Dios de redención para toda la humanidad y toda la creación. Al pronunciar el nombre del Señor entramos por la fe en la Presencia Divina.

2668 – repetición del nombre como oración... "incesante"

Al permitir que el sagrado nombre de Jesús permanezca arraigado en nuestro corazón, vivimos en el amor y por el amor. Nuestra vida es transformada.

2689 – grupos de Oración

La Iglesia es una comunidad de fe alimentada por el amor y por la práctica de los fieles. Grupos pequeños de creyentes dedicados a la oración renuevan y enriquecen a toda la comunidad y al mundo.

2691 – teniendo un lugar especial

La oración litúrgica comunitaria puede ser mejor ofrecida en una iglesia (o monasterio) que es la casa de Dios. La oración personal puede ser mejor practicada en la casa, o en una capilla particular. Los peregrinos pueden orar en los lugares sagrados del mundo.

Disposición del Corazón

2705 – La meditación es sobre todo una búsqueda.

La oración es parte esencial de nuestra búsqueda de comprensión. ¿Qué podemos aprender en las Escrituras, los íconos, los símbolos sagrados y los ejercicios de espiritualidad; y cómo pueden ellos aproximarnos a Dios hoy en día?

2706 – Meditar en lo que leemos...

En la oración y en la lectura atenta confrontamos el texto con nuestra propia vida. ¿Qué capto con mi mente y con mi corazón?

2707 – "...métodos de meditación..."

Somos alentados a seguir las enseñanzas de un gran maestro espiritual para que nos guíe en un camino que lleve al Padre, por medio de Cristo, en el Espíritu de Amor. Nuestra determinación de perseverar conduce al amor de nuestra práctica diaria.

2708 – pensamiento, imaginación, emoción, y deseo.

Nuestras facultades naturales, intelectuales y emocionales, son motivadas por el amor a vivir más profundamente en el Espíritu. Las formas tradicionales de oración nos conducen a la unión con Dios en el silencio.

Oración contemplativa

2709 – *¿qué es oración contemplativa?*

En la oración contemplativa nuestros corazones están unidos a Dios en el amor. El Amante y el Amado son uno.

2710 – *tiempo y duración*

Debemos disponer de un tiempo y un lugar sosegado para la oración, sea que estemos con disposición o no. Entramos en el corazón “en pobreza y fe”.

2711 – *“recogiéndose en el corazón”... “permaneciendo donde el Señor habita en nosotros...”*

En el silencio de nuestros corazones llenos de fe ofrecemos todo nuestro ser a Dios – ofreciéndonos a Dios y aceptándonos como venidos de Él.

2712 – *la retribución del amor... respuesta de entrega y unión*

Como hijos de Dios, recibimos de buen grado el amor de Dios en nuestros corazones y lo retribuimos. Este sigue siendo el amor trinitario: Padre, Hijo y Espíritu.

2713 – *comunidad con la Santísima Trinidad*

La oración contemplativa es un don (una gracia), un acuerdo (una relación), y una comunión (Creador / criatura / creación).

2714 – *Cristo habitando en nuestros corazones...*

El tiempo en la oración es “intenso” y pleno del poder del Espíritu, fortaleciendo nuestra fe, estableciéndonos en el amor.

2715 – *la “mirada” fija en Jesús... conocimiento interior del Señor.*

En la oración nos volvemos hacia adentro de nosotros mismos como objeto de estudio. Dirigimos nuestro ser más verdadero para los otros y para Dios en silencio, quietud y simplicidad.

2716 – *participando en el “Sí” de Jesús*

El Fiat de María y el “Sí” de Jesús están unidos en nuestros corazones. Somos oyentes activos de la palabra no hablada de Dios.

2717 – *el silencio interior*

Por la conciencia humana de Jesús, nuestra oración sin palabras da calor al corazón y sopla el fuego del amor de Dios.

2718 – relaciones de la oración contemplativa con la Eucaristía

Nuestra vida, nuestra oración, nuestra alabanza están unidas en la oración de Cristo y en su Iglesia.

2719 – oración contemplativa y el misterio Pascual “en la intención de las multitudes”.

La disciplina de la oración es un viaje espiritual diario compartiendo la Vida, Enseñanza, Muerte y Resurrección de Jesús.

2729, 2730, 2731 – distracciones, aridez, problemas con la fidelidad en la oración

Cuando surgen distracciones debemos ignorarlas y simplemente retornar a nuestra oración. Protegemos el corazón día y noche para estar mejor preparados para recibir el amor de Dios. Aceptamos nuestras percepciones de la oración como áridas y sin sabor, sabiendo que esto “dará mucho fruto”.

2732 – enfrentando tentaciones en la oración

En nuestra vida diaria, nada preferimos en lugar de Cristo. Este compromiso eleva nuestra fe. Frente al fracaso aparente, renovamos el compromiso de recorrer el camino de la oración, confiando en la gracia de Dios.

El Mantra

en la Tradición Cristiana de Meditación y en la enseñanza de John Main

La enseñanza sobre el mantra es el corazón de la enseñanza de John Main sobre la oración. Es también su contribución más importante para la espiritualidad cristiana contemporánea, con ramificaciones en muchos aspectos de la Iglesia y su papel en el mundo moderno. Por lo tanto, es importante saber con claridad lo que enseñó y cómo esta enseñanza se inserta en toda la tradición cristiana de oración: cómo deriva de esta tradición y cómo aporta a ella.

Lo que enseñó surgió de su propia experiencia en el viaje espiritual y de la historia de su vida.

Cómo John Main descubrió y recuperó el mantra

En las Conferencias de Gethsemaní John Main describe cómo tuvo su primer encuentro con el mantra y comenzó a practicar la meditación.

Su maestro de la India, Swami Satyananda, salió al encuentro del fuerte deseo del joven irlandés de profundizar su propia fe cristiana y su vida de oración, cuando lo introdujo al mantra como forma de calmar la mente llena de distracciones, conocida como “mente de mono”. John Main, a principios de los años 50 del siglo XX, al aceptar esta enseñanza, se mostró abierto a otra tradición religiosa, en una forma poco común. Como nos dice, esto fue resultado de la fuerte impresión que le causó su maestro, como hombre de Dios y como alguien cuya enseñanza espiritual era vivida con tanta compasión activa y compromiso social.

Podemos ver esta primera experiencia con un maestro espiritual destacando la importancia posterior atribuida por John Main a que se tenga un maestro en el camino de la meditación.

Aprender a meditar no es solamente cuestión de dominar una técnica. Consiste mucho más en aprender a apreciar y a responder directamente a nuestra propia naturaleza profunda... Sería ideal encontrar un maestro que ayude en la orientación de esta peregrinación. Este libro tal vez te inspire para hacer esto. (Word to Silence 1)

Para muchos en el mundo entero, John Main se convirtió en ese maestro que buscaban – un profesor que les señaló a Cristo como maestro de todos.

Casi treinta años después de encontrar su propio maestro en Malasia, y poco antes de su muerte, habló sobre la recomendación esencial que había recibido para la meditación. Esta, dice, fue la mejor recomendación que jamás recibió sobre la oración y podía ser resumida en tres palabras: *diga su mantra*.

La repetición de una única palabra o frase corta para aquietar la mente y abrir el corazón no le pareció enteramente extraña a John Main, cuando oyó hablar de esto por primera vez. Mucha oración cristiana en sus diferentes formas, devociones y liturgia, repite las mismas palabras, a veces en forma de cántico: el rosario, las letanías, hasta el mismo oficio divino o la Eucaristía.

Mantras típicos cristianos son el Padre Nuestro, el Ave Maria y el Gloria. A pesar de que la tradición occidental no tiene la elaborada y sofisticada ciencia del mantra encontrada en oriente, la práctica está bien establecida.

Lo nuevo para el joven John Main fue la simplicidad y precisión de la exposición del maestro sobre el mantra. Los pensamientos y sentimientos elaborados son abandonados en la práctica del mantra que se ocupa, no de actividades mentales, sino de la apertura de los tesoros del corazón.

John Main no mantuvo contacto con su maestro (que falleció joven en 1961) pero perseveró en la meditación diaria, que se transformó en el fundamento de su vida espiritual. Cuando su maestro de novicios le dijo en 1958 que suspenda la práctica, retornó con relucencia a una rutina casi exclusivamente mental, oración vocal y litúrgica. Algunos años después, una lectura de Augustine Baker, monje benedictino del siglo XVII, le sirvió para hacerlo retornar a su práctica de Meditación. Baker ocupaba un destacado lugar en la espiritualidad benedictina. Su énfasis en la vida contemplativa, su convicción de ser ella el camino para la espiritualidad madura, su insistencia en que ella está abierta a laicos y monjes y su percepción sobre la eficacia de aspiraciones ligadas al mantra y a la oración jaculatoria, llamaron la atención de John Main en un momento crucial de su vida.

Sobre todo, Baker condujo a John Main hacia Juan Casiano, en cuyas Conferencias Nueve y Diez sobre la oración, él encontró la tradición cristiana del mantra descripta con claridad y confianza.

Casiano, así como otros maestros de la Tradición del Desierto, estaba interesado en lograr la finalidad de la vida del monje – “la oración continua” – y en luchar con el problema perpetuo de las distracciones mentales. Él recomendó una repetición continua, “incesante”, de una fórmula por la cual el monje sería llevado a la “oración pura” u “oración de fuego” y a una unión más profunda con el Cristo Resucitado. Y aún más, los misterios de la Sagrada Escritura serían conocidos y experimentados con intensidad comparativamente mayor.

La clave de Casiano para esta oración del corazón, que enfrentaba con eficiencia el problema avasallador de las distracciones, era la primera de las Bienaventuranzas: la pobreza de espíritu.

Siguiendo esta línea, John Main encontró la misma enseñanza esencial sobre el mantra en la tradición de la Iglesia Oriental de la Oración de Jesús, en *La Nube del No Saber* del siglo XIV y en maestros modernos tales como el Abad John Chapman.

La tradición de la meditación cristiana es muy simple y sobre todo es una respuesta práctica a la cuestión de cómo orar en profundidad; en tanto, concentra en sí la rica y profunda experiencia de santos conocidos y desconocidos. (Word to Silence x).

John Main volvió entonces a la práctica de la meditación. Al principio, se limitó a pensar en cómo esta tradición podría enriquecer la Iglesia en la vida monástica.

Luego notó que la relevancia “de este método muy simple” estaba en la manera como atendía a la necesidad imperiosa de una experiencia profundizada de oración, de tantos de toda edad y tipo de vida.

Sus primeras enseñanzas publicadas sobre meditación fueron respuesta al pedido de misioneros activos que pedían un apoyo continuo. Entre tanto, su principal modo de enseñanza siempre fue oral y personal. Sobre todo, evitaba hablar de la meditación en forma abstracta. El mantra, decía, es captado, no enseñado. Cuando hablaba de él, siempre meditaba con sus oyentes.

La enseñanza más profunda y la finalidad de todas las palabras será una participación en el momento creativo de la oración. (Word to Silence xi).

Básicamente, tu profesor tiene solo una instrucción para dar, que es decir el mantra. Lo que va más allá de esto, es solo un estímulo y apoyo hasta que el mantra esté arraigado en tu conciencia. (WS 17-18).

Cómo decir el mantra

"Amorosamente y en profundo espíritu de fe" (WS 17).

...Sin prisa o expectativa. No existe un método establecido para decirlo, excepto que debe ser dicho en lo interior, silenciosamente y en quietud física, sin movimiento de los labios o la lengua. Las sílabas deben ser articuladas claramente. Muchos coordinan el mantra con la respiración, pero no se recomienda ninguna técnica especial de respirar. Una forma frecuente es decir el mantra durante la inspiración y largar el aire en silencio. La atención debe permanecer focalizada en el mantra. Se debe 'escucharlo'. Repetirlo delicada y fielmente sin mucho esfuerzo. No lo uses como instrumento para reprimir o espantar pensamientos. Ignora las distracciones (todos los pensamientos y sentimientos durante la meditación son distracciones). No analices el significado del mantra. Abrázalo generosamente como una disciplina.

La meditación no es una técnica de oración... es simple, no fácil... El camino de la simplicidad se vuelve una peregrinación en que sentiremos la dificultad de entregar nuestras vidas... El fruto de la simplicidad radical del mantra es una alegría difícil de describir y una paz más allá del entendimiento. (Word to Silence 47).

La Nube del No Saber sugiere decir la palabra 'toda y por entero' e incesantemente. Casiano dice que el mantra abarca todos nuestros pensamientos y sentimientos y así podemos 'renunciar a todas las riquezas del pensamiento y de la imaginación'.

Metáforas

John Main usa una variedad de símbolos para describir el mantra, incluyendo: un instrumento musical, un arado, la señal de radar, pulir un espejo, viaje, cuerdas de

una lira, bastón de peregrino, poste alto, imán sobre hierro, llave, péndulo, limpiador de parabrisa. Dice que podría ser como subir una montaña, en cuanto el sonido del eco repercute abajo, en el valle. (Word to Silence 54)

La Disciplina y la elección del Mantra

Dos veces al día, por la mañana y la tarde, por un mínimo de veinte minutos y un tiempo ideal de treinta minutos. Hora y lugar sosegados y cuando sea posible, el mismo lugar y la misma hora todos los días. Siéntate quieto y erguido. Permanece repitiendo la misma palabra. No interrumpas ni cambies.

Elige el mantra consultando un profesor. Debe ser una palabra sagrada de tu tradición.

La elección de la palabra que no sea de tu lengua, ayuda para que no haya asociaciones mentales. El sonido de la palabra es lo que importa, especialmente la vocal larga en 'Maranató'. Sobre todo, quédate con la misma palabra y vuelve siempre a ella, no importándote las distracciones que interrumpen tu atención.

El desafío del mantra debe ser enfrentado y no es eludido cambiando constantemente por otro mantra "más fácil". Si sucede que sea preciso cambiarlo, recibirás la ayuda que precises. Todo lo que precisamos hacer es comenzar – y seguir comenzando.

Proceso y Progreso

La meditación es un proceso y es mejor no analizar, ni a uno mismo y ciertamente no a los períodos de meditación, buscando señales de progreso. Lo que puede parecer meditación desperdiciada puede ser la más importante de la vida, dice John Main. La paciencia y la perseverancia con la disciplina diaria están en primer lugar.

Entretanto, sin perder de vista el ideal, es preciso aprender a ser paciente contigo mismo ante las distracciones, desenfokes, retrocesos, pereza, o indisciplina en tu práctica.

Poco a poco, el mantra se mueve de la cabeza hacia el corazón. Al principio, parece que lo decimos en la cabeza, luchando con todo tipo de distracción. Imperceptiblemente, el límite de atención se expande y pasa al corazón. John Main dice que existen tres objetivos preliminares: primero, decir el mantra durante toda la duración de la meditación (da 25 años para esto), después decirlo

permaneciendo calmo ante las distracciones, y finalmente, decirlo libre de distracciones, más allá del pensamiento y la imaginación.

Otra manera de describir el proceso es decir que al principio se dice el mantra, después se sonoriza y finalmente se escucha.

Es en este momento que nuestra meditación está realmente comenzando. Estamos realmente comenzando a concentrarnos distanciados de nosotros mismos... sumergidos en una atención que va profundizándose. (WS 54).

¿Qué hace el Mantra?

La fidelidad que se va profundizando lleva a la conciencia creciente de la presencia divina dentro de nosotros. Llegamos a la integración y simplificación de todo el ser, al abrirnos a la acción del amor de Dios, en las profundidades de nuestro ser.

El mantra nos permite 'dejar atrás el ego' en respuesta fundamental al llamado de Jesús para seguirlo en su misterio pascual. Cada meditación es modelo de aquel ciclo vital de muerte y resurrección. Sacamos la atención de nosotros mismos. Dejamos de pensar sobre nosotros, y así quedamos (como fuimos creados para ser) centrados en otro y más amantes. Nuestra conciencia encuentra un centro más profundo y más auténtico. Ella nos desprende poco a poco de la conciencia del ego. El mantra lleva a la mente a la quietud, el silencio y la concentración.

Los frutos de la meditación se sienten en la vida diaria, especialmente en nuestras relaciones.

Los frutos del espíritu (Gal. 5) se hacen más evidentes al abrirse la vida divina a través de la naturaleza humana. Esto muestra sobre todo que decir el mantra es un acto de fe y de amor. Los valores de la vida, las prioridades, cambian naturalmente y permanecen más armonizados con el espíritu. Permanecemos más silenciosos, al estar atentos a Dios y a los otros. La quietud alerta de la mente y el corazón transforma la vida, en tanto somos conducidos 'de profundidad a profundidad del silencio purificador' (WS 31). Este silencio no es solo nuestro, sino que es el silencio de Cristo.

Allí, en el silencio de la Palabra, participamos de su experiencia de escucharse eternamente hablado por el Padre. (WS 34).

¿Diciendo el Mantra continuamente?

Este es el corazón de la enseñanza de John Main y de su transmisión del mantra. La reiteración o alerta de Casiano contra la 'pax perniciosa' (paz perniciosa) y el 'sopor letalis' (sopor letal) como la fluctuación sagrada en que podemos desperdiciar muchos años o la vida entera.

Un momento particularmente peligroso es cuando el mantra nos lleva a un estado de reposo y paz. Pensamos que no tenemos pensamientos, sin percibir que pensar es un pensamiento. Procuramos asegurar la experiencia de la paz, sin ver que intentar poseer un don lleva a su pérdida.

La simplicidad de la repetición continua del mantra significa que evitamos estas decepciones obvias, que tan fácilmente colocan al ego de nuevo a cargo de "mi" oración. El llamado de la meditación es un llamado a la pobreza total de espíritu. Es simple, mas no fácil. (WS 56).

¿Para Siempre?

En *La Palabra que viene del Silencio* y de forma un poco más extensa en uno de sus últimos escritos, la *Introducción al Momento de Cristo*, John Main describe sucintamente cómo el mantra puede, probablemente después de una larga práctica, llevar (a veces) al silencio absoluto. Esta experiencia no debe ser procurada ni producida intencionalmente.

No era del estilo de la enseñanza de John Main describir estas experiencias porque él sabía que no sólo son indescriptibles, sino que intentar imaginarlas antes de tenerlas puede ser muy contraproducente para el progreso.

Por lo tanto: *Di el mantra hasta que no puedas decirlo más y luego que percibes que te detuviste, comienza a decirlo de nuevo.*

Teología

John Main era un teólogo muy bueno, y con mucha práctica en otras formas de oración, para poder decir que el mantra era 'el único camino'. Él dice con honestidad:

Es el único camino que yo encontré. En mi experiencia, es el camino de pura simplicidad que nos permite volvernos plena e integralmente concientes del Espíritu que Jesús envió a nuestro corazón... (WS 42).

Él compara (WS 39) el mantra con la Eucaristía en la forma como expande los niveles de conciencia y las dimensiones del tiempo.

Es el eco de nuestra respuesta al grito de amor del Espíritu, la vida entera de Jesús retornando al Padre (WS 39).

En la escritura (*El Corazón Ardiente*) y en la teología, así como en muchas otras fuentes variadas, John Main encontró ejemplos sobre cómo el camino del mantra ayudó al cristiano a 'verificar las verdades de la fe en su experiencia propia'. En *De la Palabra al Silencio* él desarrolla su teología de la meditación a la luz de su experiencia y al servicio de la orientación de otros para que también lo hagan así. Insistió que no valía la pena discutir sobre el mantra con alguien que se rehusase a entrar en la experiencia de silencio a la que lleva.

Su teología está centrada en la visión cristiana de la unidad (WS vii). Él identifica la experiencia de Dios en Jesús como el llamado universal para la santidad y la contemplación, y para la realidad que *la oración no es mi oración sino la oración del propio Jesús, en su conciencia humana, que retorna al Padre en el amor, y vuelve a nosotros en el Espíritu. En la meditación, abrimos nuestra conciencia humana a la suya y así vamos con él en su retorno al Padre, en el Espíritu.*

El mantra permite que ocurra esta apertura por el silencio y la pobreza de espíritu.
...

El mantra aquieta y acalla todas nuestras facultades para llegar a un punto único... completa simplicidad, que demanda nada menos que todo. (WS 44)

WS: John Main, *La Palabra que viene del Silencio*. (Paulist 1980)

2. El Camino del Mantra



1. Parece imposible, casi increíble para nosotros cuando comenzamos a aprender a meditar, que la disciplina de decir esta pequeña palabra, nuestro mantra, pueda ser un camino espiritual que al poco tiempo transforma nuestra vida de manera profunda. Sin embargo, es eso mismo. Piensa en el grano de mostaza a que se refería Jesús en el Evangelio, que crece y se convierte en un gran árbol donde los pájaros se posan. El mantra es exactamente la misma cosa. Es una palabra muy pequeña, una pequeña simiente de fe, mas ella nos hace desarrollar raíces más allá de lo efímero, más allá de las cosas que pasan. Ella nos enraíza en aquella realidad eterna que llamamos Dios.

2. El mantra es expresión de nuestra fe y amor. Si quieres, podemos decir que es un sacramento, en el sentido que es expresión exterior de nuestra fe interior en la presencia de Dios en nuestro corazón. En nuestra meditación, todos nuestros sentimientos de fe, amor, devoción, alabanza, agradecimiento, etc., están contenidos en la fiel e incondicional repetición de la palabra de oración.

3. Decir el mantra es la forma de oración que nos conduce a la actitud de silencio y quietud, simplicidad, pobreza espiritual, total y desapegada atención en la presencia del Espíritu Santo en nosotros. Es el camino de silencio, quietud,

simplicidad, compromiso, disciplina, pobreza de espíritu, de dejar atrás el ego, de fe, sacrificio, generosidad, y, por lo tanto, de amor.

4. El mantra es el camino que nos permite trascender las distracciones y las maquinaciones del ego durante nuestra meditación.

5. Dom John describe el poder del mantra con las siguientes metáforas:

- Una señal de radar dirige una aeronave a su destino en medio de espesa neblina. En cuanto la aeronave focaliza la señal de radar, ella queda dentro de su trayecto, está yendo para su destino.
- El mantra es como un instrumento musical que tocamos en las profundidades de nuestro espíritu, que nos lleva para casa, para la fuente de la armonía, para nuestro centro. Cuando escuchamos este instrumento musical tocando en nuestro propio corazón, gradual y simplemente entramos en armonía con todo nuestro ser y así en armonía con toda la creación, y en armonía con Dios.
- El mantra es como una de esas señales que brillan en la oscuridad, guiando un navío para el puerto o una aeronave para la pista. Parpadea en lo oscuro. Cuando se comienza a meditar se va diciendo el mantra en la oscuridad. Es preciso hacer ese acto de fe.
- El mantra es como la aguja de una brújula. Ella muestra siempre la dirección a ser tomada, desapegada de sí misma y vuelta hacia Dios. Para donde quiera que el ego nos dirija, la brújula siempre apunta para la dirección correcta. El mantra, cuando es dicho con generosidad, fidelidad y amor, siempre apuntará en la dirección de Dios.
- Un imán en contacto con filamentos de hierro los coloca en ciertos campos de fuerza. De la misma manera, el mantra nos conduce a alinear nuestros poderes y facultades entre sí.
- El mantra se asemeja a un arado que continúa resueltamente a través del campo revuelto de nuestra mente, inalterado por los obstáculos.
- Cuando conseguimos oír el sonido del mantra suavemente en nuestros corazones, es como empujar levemente un péndulo que precisa apenas de un pequeño estímulo para comenzar a oscilar en un ritmo calmo y firme.
- El mantra se asemeja a un escultor cincelando un gran bloque de granito. Cada vez que decimos el mantra, estará siendo cincelada la forma que Dios tiene para nosotros. Podemos pensar que somos lentos, inclusive sin méritos, pero precisamos solamente permanecer en quietud y permitir que seamos cincelados.

6. Dom Laurence Freeman describe el poder del mantra de la forma siguiente:

- El mantra es como una huella a través de una selva espesa. Por más estrecha que sea, síguela fielmente y ella te llevará más allá de la selva de la mente al gran

espacio abierto del corazón. Cuando te des cuenta que te saliste del camino, simplemente vuelve a él de inmediato. El gran don del mantra es ser inmediato. Por más tiempo que hayas estado distraído, perdido en la selva de tu mente, nunca estarás más que a un paso del camino. Comienza nuevamente a decir el mantra, y estarás de regreso en él.

- Hace algún tiempo estuve en un concierto. Cuando esperábamos que comenzase, oía a la orquesta afinando. Era el sonido más discordante que jamás había oído. Cada instrumento tocaba a su manera, en total desarmonía. Entonces el oboe, instrumento pequeño y discreto, comenzó a tocar, y todos los otros se afinaron con él. Al poco tiempo comenzó a calmarse la falta de armonía. Hubo silencio y el concierto comenzó. Me parece que el mantra se parece mucho a ese pequeño oboe. En la meditación, el mantra produce armonía entre todas las partes de nuestro ser, una por una, parte por parte. Y cuando estamos en armonía, somos la música de Dios.

7. Cuando comenzamos a meditar, no estamos familiarizados con un mantra como Maranata. Para que el mantra se vuelva familiar y eche raíces en nosotros, precisamos repetirlo lo más frecuentemente posible. En el tiempo que destinamos especialmente a la meditación, 20/30 minutos, vamos diciéndolo con toda la atención posible. Pero ese período no es muy largo y queda el resto del día y de la noche. Decir el mantra puede extenderse a esas horas. Muchas son las oportunidades durante el día en que podemos decir el mantra y así irlo enraizándolo más profundamente cada vez. En oportunidades tales como lavar, limpiar el auto, correr o caminar, esperar el transporte público, viajar en ómnibus, subte, tren, subir en ascensor. Decir el mantra silenciosamente en esos momentos es una ocasión óptima para practicar la presencia de Dios en todo lo que hacemos.

8. La repetición continua del mantra, en medio de todas nuestras distracciones durante la meditación, se transforma en manifestación interior de nuestra fe firme en Dios, pase lo que pase en nuestra vida.

9. Todos podemos usar el mismo mantra, Maranata, en nuestra meditación individual. Pero es la fe, la fidelidad, y el amor que le dedicamos, lo que lo vuelve especial para cada uno de nosotros.

El Mantra, las Distracciones y la “Mente de Mono”

Quiero ahora presentar una cuestión especial que todos enfrentamos. Es la cuestión de las distracciones. ¿Qué se debe hacer cuando se comienza a meditar y vienen a nuestra mente pensamientos que nos distraen? El consejo que la tradición da es ignorar las distracciones y decir tu palabra, y continuar diciendo tu palabra. No desperdicias energía frunciendo tu ceño y diciendo, 'no pensaré en lo que tendré para cenar', o '¿a quién voy a ver hoy?', o '¿dónde tengo que ir mañana?', o cualquiera que sea la distracción. No trates de usar energía para disipar la distracción. Simplemente ignorarla, es la manera de tratarla, y decir tu palabra. (John Main, *Moment of Christ*).

El papel del mantra al luchar con las distracciones

El problema que todos tenemos para llegar al silencio interior en la meditación es que nuestras mentes están llenas de pensamientos, imágenes, sensaciones, emociones, percepciones, expectativas, arrepentimientos, una gama interminable de distracciones.

Santa Teresa de Ávila dice en cierta ocasión que la mente es como un barco donde los marineros amotinados atan al capitán. Todos los marineros se turnan en la conducción del barco, que naturalmente da vueltas en círculos, y eventualmente choca contra las rocas. Esa es nuestra mente, dice Teresa, llena de pensamientos que nos llevan en todas direcciones. Ella también dice: 'las distracciones y la mente errante forman parte de la condición humana y no pueden ser evitadas, como es también el caso de comer o dormir'.

La mente humana ha sido comparada a un gran árbol con monos saltando de rama en rama, parloteando sin parar. Laurence Freeman al comentar esto, dice que existe un camino que lleva a través de esta selva de monos barulleros, y es la práctica de recitar un mantra en nuestros periodos diarios de meditación.

Existe otra comparación maravillosa que ilustra la caprichosa mente humana. En la India la mente es comparada a menudo a la trompa de un elefante, inquieta, curiosa y siempre dispersa. En la India, al mirar un elefante, veremos la exactitud de esta comparación. En las ciudades y aldeas indias, los elefantes son frecuentemente llevados en procesiones religiosas por las calles hasta los templos.

Las calles son tortuosas y estrechas, de ambos lados tienen puestos de frutas y legumbres. Ahí viene el elefante con su trompa inquieta y en un rápido movimiento agarra un racimo entero de bananas. Es casi posible verlo preguntando: '¿Qué otra cosa esperan que yo haga? Aquí está mi trompa y allí están las bananas'. Él simplemente no sabe qué otra cosa hacer con su trompa. En el próximo puesto él toma un coco y lo mete en la boca después de las bananas. Se oye un gran estallido y el elefante se mueve para el próximo puesto del mercado. Ninguna amenaza consigue hacer que la trompa inquieta se sosiegue.

El entrenador sabio, si conoce bien a su elefante, simplemente dará a la trompa una pequeña vara de bambú para que la tome antes de iniciar la procesión. El elefante entonces andará orgullosamente con la cabeza erguida, llevando el bambú ante su frente como un maestro con su bastón. Él no se interesa más en bananas ni cocos, su trompa tiene algo a lo que se aferra.

La mente humana se parece mucho a la trompa del elefante. La mayor parte del tiempo no tiene nada que agarrar. Pero es posible evitar que se disperse en el mundo de pensamientos, imaginación y fantasía simplemente dándole algo para sostener – un mantra.

El mantra es un auxilio para la concentración, que nos permite ir más allá de las distracciones, incluyendo palabras y pensamientos, aún pensamientos sagrados. Decimos el mantra despacio, con atención firme. Cuando descubrimos que la mente se dispersa, simplemente volvemos a nuestro mantra. No podemos imponer esta forma de oración por la simple fuerza de voluntad. No intentes con mucha insistencia.

Déjate ir, relájate. No hay necesidad de oponerse o luchar contra las distracciones. Simplemente, vuelve a la repetición del mantra.

John Main nos recuerda también que no debemos intentar forzar la eliminación de las distracciones. En realidad, debemos dejar de lado las metas y la tentativa de conseguir cualquier cosa. El mantra quedará arraigado en nuestra conciencia por la simple fidelidad de retornar a él por la mañana y por la tarde. La meditación consiste en centrarnos en nuestro meollo, y abrirnos a Cristo que está orando en nosotros.

Aquí viene una palabra de precaución. La repetición del mantra no trae paz inmediata, armonía, ausencia de distracciones o silencio. Tenemos que aceptar que estamos en la peregrinación de la meditación. No debemos aborrecernos por las continuas distracciones. Nuestra finalidad no es quedar libres de todo

pensamiento. Nuevamente, esta sería una meta y no queremos tener metas. John Main nos aconsejó constantemente no llegar a la meditación con expectativas. Por lo tanto, no luches o te preocupes a causa de las distracciones. El mantra simplemente expresa nuestra apertura a Dios y a Su presencia que habita en nosotros.

Simone Weil, escritora francesa que murió en 1943 a la edad de 33 años, fue apóstol de la vida espiritual y definió la oración como atención. El mantra nos lleva a esta atención.

Pascal sentía que el mayor enemigo de la oración era el ‘Sueño de Gethsemaní’ – cuando los apóstoles se durmieron en vez de permanecer atentos, velando con Jesús -. Pascal sentía que la desatención y la somnolencia eran enemigas de la oración. Nuevamente, el mantra nos ayuda en este problema, haciéndonos prestar atención.

Un problema muy observado por los que meditan es que el proceso de pensar continúa aún cuando se dice el mantra. Existe un término para esto. Se llama doble senda. No es necesario detestarse a causa de esto.

Con perseverancia, el mantra se fortalecerá y nuestros pensamientos disminuirán a medida que continuamos la peregrinación de la meditación.

Es importante recordar que cuando somos bombardeados por pensamientos e imágenes durante la meditación, nuestra voluntad continúa sintonizada en la presencia de Dios. Para lidiar con las distracciones necesitamos delicadeza y paciencia. Tenemos que esperar, como las vírgenes sabias, con paciencia y esperanza. Delicadeza y paciencia indican que el espíritu obra en silencio dentro de nosotros.

(Adaptado de Paul Harris – *Christian Meditation, Contemplative Prayer for a New Generation*)

Eligiendo el mantra

Como se ha dicho anteriormente, Maranata es una de las oraciones cristianas más antiguas. Es una palabra aramea, lengua hablada por Jesús, y significa 'Ven Señor Jesús' o 'Oh Señor Ven'. San Pablo termina su primera carta a los Corintios con esta palabra y ella es la última en el Libro del Apocalipsis de San Juan (1 Cor. 16:22; Ap. 22:20). Pablo escribía a los Corintios en griego, pero termina su carta con la palabra aramea, *Maranata*. Maestros de la Escritura nos dicen que Pablo podía hacer esto porque todos los primeros cristianos comprendían perfectamente esta palabra. Era un código que permitía a los cristianos entrar en lugares para la celebración de la Eucaristía.

Maranata aparece también en uno de los más antiguos fragmentos escritos existentes de la liturgia de la Eucaristía. En la invitación para recibir la comunión, el padre dice: Alabanza al Hijo de David. Si alguien estuviera santo, que se aproxime. Si alguien no estuviera santo, que se arrepienta. Maranata. Ven, Señor Jesús. (Didaché 10).

A pesar de ser Maranata una palabra sagrada para los cristianos, a la hora de la meditación no nos atenemos al significado de la palabra. Queremos ir más allá de pensamientos e imágenes y simplemente permanecer en silencio en el Señor. Un mantra no es algo mágico o misterioso. Es en realidad algo muy práctico porque calma nuestra mente y corazón y nos lleva a la presencia de Dios.

Al decir Maranata, la palabra es separada en cuatro sílabas enfatizadas igualmente ma-ra-na-ta. Escuchamos la palabra como sonido al ser dicha delicadamente, continuamente por el período entero de la meditación. John Main dice que podrá llegar el día en que penetraremos en la nube del no saber, en que habrá silencio, silencio absoluto, y ya no oiremos el mantra. Este silencio absoluto podrá durar solo un corto período de tiempo y después debemos retornar a decir el mantra.

Otros Mantras Cristianos

John Main menciona la palabra utilizada por Jesús en su propia oración, 'Abba'. Así como 'Maranata', esta palabra es aramea y significa 'Padre'. Menciona también el nombre Jesús, a pesar de sentir que el mantra Jesús ofrece ciertas dificultades para los occidentales centrados en la mente, pues sentía que un mantra en la lengua del meditante traería inevitables asociaciones y por lo tanto distracciones.

La elección del mantra es importante y debería idealmente ser santificada por el uso prolongado. Y además, el mantra es generalmente dado por un maestro, tal como John Main.

A continuación damos algunos mantras para cristianos sugeridos por varios escritores: Abba, Paz, Ven Espíritu Santo, Kyrie Eleison, Cristo Resucitó, Mi Señor y mi Dios, Veni Sancte Spiritus, Señor, ven en mi auxilio, Dios es Amor.

Cambiando nuestro mantra

Teniendo en cuenta que queremos que el mantra permanezca enraizado dentro de nosotros, la enseñanza tradicional indica elegir un mantra y permanecer con él. Si trasplantamos continuamente una planta y arrancamos las raíces varias veces, puede pasar que las raíces hayan sido tan afectadas que ya no vuelvan a arraigarse. Algunas personas cuando entran en dificultades con las distracciones en su meditación sienten que es tiempo de cambiar el mantra. Esto forma parte de la inquietud de nuestra época; probar un mantra por seis semanas y después experimentar con otro.

De esta manera no funciona. Elige un mantra, permanece con él, y permite que quede profundamente enraizado dentro de ti.

Existe una linda historia (apócrifa) sobre un viejo eremita del desierto con un mantra que se había enraizado en él en cuarenta años. A veces gustaba recitarlo en voz alta. Su vida profunda de meditación le hacía posible realizar pequeños milagros, como hacer que la lluvia caiga, andar sobre el agua en un río de los alrededores, y otras cosas semejantes, o por lo menos, así dice la historia. Un día, unos monjes visitantes lo oyeron canturrear su mantra y encontraron que no pronunciaba su palabra correctamente. Decidieron entonces que se hacía necesaria una corrección fraterna, y le enseñaron cómo pronunciar la palabra en forma correcta. El humilde ermitaño les agradeció mucho la pronunciación correcta que le enseñaron. Desde aquel momento en adelante, él dijo correctamente la palabra. En tanto, la próxima vez que quiso andar sobre el agua, se hundió en el río.

Existe otra historia comparando la persona que anda cambiando el mantra con un campesino que cava en diez lugares diferentes buscando agua. El campesino

comienza a cavar en un punto hasta que le resulta difícil, pasa entonces a otro lugar. En ese nuevo lugar, dice 'está demasiado quebradizo aquí, probaré en otro lugar'. En seguida golpea en una piedra, y por el resto del día pasa de un lugar a otro. Lo que se quiere mostrar aquí es que, si el campesino hubiese gastado el mismo tiempo y la misma energía cavando en un solo lugar, habría llegado a la profundidad necesaria para encontrar agua. Pasa lo mismo en la elección y recitación de nuestro mantra. Persevera y permanece con un mantra y él encontrará el agua que da vida.

(Adaptado de Paul Harris – *Christian Meditation – Contemplative Prayer for a New Generation*)

El Camino del Mantra en la Tradición Cristiana de Oriente y de Occidente

La mente debe incesantemente agarrarse al mantra hasta que, fortalecida por su uso continuo, descarta y rechaza la materia rica y extensa de todo tipo de pensamiento, y se restringe a la pobreza de la única palabra... Los que practican esta pobreza llegan con facilidad a la primera de las Bienaventuranzas: 'Bienaventurados son los pobres en espíritu porque de ellos es el Reino de los Cielos'.

Juan Casiano – Conferencia X

El resto lo aprenderás con la ayuda de Dios, practicando la atención del espíritu y guardando a Jesús en tu corazón; siéntate pues en tu celda y él te enseñará todas las cosas.

San Simón el Nuevo Teólogo

Usa esta pequeña palabra, y reza no con muchas palabras sino con una pequeña palabra. Fija esta palabra fuertemente en el corazón para que esté allí, venga lo que viniere. Con esta palabra suprimirás todos los pensamientos.

La Nube del No Saber – Capítulo 7

Sentado en tu celda... une la mente al corazón y de ahí envía tu grito mental al Señor Jesús.

San Gregorio del Sinaí

Sentado en tu celda, concentra la mente y dirígela en el camino de la respiración de modo que al inspirar sea llevada al corazón. Mantenla allí, y no la dejes en silencio, sino al contrario, dile la siguiente oración: 'Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí '. Que esta sea tu ocupación constante, nunca abandonada... Lleva al deseo del Señor y al amor.

Monjes Calixto e Ignacio – Filocalia

La continua Oración de Jesús, en el interior, es un llamado constante e ininterrumpido al divino Nombre de Jesús con los labios, en espíritu, en el corazón... quien se acostumbra a hacer este llamado experimenta como resultado un consuelo tan profundo, y una necesidad tan grande de ofrecer siempre la oración, que no podrá vivir más sin hacer esto, que continuará por sí solo a hacerse oír dentro de sí.

El Camino del Peregrino (Relatos de un peregrino ruso)

Que la memoria de Jesús permanezca unida a tu respiración, y entonces conocerás la importancia del silencio.

San Juan de la Escala

La mejor cosa que se puede hacer es fijar a Jesús dentro del corazón y no querer nada más.

Richard Rolle – Fuego de Amor

Simone Weil desarrolló el hábito de recitar el Padre Nuestro en griego...

“El efecto de esta práctica es extraordinario y me sorprende cada vez porque, a pesar de tener la experiencia diaria, ella excede mis expectativas en cada repetición. A veces, luego de las primeras palabras, salen mis pensamientos de mi cuerpo y lo transportan a un lugar fuera del espacio, donde no hay ninguna perspectiva ni punto de vista. Lo infinito da una habitual expansión de la percepción y es sustituido por un infinito en segundo y, a veces, en tercer grado. Al mismo tiempo, llenando todo desde lo infinito, hay silencio, un silencio que no es ausencia de sonido sino objeto de una sensación positiva, más positiva que la del sonido. Los ruidos, si hay algunos, solamente me alcanzan después de atravesar este silencio. También, a veces, durante la recitación o en otros momentos, Cristo está presente conmigo en persona, mas su presencia es infinitamente más real, más conmovedora, más clara, que en aquella primera ocasión en que tomó posesión de mí”.

Simone Weil

Es casi imposible para las personas que comienzan creer que haya algo muy significativo en sentarse en quietud, cerrando los ojos delicadamente y solo empezar a recitar una palabra. Es necesario aceptar esto en base a la fe, cuando se empieza. Yo comencé a meditar así hace unos treinta años. Supongo que yo era

entonces tan estúpido como cualquiera de mi edad porque seguía preguntando a quien me enseñaba: '¿Cuánto tiempo va a llevar esto? Mira, no puedo quedarme sentado por ahí diciendo esta palabra toda mi vida'. Él me miraba y luego continuaba mirando al frente atravesándome, entonces decía: 'Di tu mantra'. Treinta años después, me asombro todavía con la sabiduría de aquella enseñanza. Como dije, es preciso aceptar con fe cuando se comienza. Nada que diga puede ser muy significativo para ti en comparación con el poder persuasivo de tu propia experiencia. Penetrarás en la simplicidad cada vez más esclarecida.

John Main

Dom John Main insistió siempre que este es un camino muy simple y humilde. 'En quietud repetir tu palabra', él dijo, 'mantén el ego en su lugar y eso te llevará a lo trascendente'. Mas a no ser que el mantra sea acompañado de fe y amor, no tiene verdadero valor; sería meramente un mecanismo.

Es un peligro real confiar en el mecanismo del mantra, mas como expresión de fe y amor, él se torna un medio muy poderoso para orientar tu fe y abrirte a Dios.

Bede Griffiths

Maranata

Es una frase Aramea que aparece en 1 Co 16:22. Puede ser traducida en Arameo como maran'ata, "Nuestro Señor Viene", o como marana'ta, "Ven Nuestro Señor".

La presencia de la frase, "Ven, Señor Jesús" en Apc 22:20, es, con excepción del nombre propio, una traducción de Marana'ta, y vuelve el significado de la frase un poco más probable. Pablo no podría haber colocado una invocación aramea en una carta a la Iglesia de Corinto a no ser que ya fuese conocida por ellos, y difícilmente podrían saberla si no se tratase de una invocación litúrgica bien conocida. Su origen debe proceder de las comunidades de Palestina, desde donde pasó a las iglesias helénicas. Es pues un testimonio del uso primitivo del título de Señor dado a Jesús. La invocación debe haber tenido su lugar en la celebración de la Eucaristía. El "ven" por el que se pide puede ser tanto una venida escatológica (cf. Parusía) o la venida de la celebración de la Eucaristía. Mas probablemente, no se debe distinguir muy estrictamente entre las dos venidas. La Eucaristía era un banquete mesiánico y era símbolo perpetuo e indicación segura de la Parusía (1 Co 11:26).

El uso de la frase aramea en la liturgia es un paralelo del uso de las palabras hebraicas Amen, Aleluia y Hosana, y las palabras griegas Kyrie Eleison en la liturgia romana moderna.

El Laberinto de Chartres



Al entrar en la gran Catedral de Chartres del siglo XIII por la puerta oeste, percibimos estar andando encima y dentro del Laberinto del Peregrino. El Laberinto es diseñado sobre piedra negra en el piso de la nave de la Catedral, debajo del Vitral de la Rosa, cuyo diámetro refleja con exactitud. En la Edad Media, los peregrinos pobres que no podían ir a Jerusalén, hacían una 'peregrinación' simbólica de rodillas por entre las vueltas y curvas de este laberinto.

En Chartres, como en muchas catedrales europeas, se encontraban diseños semejantes; este mandala espiritual tenía mucho significado en la devoción de los laicos. Muchas generaciones vivieron la alegría de llegar al centro del laberinto después de mucha duda y hesitación.

Siguiendo el laberinto comenzaremos a comprender por qué John Main consideraba la meditación, no solamente como método de oración, sino como una peregrinación y un camino de vida. Hacer la peregrinación del laberinto con devoción, como meditar, ilumina el viaje de nuestra vida. Las curvas y retrocesos ayudan a pasar nuestros periodos de acedia y apatheia, turbulencia y paz, en la perspectiva del diseño mayor del viaje.

Comenzamos por el principio. Todo viaje humano, aún el espiritual que trasciende el tiempo y el espacio, tiene un comienzo definido. No estamos distantes del centro, aún desde el inicio, pero tenemos un viaje a realizar, un proceso de realización y auto descubrimiento antes de poder saber que, de hecho, estamos y

siempre estuvimos en el centro. En la partida, parece que llegaremos al centro en un recorrido recto, pero luego encontramos la estructura de curvas y vueltas que prueban y profundizan nuestra fe. Puede parecer que estamos perdiendo terreno, volviendo para atrás – y después de años de meditación podemos a veces pensar que no hicimos ningún progreso – mas estará ocurriendo una maduración de nuestra fe que es el significado esencial del crecimiento espiritual.

Esta misma fe entonces nos mostrará que las idas y venidas de la jornada, no son una forma en que Dios nos vuelve la vida más difícil, sino la forma en que un profesor compasivo y sabio desata los nudos de nuestro corazón.

El laberinto muestra la sabiduría de no intentar medir nuestro progreso, precisamente porque el viaje no es lineal y mental sino cíclico y espiritual, como anillos de una espiral. Lo que importa es la confianza de saber que estamos en camino. El camino hacia el centro es estrecho, pero lleva a la fuente de la vida. La vida es eterna en su fuente. Precisamos solo permanecer en el camino. Si intentamos engañar y pasar por encima, yendo para donde queremos estar, sin seguir el camino, nos quedamos perdidos y confusos. Mas podemos comenzar de nuevo en cualquier punto. La compasión siempre presente de Dios es sentida más directamente en la constancia de seguir el camino, y en el último descubrimiento, en el centro, del significado del viaje que hicimos. Precisamos solamente continuar yendo adelante en fe. Quien busca, encuentra.

La meditación es un camino. Primeramente, camino de experiencia más que de pensamiento o imaginación. Hasta un símbolo como el laberinto remite a esto. Un símbolo como el Laberinto del Peregrino de Chartres, a pesar de ser rico en significado, solo es comprendido cuando se lo percibe más allá de sí mismo, enteramente fuera del mundo de los signos. Mirar una imagen del laberinto y seguir el viaje al centro con el dedo es muy diferente de entrar al laberinto y recorrerlo de rodillas. Cuán diferente entonces será la práctica diaria de la meditación, de meramente leer o hablar sobre ella.

(Boletín de Meditación Cristiana - Marzo de 1992)

3. El Viaje de la Meditación



El viaje de la meditación es esencialmente una peregrinación a nuestro propio corazón, el lugar más sagrado del mundo, donde habita el Espíritu Santo y encontramos a Cristo.

Evagrio, Padre del Desierto del Siglo IV, mostró en sus escritos una profunda percepción psicológica sobre lo que nos acontece en este viaje de pura oración, la meditación no conceptual. Él era muy auto observador y auto analítico, pero esto solo al servicio de su tentativa de permanecer totalmente desprendido de sí mismo. Su finalidad en la vida era la Contemplación. Su maestro Macario dijo: *“La oración es la actividad artística del corazón”*. Evagrio aplicó su mente a lo que le pasaba en el corazón, ponderando lo que la experiencia de pura oración estaba haciendo en él, en términos del proceso de sanación general de la vida.

Él describió con claridad los estadios que pasamos en nuestro viaje espiritual.

El primer estadio y la conversión

Cuando comenzamos, podremos sentir el primer fervor de la conversión. La disciplina parece fácil y comenzamos con entusiasmo y compromiso con los períodos de meditación.

El segundo estadio es una aceptación cada vez más profunda de la disciplina

El entusiasmo inicial es puesto a prueba y es necesario un compromiso más profundo con la disciplina, tanto exterior como interior. Lleva tiempo integrar a la vida la meditación dos veces al día. Y también, enraizar el mantra en el corazón.

Mas, eventualmente, la disciplina se transforma en alegría. *"Todo camino para el Cielo es celestial, porque Jesús es el Camino"*, dijo Santa Catalina de Siena. Practicamos sin exigencias de 'resultados' o expectativas. Permanecemos indiferentes tanto a las distracciones como a la alegría del silencio.

En el tercer estadio somos asediados por lo que Evagrio llamó 'Demonio de la Acedia'

A pesar de lo moderno de sus percepciones, era un hombre de su tiempo, y así, las motivaciones psicológicas son vistas como Ángeles o Demonios, entidades psíquicas autónomas.

Todo meditante está familiarizado con este demonio. Él se manifiesta como desencanto por el camino; estamos llenos de tedio y todo está manchado. Encontramos que podemos hallar algo más útil para hacer que dedicar nuestro tiempo a sentarnos para meditar. Es un tiempo de aridez, tedio, turbulencia y distracciones, siendo el silencio interior cosa del pasado. Sentimientos y recuerdos reprimidos pueden salir a la superficie. Dios parece estar ausente.

No hay consuelo. No tenemos más conciencia de la presencia del amor de Dios. San Juan de la Cruz llamó a esto "Noche Oscura del Alma".

Es nuestra 'experiencia del desierto'. Es tiempo de prueba espiritual; somos tentados, como Jesús fue tentado en el desierto. Queremos desistir.

Thomas Merton, hablando sobre la experiencia del desierto, dijo *"Solo cuando podemos 'soltar' todo dentro de nosotros, todo deseo de ver, de conocer, de saborear y de experimentar el consuelo de Dios, solo entonces podremos verdaderamente experimentar Su presencia"*.

Todo lo que podemos hacer es perseverar en la repetición fiel del mantra y aceptar nuestra pobreza. *“Bienaventurados son los pobres en espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos”* (Mateo 5:3). Tenemos confianza en que Dios nos guía, está presente y nos ama y que nunca permitirá que seamos tentados más allá de nuestras fuerzas.

Es una experiencia purificadora, un desafío para superar nuestra auto obsesión, para meditar sin recompensa, sin saber hacia dónde estamos siendo llevados; para meditar asolados por distracciones.

Eventualmente, rompemos toda resistencia y llegamos al auto conocimiento, purificados y fortalecidos. De esta manera el desierto es también nuestro camino hacia la Tierra Prometida.

El próximo estadio es la Apatheia

Es calma profunda e imperturbable. Ahora alcanzamos nuestra identidad esencial: esto es, lo que somos, cuando el fluir de pensamientos y sentimientos está tranquilizado, cuando las máscaras del ego fueron descartadas. Todo el mundo conocido de formas y todos los conceptos de la mente fueron trascendidos. Esta calma, este bienestar, esta paz y alegría es al mismo tiempo conciencia perfecta, super alerta. Es estar plenamente vivo: *“La Gloria de Dios es una criatura humana plenamente viva”* (Obispo Ireneo). De este estadio surge

el estadio final de Ágape

Es la experiencia más alta de todas – un sentimiento de unicidad y del universal amor incondicional de Dios. Sabemos que nuestro espíritu es uno con el Espíritu. Penetramos en la corriente del amor entre el Creador y lo creado. Llegamos a casa.

A pesar de presentar Evagrio los estadios en forma lineal, él tenía conciencia que la jornada es en espiral, con los estadios reapareciendo, uniéndose y transformándose. El progreso espiritual no puede ser medido de la misma manera que medimos el bienestar físico o los talentos mentales. Los frutos de la meditación son el verdadero test del progreso: crecimiento en amor, compasión, permanecer centrado en el otro y paz. A menudo, otros a nuestro alrededor pueden percibir el cambio gradual mejor que nosotros mismos. No importa el tiempo que lleva, en tanto estemos en camino. Los estadios de nuestro progreso vendrán a su tiempo, el tiempo de Dios.

4. Los Frutos de la Meditación

El Poder de Integración de la Meditación

John Main resumió los frutos de la meditación: *“Es mi convicción personal que la meditación puede hacer crecer una dimensión de riqueza incalculable a la vida. Me gustaría tener el poder persuasivo o la elocuencia para convencer a todos de la importancia que doy a meditar.*

Cuando se comienza - y para muchos de nosotros lleva meses y años comenzar -, mas cuando comiences, descubrirás que la meditación es el gran poder integrador en tu vida, dando profundidad y perspectiva a todo lo que es y a todo lo que haces.

Y el motivo para eso es: tu estarás comenzando a vivir a partir del poder del amor de Dios, aquel poder presente en nuestro corazón, en toda su inmensidad, en toda su simplicidad, en el Espíritu de Jesús. El poder integrador de la meditación afecta todos los aspectos de nuestra vida. Toda ella es, por así decir, conformada en Cristo. Y Su vida y presencia se hace sentir en cada parte de nuestra vida. Y el camino para eso es el de la humildad, simplicidad, el camino del mantra”.

Los Frutos del Espíritu

El cambio personal, interior, que nos acontece al meditar, puede ser mejor descrito en lo que San Pablo llama los frutos del Espíritu: *amor, alegría, paz, paciencia, bondad, fidelidad, benevolencia y autocontrol.* (Gal 5).

El AMOR viene en primer lugar – *“el mayor don”*. Con él, también encontraremos nueva alegría en la vida, aún en tiempos de estrés y sufrimiento.

La ALEGRÍA es más profunda que el placer. Se encuentra en la apreciación de las cosas simples y naturales de la vida.

La PAZ es un don que Jesús nos dio en el Espíritu. Es la energía de su propia armonía profunda consigo mismo, con el Padre, y con toda la creación.

La PACIENCIA es la cura de nuestros arranques de irritación e intolerancia, y de todas las maneras como intentamos dominar a los otros.

La BENEVOLENCIA es el don de tratar a los otros como gostaríamos que nos tratarasen.

La BONDAD no es “nuestra” mas somos esencialmente buenos y nuestra naturaleza humana es divina porque fuimos creados por Dios y porque Dios habita en nosotros.

La FIDELIDAD es el don desarrollado con la disciplina de la meditación diaria y el mantra. Precisamos profundizar con la fidelidad toda relación humana y amorosa.

El AUTOCONTROL es necesario si pretendemos gozar en la vida la total libertad del Espíritu. Es un fruto del equilibrio de la meditación, el camino del medio entre todos los extremos.

Al meditar, somos santificados porque somos curados. La fuente de nuestro ser es también la fuente que nos cura y nos vuelve plenos. Los frutos del Espíritu crecen de forma gradual en nosotros, porque comenzamos a dirigirnos al poder del amor en el centro de nuestro ser.

Aprendiendo a ser

Meditamos a fin de ser. Ser la persona que somos llamados a ser. Que es una persona que acepta enteramente la dádiva de su propia creación, acepta y corresponde totalmente al don de vida plena que nos es dado en Jesús. Más que eso, meditamos en respuesta a nuestra propia naturaleza, como templos del Espíritu Santo. Al sentarte diariamente para meditar, recuerda que el propósito de todo es perder la autoconciencia.

La meditación nos ayuda a SER porque en ella aprendemos a desligarnos de la inseguridad, de nuestras imágenes, de nuestros pensamientos, y aprendemos a abrir el corazón. Ella nos enseña a responder a la vida sin exigencias, sin expectativas.

Aprender a SER significa:

a) no usar “máscaras” para esconder nuestros verdaderos sentimientos, no representar.

- b) no responder a los otros de manera programada, tal como con preconceptos, deseo de atención o de aprobación.
- c) dejando que los otros puedan también ser, dejando que Dios sea.

Nuestra capacidad de ser, nuestra confianza al ser, viene de la experiencia en la meditación de que somos amados, amados incondicionalmente por Dios como su creación única.

Aprendiendo a vivir plenamente en el Momento Presente

Meditar nos enseña a permanecer enteramente concientes del momento presente. Esto ocurre porque dedicamos nuestra plena atención a la repetición del mantra. Permanecemos enteramente presentes al mantra, sin pensamientos del pasado o del futuro. A no ser que aprendamos a vivir plenamente en el momento presente, estaremos viviendo en la superficie de la vida. El pasado ya pasó, el futuro es incierto, y por eso todo lo que tenemos es el momento presente. Vivir una vida plena requiere dar valor a cada momento, viviéndolo con conciencia. Esto también puede ser descrito como conservando un estado de ATENCIÓN en todo lo que hacemos.

Así, estamos viviendo en el momento presente:

el momento más importante es el AHORA

la persona más importante es con la que se está AHORA

la cosa más importante es la que se está haciendo AHORA

Dom Bede Griffiths describió la ATENCIÓN como sigue:

“Los grandes maestros espirituales de todas las religiones practicaron ellos mismos y enseñaron la atención. Estar atento es vivir en el momento presente, no estar aprisionado al pasado, ni anticipar un futuro que puede no acontecer nunca. Cuando estamos enteramente conscientes del presente, la vida se transforma, el desgaste y el estrés desaparecen. Mucho de la vida moderna es anticipación febril de actividades y excitación sobre el futuro. Precisamos aprender a desligarnos de esto entrando en la libertad y posibilidad del presente”.

Permaneciendo más enraizados, más centrados

Permanecer más enraizado, más centrado, significa ser más firme, más consistente en la manera que se encara la vida, especialmente los problemas de la vida. Ser menos sugestionable, menos voluble. Menos susceptible de oscilar entre extremos de humor y de acciones. Ser guiado por valores de peso. Desarrollar una mejor comprensión de:

- lo que es realmente importante en la vida
- lo que es trivial
- lo que es pasajero
- lo que realmente permanece

La meditación nos ayuda al enraizamiento y la centralización, porque en la disciplina diaria, y en forma gradual, vamos permaneciendo más enraizados y centrados en las profundidades de nuestro ser, por la fiel repetición de nuestro mantra.

Dom John Main expresa esto de la siguiente manera:

“Cada vez más hombres y mujeres en nuestra sociedad comienzan a comprender que nuestros problemas personales, y los que enfrentamos como sociedad, son básicamente problemas espirituales. Lo que cada vez más personas están comprendiendo en este mundo es que el espíritu humano no puede encontrar realización solo en el éxito y el progreso material. No es que el éxito y el progreso material sean malos en sí mismos, sino que simplemente no son adecuados como respuesta final y última para la situación humana.

Como resultado del materialismo en que vivimos, tantos hombres y mujeres están descubriendo que el espíritu está sofocado y mucha de la frustración de nuestro tiempo se debe al sentimiento de que fuimos creados para algo mejor que esto, algo más serio que la sobrevivencia del día a día. Para conocernos a nosotros mismos, para entendernos, y con el fin de poder comenzar a resolver nuestros problemas, y a colocarnos nosotros y nuestros problemas en perspectiva, precisamos simplemente entrar en contacto con nuestro espíritu.

Nuestro espíritu está enraizado en Dios. La meditación es un camino para entrar en contacto con nuestro espíritu, y en ese contacto encontrar el camino de integración, al percibir todo lo que nos acontece entrando en armonía, toda nuestra experiencia siendo considerada y alineada en Dios.

Todo lo que somos, todo en nuestra vida, permanece conformado al plan de Dios y todo encuentra su lugar acertado. Meditar es poderoso porque nos dirige hacia este orden correcto, hacia esta tranquilidad, hacia esta paz.

Esto es así porque nuestro orden de valores cambió. En vez de nuestro sistema de valores basado en el yo o en el ego, en el éxito personal o la auto promoción, o en otro de estos factores limitadores, nuestro sistema de valores pasa a basarse en Dios.

Descubrimos, al ser revelado lo que acontece en nuestro propio corazón, al descubrir en él la presencia de Jesús, que DIOS ES AMOR. Esto nos lleva a una conclusión que desata gran poder: que sólo existe una cosa que importa en último análisis, y es que crezcamos en el amor. Todo lo demás es secundario. Todo es inconsecuente. Una vez que esta percepción se torne lo bastante poderosa, nuestra vida cambia y vemos una realidad mayor de valores “centrados en el otro” como compasión, comprensión. Comenzamos, por lo tanto, a ser verdaderamente personas espirituales. Estamos entonces en contacto con la vida en su centro; y acuérdate, Dios es el centro, Dios es amor, y Jesús es la revelación de este amor”.

Aprendiendo a abandonar el deseo y a practicar la aceptación

Algo que aprendemos en la meditación es a abandonar el deseo. Aprendemos, porque somos llamados a vivir enteramente en el momento presente. Esto parece muy extraño en una sociedad ávida de obtener logros, y para personas que fueron educadas para hacer tanto esfuerzo ansioso. La verdadera tragedia de nuestro tiempo es que estamos tan llenos de deseos: de felicidad, éxito, riqueza, poder, o cualquier otra cosa que estamos siempre imaginando que podríamos tener. Muy raramente llegamos a conocernos como somos, y a aceptar nuestra situación presente.

Oración y dimensión social del Evangelio

El Reino de Dios en nuestro mundo depende de la conversión del corazón humano. Sin esta conversión indispensable, los cambios estructurales resultantes de ‘buenas obras’ se transforman eventualmente en malos sistemas que perpetúan diferentes formas de injusticia. A pesar de que la conversión del corazón humano y

los cambios estructurales precisan ser trabajados simultáneamente, estos cambios continúan siendo un complemento del cambio fundamental que sustenta todo sistema de verdadera paz y justicia: la conversión del corazón humano.

Para que nuestro mundo se transforme en un lugar donde los hermanos no sean excluidos o maltratados en lo económico, en lo social y en la vida emotiva, el corazón humano precisa ser desviado de su propensión a la egocentricidad, que produjo la injusticia y la falta de paz que tenemos en nuestro mundo.

La contemplación es un camino para esta conversión necesaria del corazón humano. Las obras de paz y justicia se transformarán en actividad de los que conocen la experiencia de la oración auténtica, porque el amor de Dios y el amor del prójimo son verdades inseparables.

5. Estadios del Viaje

El viaje de la meditación brinda profundas intuiciones sobre la vida de la mente en sus distintos niveles y, en último análisis, cura al alma.

Un pequeño diagrama puede ayudar a mostrar los niveles de conciencia que vamos consiguiendo y atravesando en la peregrinación de la meditación. Como todo diagrama, y como los sistemas psíquico-místicos de los grandes maestros de la tradición, puede también confundir, si pensamos que nos dice todo, o si tratamos de forzar nuestra propia experiencia a conformarse totalmente con él. Como un mapa, está destinado a ser usado por cualquiera, y por eso se basa en la experiencia universal, mientras que en cambio, cada uno de nosotros hace un viaje único. Y es también nuestra experiencia personal la que interpreta el mapa, incluso cuando lo estamos siguiendo... La meditación es un trabajo, tanto nuestro de búsqueda de Dios como de él en nuestra búsqueda. Es también una peregrinación por el universo misterioso de la persona humana, una investigación de autoconocimiento, en que la trascendencia del egoísmo permite que surja el conocimiento unitivo de Dios, sin dualidad. El significado y la autenticidad de nuestra vida dependen de este autoconocimiento.

Diagrama de los niveles de conciencia



Primer nivel

Cualquiera que se sienta para permanecer quieto, se encuentra inmediatamente en el primer nivel de conciencia, un poco por debajo de la superficie del funcionamiento de la conciencia. Es una sorpresa desconcertante el grado de indisciplina e inquietud en nuestra "mente de mono". Santa Teresa la comparaba con un barco cuya tripulación se amotinó, ató al capitán y caóticamente se alterna en la conducción de la navegación. Algunos días pueden ser mejor que otros, en términos de distractividad, pero eso mismo prueba qué voluble es nuestra mente superficial, cómo se liga a condiciones externas, qué poco centrados somos. Ahí nos sentamos y comenzamos a decir el mantra con fe y atención. En tres segundos, (si estamos en un día bueno) estaremos preparando una lista de compras, o decidiendo lo que usaremos por la noche o imaginando una llamada telefónica que olvidamos hacer.

'Por lo tanto, no se inquieten por su vida, pensando qué van a comer, ni por su cuerpo, pensando qué van a vestir. ¿No vale acaso más la vida que la comida, o el cuerpo más que el vestido?' (Mateo 6:25).

Pretendemos quedarnos quietos en el momento presente, el único de la realidad, y el del encuentro con Dios que es "Yo Soy". Mas en segundos estamos teniendo pensamientos de ayer, haciendo planes para mañana o tejiendo sueños despiertos de realización de deseos, en el reino de la fantasía.

'Busquen primero el reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se les dará por añadidura. No se inquieten por el día de mañana; el mañana se preocupará de sí mismo' (Mateo 6:33).

La enseñanza de Jesús sobre la oración es simple y pura, incisivamente prudente y de buen sentido. Entre tanto, parece mucho más allá de nuestra capacidad practicarla. ¿Hablaban realmente para la humanidad común?

Descubrir nuestras distracciones superficiales es humillante. Entre tanto, ayuda recordar que ese es un descubrimiento universal – sino, ¿por qué habría recomendado Casiano el mantra (él lo llamaba "fórmula") hace mil seiscientos años? Y nuestra época aumentó más aún el problema de la distracción natural, por la masa enorme de información y estímulo en que precisamos navegar todos los días, intentando absorber y clasificar todo, del momento que prendemos la radio por la mañana hasta que apagamos el televisor por la noche.

Con este descubrimiento, es fácil desanimarse y abandonar la meditación: 'No es mi tipo de espiritualidad. No soy persona inclinada a la disciplina. ¿Por qué mi tiempo de oración precisa ser otro tiempo de trabajo?'

Esta falta de ánimo disimula a veces un sentimiento repetido de falla e inadecuación, la parte débil de nuestro ego dañado y auto rechazado: 'No soy bueno en ninguna cosa, ni en la meditación'.

Lo que más necesitamos en este estadio inicial es percibir el significado de la meditación, y tener una sed que venga de un nivel más profundo de la conciencia que ese en que parece estamos detenidos. Es aquí, bien al comienzo, por lo tanto, que encontramos, tal vez aún sin reconocerlo como tal, la gracia que nos anima.

Viene de fuera de nosotros, en forma de enseñanza, tradición, amistad espiritual e inspiración. De dentro, viene como sed intuitiva por una experiencia más profunda. Cristo que, como Espíritu, está tanto fuera como dentro de nosotros, parece empujarnos desde fuera y motivarnos por dentro.

Ayuda comprender claramente desde el comienzo cuál es el significado y el propósito del mantra. No es una varita mágica que apaga la mente o un botón que nos conecta con Dios, sino una disciplina, *'comenzando en la fe y terminando en el amor'*, que nos lleva a la pobreza de espíritu. No decimos el mantra para apartar las distracciones, sino para ayudar a retirar de ellas nuestra atención. Simplemente descubrir que somos, no importa cuán pobremente, libres para colocar nuestra atención en otro lugar, es el primer gran despertar. Es el comienzo de la profundización de la conciencia, que nos permite dejar las distracciones en la superficie, como ondas en la superficie del océano. Aún en este primer estadio del viaje, estaremos aprendiendo la verdad más profunda, al dejar de lado nuestros pensamientos religiosos tanto como los pensamientos comunes: no es nuestra oración, sino la oración de Cristo la que nos interesa. En el dislocamiento del centro de la conciencia del ego hacia el verdadero sí mismo, todas las nociones de "mío" y "mí" comienzan a atenuarse.

En cuanto estemos viviendo algo como una vida normal, este nivel de conciencia será el primero que encontraremos, cada vez que meditemos. En días malos y en noches oscuras puede parecer que nunca pasamos de esto. Mas meramente estar conciente de esto, y enfrentarlo, ya es el comienzo de la trascendencia. En forma gradual, realmente acontece un cambio en este nivel de superficie. Lo notamos primero, tal vez, en la manera como conseguimos sentarnos quietos, sin tener que leer una revista o remover antiguas ansiedades; menos impaciencia y más sentido

de la Presencia de Dios en los embotellamientos del tránsito o las filas del supermercado.

Una vida mental más calma y firme surge en las relaciones diarias. En la meditación, permanecemos familiarizados y amigos de las estructuras y los hábitos de nuestra mente, y más tolerantes con su manera inquieta.

Segundo Nivel

Alcanzar el segundo nivel, o zona, de conciencia no significa que hayamos dominado para siempre la disciplina del primer nivel. Cargamos la mayor parte de nuestros defectos durante todo el camino.

En este nivel más profundo encontramos los baúles de todo lo guardado en nuestra vida. Todo lo que hicimos y dijimos o pensamos e imaginamos, cada impresión, real o imaginaria, tiene aquí su lugar, dentro de la entidad orgánica de nuestra psique. Los grandes sistemas de archivo de este universo interior único son nuestras relaciones, reales e imaginarias, todo lo que nos ha sido hecho y dicho.

Aquí tenemos que enfrentar lo que los procesos inconcientes decidirán por nosotros, que tenemos que enfrentar. Recuerdos perdidos, olvidados o enterrados, con emociones y pensamientos relacionados, pueden ser despertados y desatados, si estuviesen bloqueando el movimiento de concientización que se dirige al verdadero centro de la identidad personal.

A veces este trabajo de cura, integración y autoaceptación puede ser tan turbulento, a su manera, como las distracciones de la superficie. Emociones fuertes, tales como ansiedad, miedo o rabia, pueden emerger de la nada y sin ningún motivo aparente. Más raramente, recuerdos vivos de acontecimientos olvidados reaparecen en el fondo del ojo de la imaginación.

En general, es un trabajo que ocurre debajo de la superficie de la mente conciente, fuera del alcance de la máquina fotográfica del ego. El mantra se vuelve entonces como la semilla en la parábola de Jesús, que un hombre plantó en la tierra, yendo después a ocuparse de su vida cotidiana. Todo el tiempo, la semilla continuó creciendo en el seno oscuro de la tierra, *'él no sabía cómo'*.

Si el peligro en el primer nivel es que nos desanimemos y decidamos desistir, existe otro peligro a este nivel: cuando se vuelve difícil, a veces comenzamos a desear alguna paz inmediata y el consuelo que pensábamos que la meditación nos prometía. Otro peligro igualmente grave es que nos quedemos fascinados con nosotros mismos. El inconciente, al ser penetrado por la luz de la conciencia, tiene muchas criaturas extrañas y fascinantes para mostrarnos. Hay muchos cuartos maravillosos para descubrir en la psique, ambientes de trabajo, bibliotecas, centros de servicio. La repetición fiel del mantra puede, en comparación, parecer poco interesante o impedir la apreciación de estas maravillas. Mas la fidelidad en este estadio tiene más maravillas para revelar de lo que jamás podremos imaginar.

El auto conocimiento, en el sentido espiritual del término, no se restringe a lo que descubrimos sobre nosotros mismos, en este nivel de conciencia. Sin embargo, el conocimiento total del Sí Mismo, para lo cual peregrinamos, es preparado por lo que nos acontece en este estadio. Puede tanto ser considerado como purificación o como liberación, y a veces, cuando nuestros miedos más profundos y sombras quedan expuestos, hasta como exorcismo.

Por lo que ocurre en este nivel, nos volvemos concientes, en otras ocasiones de reflexión y oración, de las principales estructuras de nuestra personalidad. Vemos las necesidades que teníamos y que la vida no nos proporcionó, y las heridas resultantes.

Heridas que escondemos o de las que hacemos alarde. De estas heridas podemos ver emerger imágenes de esperanza y felicidad que perseguimos por los caminos y atajos de la vida.

Vemos manifestarse los modelos que desarrollamos en nuestras relaciones, y así podemos asumirlos, en vez de culpar a los otros. Descubrimos que nos volvemos lo que somos, por la manera como reaccionamos e interactuamos (o nos rehusamos) más que por lo que nos hicieron.

Como todo conocimiento, esta conciencia psicológica tiene un potencial igual, tanto para la creatividad como para la destrucción. Puede tejer una tela de auto absorción y una coraza de auto suficiencia. O puede mostrarnos el poder del perdón y de la tolerancia, partiendo de la relación primaria con nosotros mismos, y así darnos la posibilidad de vivir más plenamente y generosamente con todos los otros en la alianza de la compasión.

La dirección a que nos conducirá este nivel de conciencia es de total importancia para el resto de nuestro viaje. Existe mucha soledad y a veces verdadero

sufrimiento en este nivel. La gracia entonces nos proporciona el amor y el bálsamo necesarios para nuestra decisión de perseverar.

‘Él estaba entre las fieras; y los ángeles le servían’ (Marcos 1:13).

Aquí, por encima de todo, vemos la relación entre meditación y comunidad. Al volvernos la persona que somos llamados a ser, comprendemos que ser persona es más que ser un ego, un individuo aislado. Ser persona es estar en relación. Y así descubrimos algo que aún no entendemos bien sobre la naturaleza de la propia realidad: que Dios no puede ser impersonal.

La turbulencia de este nivel de conciencia es variable. A veces surgen grandes tiempos de calma: tiempos en que sentimos que estamos integrados y que conseguimos unir las cosas.

Después, un día nuestro comportamiento, o un sentimiento exaltado que viene de no se sabe dónde, nos recuerda que este proceso se extenderá por el tiempo en que estemos en camino. De la misma manera, nuestras distracciones de superficie continúan, tal vez desapercibidas, al mismo tiempo que estamos absortos en pensamientos profundos.

Entre tanto, una personalidad psicológica más madura comienza a formarse. La reconocemos como teniendo nuestro nombre y apariencia. Podemos aceptarla sin vergüenza o pena y con amor. Es preciso que también dejemos atrás este yo que podemos encarar y repensar. Antes, dejamos al yo atribulado de la superficie, yendo de una actividad a otra.

Mientras, con la apertura a niveles más profundos, parece que estamos aún más atareados que antes.

La vida transcurre en muchos niveles simultáneos, todos armonizándose entre sí, en la fe y el amor del mantra. Con esta armonía interior mayor, estaremos preparados para una mayor profundidad.

Tercer Nivel

El ego ha sido compañero constante desde el principio. Ahora, en el tercer nivel, vamos a enfrentarlo. En el primer nivel lo encontramos en su estado más disperso, vestido con los ropajes cambiantes de la vida diaria. En el segundo estadio, él se viste con ropas dramáticas de época, referentes a las diferentes escenas de

nuestra historia psicológica, y representando muchos papeles: víctima, explorador, niño o niña, adolescente, adulto/a, buscador religioso, rebelde o acomodado, estafador, quejoso, amante, mágico, guerrero, rey o reina.

Es del ego que viene toda la resistencia a realizar este viaje en dirección al verdadero Sí Mismo. En tanto, el ego es también el vehículo del viaje. Hoy en día, típicamente nos focalizamos en el vehículo más que en el viaje.

Así como hacemos del automóvil un ídolo, cuando no es nada más que un medio útil de transporte, podemos insistir tanto en el ego y sus procesos que perdemos de vista todo el significado espiritual de la persona entera.

En este tercer nivel de conciencia confrontamos el ego en su desnudez, con sus vestimentas temporariamente dejadas de lado. *La Nube del No Saber* describe este estadio como una '*conscientización absoluta de la propia existencia*' que subsiste entre nosotros mismos y Dios. Esta conciencia, nos dice también *La Nube del No Saber*, precisa desaparecer antes que '*podamos experimentar la contemplación en su perfección*'. Es una conciencia afectada por la más profunda tristeza existencial – no dolida por algo que ocurrió sino por el hecho que la existencia está esencialmente separada del Ser. Precisamos enfrentar y eventualmente transcender esta tristeza existencial, antes que podamos sentir la alegría de existir.

Aquí también comprendemos el significado de tomar nuestra cruz cada día y seguir al Señor. Nuestra cruz está teñida con las vicisitudes de la vida, pero la madera de la cruz es este sentido de desnudez por la separación del ego. Ningún acto de voluntad puede hacernos pasar por encima de este obstáculo, ninguna técnica puede hacerlo desaparecer. Somos invitados a permanecer al pie de la cruz en este estadio, con una fe cada vez más pura.

Al esperar las señales del tránsito, no existe alternativa distinta a la paciencia. John Main dice que hay necesidad de más o menos fe, a medida que continuamos la peregrinación. Aquí, donde enfrentamos no solo distracciones sino la raíz de su causa, nuestra fe se profundiza y madura por la cooperación entre nuestro espíritu y el Espíritu de Dios, hasta que estemos preparados – la cooperación que vemos como sincronidad y llamamos destino.

La fidelidad y madurez que desarrollamos en los estadios anteriores, nos son útiles en este nivel. Nuestro amigo el mantra está ahora arraigado y las dudas y concesiones antiguas, presentes en los primeros estadios de cualquier relación, ya cedieron. *La Nube del No Saber* nos recuerda la necesidad de ser fiel a 'la

pequeña palabra única ‘en la paz y en la guerra’, así como Casiano insistía que repitiésemos la ‘fórmula’ *‘en la prosperidad y en la adversidad’*. El énfasis de John Main en la fidelidad simple al mantra *‘del principio al fin de cada meditación’* está dentro de esta antigua tradición de oración cristiana, práctica, útil, sabia. Tiene mucho sentido solamente en la medida que nuestra propia experiencia así nos enseñe.

¿Qué pasa después?

Una caricatura de dos meditadores zen muestra a uno haciéndole al otro esta pregunta, con la respuesta, *‘¡Lo que quiere decir, lo que pasa después, esto ya es todo!’*

Tenemos que estar preparados para que esto sea ‘todo’ para el momento. Mientras tanto, la fe no es solamente una cuestión de sostener obstinadamente. Es también una nueva visión. Y así como creció, la fe nos permitió ver algo que está más allá de la percepción física y mental. Sabemos que no estamos aguardando sin esperanza o alegría. *‘Porque ustedes lo aman, sin haberlo visto; y creyendo en él sin verlo todavía, se alegran con un gozo indecible y lleno de gloria, seguros de alcanzar el término de esa fe, que es la salvación’.* (1Pedro 1: 8-9). De forma gradual la luz de una lámpara brillando en un lugar oscuro, como escribe San Pedro, da lugar al amanecer, y la estrella de la mañana se eleva para iluminar nuestros corazones y mentes (2Pedro 1:19).

La percepción que tiene el ego en su desnudez, de su existencia finita, es como una pared de ladrillo que no podemos traspasar por nosotros mismos. En el tiempo de Dios y por don gratuito, aparece una abertura en la pared del ego. En esta abertura de auto trascendencia, queda atrás el ego y encontramos nuestro verdadero ser en Cristo.

Y en este momento, hay un encuentro con la humanidad de Jesús, diferente de cualquier otro encuentro o reconocimiento que haya habido en estadios anteriores. Aquí lo encontramos en la acción pura y sin dualidad del Espíritu, más allá de cualquier imagen o idea que podamos tener de él. Esto ocurre en la realidad del Espíritu que sustenta todo dogma y doctrina.

Ponemos nuestra fe en la realidad a la que apuntan las palabras, como dice Tomás de Aquino, no en las mismas palabras.

Como dice John Main sobre este estadio del viaje, encontramos a Jesús en la frontera de nuestro propio destino y él se hace nuestro guía en el nuevo territorio de Dios, el Reino. Todo lo que Jesús dice de sí adquiere sentido en este encuentro: puerta del corral de las ovejas, camino, verdad, vida, resurrección, vino nutriente, amigo.

Reconocerlo en este encuentro es redención. Concentra nuestro ser en una experiencia de amor tan plenamente personal y única, que se torna la marca de la Verdad por la cual tienen que ser juzgadas todas las otras experiencias y percepciones. Aquí en esta apertura en nosotros mismos y más allá de nosotros mismos, seremos iluminados por el Espíritu para hacer el viaje con Jesús, en la mente de Cristo, dentro del amor sin límites de Dios.

¿Cuándo sucederá esto? En cierto sentido, por la Encarnación y Resurrección, ya ocurrió en cada uno de nosotros. Es solo una realidad que aguarda ser despertada. La física descubrió la dualidad en la naturaleza de la materia, siendo tanto una onda como una partícula, dependiendo de cómo miremos. De la misma manera, nuestra peregrinación de meditación en estos diferentes niveles de conciencia, pueden ser vistos como sucesivos – un estadio después de otro – o simultáneos – todo al mismo tiempo. Ambos son verdaderos, dependiendo de la manera como miramos. La manera como vemos la decide la profundidad de visión clarificada por la fe.

En esta visión, podemos mirar hacia adelante y hacia atrás, a partir del punto fijo del momento presente. Podemos ver como cada estadio de nuestro viaje, incluso los niveles superficiales como las distracciones y la mente de mono, están siempre siendo tocados y guiados por el Espíritu que ahora nos revela Jesús, al remover el velo. Vemos ahora cómo los conflictos y las heridas más profundos de nuestra psique, en el segundo nivel, están llenos del poder sanador del Espíritu. Y al ver cómo cada parte de nuestro ser vive y se mueve en Dios, los frutos del Espíritu comienzan a manifestarse en todos los niveles de nuestra existencia.

(Laurence Freeman – Web of Silence)

Niveles de Conciencia

Como vimos, el viaje de la meditación es un viaje a la profundidad de nuestro propio ser, al lugar donde somos la imagen de Dios. No podemos llegar a esa profundidad sin pasar por todas las capas de nuestra psique. Sería maravilloso si pudiésemos evitar todos los niveles heridos y doloridos de nuestro ser, y alcanzar el reino espiritual directamente. Intentar hacer esto lleva a muchos problemas más adelante. Las probabilidades son que conseguiremos el nivel de 'paz perniciosa' sobre el cual Casiano nos previene en las Conferencias.

La otra posibilidad es que podremos volvernos mucho más esclarecidos y pacíficos en nuestra meditación, cuando estamos distantes de las necesidades de la vida diaria, como en épocas de retiro. Después, cuando retornamos a la vida cotidiana, esta paz y calma desaparecen, y somos lanzados una vez más a todos nuestros problemas y modelos mentales. Existe también el peligro del ego de hacer uso de esta calma y claridad para convencernos que ahora somos santos, y comenzamos a usar nuestra energía espiritual para engrandecer nuestro ego. Existen ejemplos de esto en algunos falsos líderes espirituales que hemos visto en tiempos recientes. Claramente, Jesús tenía conciencia de este problema, cuando previno a sus discípulos de cuidarse de los que "vienen entre ustedes como lobos disfrazados de piel de cordero".

El diagrama de abajo, (ya reproducido en páginas anteriores), producido por Laurence Freeman OSB, es de gran ayuda para la comprensión del viaje por los niveles de nuestro ser.



Una vez que llegamos debajo del nivel de distracción mental de superficie, la mente de mono, comenzamos a tocar los niveles más profundos de la psique, y en este nivel, nuestras distracciones son nuestras heridas del pasado.

En general, se presentan en forma de emociones negativas. Puede pasarnos tener sentimientos de rabia, dolor o miedo. U otros sentimientos relacionados a estos tres básicos, que son lujuria, envidia, celos, así como toda clase de deseo pernicioso. Toda persona tiene en sí tales capas de emoción reprimida, para algunos esto es más fuerte que para otros. La manera como se presentan dependerá de la experiencia de vida y del sexo de cada persona.

Cuando sentimos emociones negativas en la meditación, es importante comprender esto como parte del proceso de integración, que es esencial al crecimiento hacia la plenitud. Las emociones en sí son sensaciones naturales del cuerpo y no son equivocadas o pecaminosas. Algunas pueden ser dolorosas y parecen dominarnos.

Si surgieran en nosotros, y si continuamos prestando atención al mantra, ellas fluirán con el tiempo, como nubes en un cielo tormentoso.

El peligro está en prestarles atención y permitir a la mente alimentar o dejarse llevar por fantasías o recuerdos que surgen con ellas. Cuando hacemos esto, fortalecemos las emociones en vez de dejarlas pasar. Permitirlas, sin atarnos a ellas, es lo que cura. Este es el poder terapéutico de la meditación. Mientras tanto, es difícil hacer esto y cuanto más fuerte fuese una emoción, es más difícil. En caso que el dolor sea intolerable cuando estemos siendo dominados por el contenido de la emoción, entonces es importante buscar ayuda fuera del tiempo de la meditación. Una terapia o el asesoramiento de alguien que tenga sentido de lo espiritual, puede ser un auxilio para la cura de emociones tan dolorosas.

Algunas personas recuerdan la causa de la emoción que surge, otras, no lo hacen. Para la cura en la meditación, no importa que sea de una u otra manera. Algunas personas pasan por períodos en que lloran mucho durante la meditación, sin saber de dónde viene la tristeza. Este llanto puede curar en tanto se llega a conocer la causa.

Si tuviésemos la disposición para continuar meditando, no importa lo que pueda surgir, en ese caso la meditación es suficiente terapia. Para algunas personas el nivel de represión es tan fuerte que no consiguen comenzar a soltarse durante la meditación. Cuando este fuera el caso, la persona en general experimenta una fuerte sensación de estar 'encallada' o 'bloqueada', y que hay algo de desacertado. Un humor insoportable continuo, ligeramente deprimido, puede

también ser una señal. En estos casos, tal vez sea necesario recibir ayuda, en forma de terapia, para comenzar el proceso de superar el contenido inconsciente que está bloqueándonos.

Durante la meditación, simplemente ignoramos todo contenido. Mientras tanto, si nos damos cuenta de una distracción recurrente, que tenga que ver con una persona o evento en nuestra vida, esto tal vez pueda ser algo que requiere atención, fuera del período de la meditación. Una relación rota y no curada será probablemente una fuente de distracción continua, hasta que sea atendida. La meditación exige que completemos nuestros asuntos pendientes, si queremos tener esperanza de ser fieles a ella.

Para muchas personas, la hora de mirar más profundamente llega en la crisis de la edad mediana, cuando se removieron las fuentes anteriores de satisfacción, o cuando les ocurrió alguna tragedia, o cuando surge alguna crisis de cambio de vida. Esta es frecuentemente la hora en que las personas comienzan una búsqueda espiritual y se vuelcan a la meditación.

Por lo tanto, es muy común que las personas traigan preguntas sobre estos temas, cuando llegan para aprender a meditar. Y es importante para quien enseña meditación tener por lo menos una conciencia básica de este proceso, y de las maneras como se puede asesorar a las personas a trabajar en él.

Laurence Freeman OSB 'Web of Silence' DLT

6. Organizando el Seminario Volver a Casa

Seminario Introductorio a la Meditación Cristiana

Terminamos de hacer la revisión de la Enseñanza Esencial y la información básica que nos ayudará a ofrecer este seminario. Veremos ahora cómo presentar la Enseñanza.

El Seminario está organizado de manera que facilite ser ofrecido en contextos diferentes, y pueda componerse de los abordajes considerados más adecuados, aprovechando los antecedentes ya probados.

Existe naturalmente la enseñanza básica – “La Enseñanza Esencial” - que será el principio unificador en cada presentación que ofrecemos. Las condiciones únicas de cada seminario es lo que decidirá los materiales específicos que serán seleccionados para la presentación de la Enseñanza Esencial. Se alienta a encontrar y utilizar la propia palabra, además de los ejemplos de la propia experiencia, para ilustrar la enseñanza.

La enseñanza esencial está contenida en “Meditación cristiana y silencio”, “Meditación Cristiana”, y “The Gethsemani Talks”. El Seminario Introductorio presenta la enseñanza en las siguientes formas:

- LA TRADICIÓN CRISTIANA Y EL CONTEXTO DE LA MEDITACIÓN
- PRESENTANDO LA SIMPLICIDAD DE LA MEDITACIÓN
- CÓMO MEDITAR
- LA MEDITACIÓN COMO DISCIPLINA ESPIRITUAL Y CAMINO DE VIDA
- LA COMUNIDAD CREADA POR LA MEDITACIÓN

Detalles Prácticos para Planear y Conducir un Evento

Antes del Evento

Al decidir organizar un evento es importante considerar.

1. El liderazgo: en caso de planear el liderazgo de un evento, cuál es el apoyo con que espera poder contar de otros meditadores. Una buena idea sería planear el evento con su grupo, o con algunos meditadores amigos, pues esto garantizará el apoyo adecuado.
2. Asumiendo que este sea un evento introductorio, ¿cuáles son los participantes más probables? Es preciso decidir si será un evento de parroquia local, un evento ecuménico, o un evento generalizado. La publicidad es muy importante. Es bueno distribuir avisos lo más extensamente posible, dentro de las metas previstas. Para los eventos generalizados es útil colocar avisos en locales como bibliotecas, negocios, etc., y anunciar en la prensa local. Escribir un artículo para la publicación de su parroquia, o boletín ecuménico, o diario local, puede ser una buena manera de prepararse el evento.
3. La elección del lugar es importante. La audiencia que se procura atraer puede también tener influencia sobre esto. El lugar precisa estar dentro del presupuesto. El tamaño, la temperatura, la decoración y el equipamiento, son otros factores a tener en cuenta. Si fuera planeada la exhibición del video "Peregrinación", será esencial disponer del video.
4. Costo del Evento. Esto puede ser un problema si no hubiera recursos disponibles. A veces la parroquia ayudará en un evento de la parroquia o aún más general. O el grupo ecuménico local. Si hubiera que arriesgar la cobertura de los gastos, es importante hacer una cuidadosa estimación de los gastos del evento, para evitar pérdidas. Los costos relativos previos al evento, pueden incluir el alquiler de la sala, fotocopias o impresiones, correo y viajes. Al establecer el costo del evento, estos ítems deben ser tomados en consideración. Puede ser útil establecer dos precios para el evento, uno para personas de renta normal, otro para los de baja

renta. Al hacer la estimación, el precio de los primeros debe cubrir el costo de los segundos. Este emprendimiento no podrá ser enteramente sin riesgo porque no es posible garantizar una respuesta adecuada. Una forma de evitar esto, si fuera necesario, es trabajar con una estimación ligada a un número mínimo de participantes, y cancelar en caso que no sea conseguido con alguna anticipación.

5. Hoja de informaciones para distribución y reservas. La Hoja de informaciones sobre el evento precisa ser constatada con cuidado para que todos los detalles sean correctos y estén incluidos. La fecha, el horario de comienzo y de finalización, el lugar, el acceso al mismo. El costo y cómo hacer reservas, las instrucciones sobre cómo pagar y a quién contactar para mayores detalles. Si se aceptaran personas que lleguen el mismo día, es preciso que esto se diga claramente. Tal vez sea necesario enviar informaciones adicionales a los que hicieran reservas: viaje, estacionamiento, etc.
6. Es útil tener tarjetas para que los participantes se las coloquen, pues esto ayuda en las presentaciones y el conocimiento mutuo. Esto se aplica sobre todo a los eventos más largos, y en general no es posible en una sesión introductoria corta.

Durante el Evento

a) Antes de la llegada de los participantes:

1. Es importante disponer de suficiente ayuda para este momento del evento, para que en la llegada haya tiempo de dar a los participantes la bienvenida, recibirlos, etc. El ambiente debe ser calmo, dando la impresión de disposición y calidez de bienvenida en la recepción de las personas. Esto dará el clima para todo el evento.
2. Arreglar la sala de manera acogedora, con un punto en el cual centrarse, tal como un ícono, flores o una vela que pueden crear un efecto especial, cuando la sala estuviera desprovista, como en general acontece en las parroquias.
3. Es útil tener un exhibidor de libros, videos, CDs, avisos y otras informaciones sobre eventos, etc.
4. Listas bien hechas de los que hicieron reservas, los que pagaron y los que adeudan, conforme fuese el caso, serán de ayuda a la hora de registrarse. Las

listas deberán tener el mismo formato usado para hacer las reservas. Las listas en orden alfabético ayudan a quienes se ocupan del registro.

5. Material para distribución o informaciones escritas pueden ser dados en ocasión del registro, o pueden ser colocados en las sillas.
6. Tocar música suave cuando las personas están llegando y ocupando sus lugares, contribuirá a crear un ambiente de espera en quietud, a no ser que se estén sirviendo bocadillos.
7. Para eventos de fin de semana, ayuda que el registro se haga entre la hora del té o la cena, ofreciendo té o café a la llegada de las personas.
8. Si fuera necesario, es útil colocar avisos anunciando la conferencia, indicando los estacionamientos, la entrada, etc.

b) A la llegada de las personas:

1. Este es un momento muy importante, las personas pueden estar sintiéndose intimidadas o inseguras y la cordialidad y amistad de la recepción contribuye mucho para disponer favorablemente a los que son recibidos.
2. La eficiencia y claridad del procedimiento de registro y de las informaciones dadas, permite un ambiente de paz y quietud que deberá ser mantenido.
3. Cuando sea hora de comenzar será útil dejar a alguien en el lugar de registro durante algún tiempo para recibir a los que lleguen más tarde y encaminarlos discretamente a la sala.
4. Durante todo el evento es bueno, siempre que sea posible, tener más de una persona atenta a las necesidades de los participantes. Esta persona, o personas, tienen que ser identificadas por el grupo de alguna manera.
5. Cuanto más prolongado sea el encuentro, tanto más cuidado requiere la preparación y organización del evento en su desarrollo. El trabajo en equipo y la meditación comunitaria ofrecen los elementos esenciales para esto.

Horario Sugerido

1. Seminario por la noche

19.00 – 19.30 Llegada y Registro (Café opcional)

19.30 Recepción e introducción

(el método de la introducción puede variar, dependiendo del tamaño del grupo y del tiempo disponible)

a) La persona líder se presenta – y en seguida invita a cada cual a decir quién es y por qué vino. Solicitar a algunos que digan lo que ya saben sobre los compañeros.

b) O sugerir que las personas se dividan en grupos de cinco o seis y se presenten unos a otros. Uno de cada grupo puede informar al conjunto algunas de las razones para concurrir al encuentro.

Estas son maneras de sentir el grupo y aprender sobre lo que están esperando y buscando.

19.45 Conferencia Introductoria

Intervalo para relajamiento, si no lo hubo al comienzo.

20-25 minutos. Período de Meditación.

Intervalo para Café.

Período para Preguntas y Respuestas.

21.15 aproximadamente Informaciones de Cierre.

Inscripción para los que desean recibir el boletín.

Cómo contactar grupos: tener disponibles hojas para distribuir, con los teléfonos de contacto para los grupos locales.

Pedidos de libros, videos, etc.

2. Por la tarde (Seminario de Medio día)

(Tiempo conforme a las circunstancias)

14.00 Llegada y Registro

Recepción e Introducción como se indicó antes. (Un breve silencio de recogimiento es útil en el período de introducción).

14.45 Conferencia Introductoria (de aproximadamente 45 minutos)

15.30 Intervalo para Relajamiento

16.00 25 minutos. Período de Meditación

Preguntas

Té o café

Video "Volver a Casa" o DVD "Peregrinación" o segunda conferencia
(ver sesión de sugerencias para segundas conferencias).

Cierre como se indicó más arriba.

3. Seminario de Un Día

(Horarios de acuerdo a las circunstancias)

10.00 Llegada y Registro (Café opcional)

10.30 Recepción e Introducción como más arriba

11.00 Conferencia Introductoria

Intervalo para relajarse

25 minutos de Meditación

- | | |
|-------------|---|
| 12.30-13.30 | Intervalo para Almorzar |
| 13.30 | Sesión de Preguntas y Respuestas |
| 14.0 | Video "Volver a Casa" o DVD "Pilgrimage" o Segunda Conferencia.
Seguido de Preguntas y Respuestas. |

Podrían incluirse alternativas de alguna práctica de ejercicios de elongación, relajación o ejercicios respiratorios.

- | | |
|-------|--------------------------|
| 15.0 | Té o Café |
| 15.30 | 25 minutos de Meditación |
| | Cierre como más arriba. |
| | Partida |

(En caso que el día sea más largo, un período de reflexión podría introducirse, posiblemente sobre un texto elegido. Esto podría también realizarse en grupos, con o sin respuesta de comentarios. Elementos esenciales sugeridos son dos períodos de meditación y dos períodos de informaciones. Algunos ejercicios de elongación y algún aprendizaje sobre postura y respiración podrían también ser incluidos en caso que el líder u otra persona conozca sobre el tema).

4. Retiro de Fin de Semana

(Pueden ser utilizados cualquiera de los retiros grabados de Laurence Freeman, como material extra, o grabaciones de John Main. Mientras tanto, el líder debe contribuir con algo personal, siguiendo las recomendaciones de este seminario. Para el fin de semana, puede ser útil tener un tema, además de la introducción a la meditación. Por ejemplo, Meditación y Plenitud – Aspectos del Amor – Meditación y Viaje Espiritual – Viviendo en el Momento Presente, Etc.)

Por la noche del viernes, como fuese conveniente.

Recepción y Presentaciones.

Es aconsejable proponer que cada persona se presente y comparta esperanzas y expectativas, etc. Esto da al líder la posibilidad de captar las necesidades y la situación del grupo.

Corta presentación del horario del fin de semana

Corto período de silencio (5-10 minutos aproximados)

Oración de la Noche, Completas es muy útil, si se dispone de los textos.

Sábado

Antes del Desayuno

Oración de la Mañana y Meditación con instrucción sucinta sobre cómo meditar.

Mañana

Conferencia Introductoria.

Intervalo para Café o Té

25 minutos. Sesión de Meditación

(puede ser precedida de instrucción, elongaciones, ejercicios respiratorios y explicación de cómo sentarse).

Preguntas o reflexión compartida sobre la experiencia.

Almuerzo

Tiempo libre (con tema sugerido para reflexionar)

Té

Segunda Conferencia (ver las sugerencias)

Compartir entre todos o en pequeños grupos.

Antes de la cena

Meditación y Oración de Final de la Tarde.

Cena

Otra conferencia corta, o grabación, o video "Volver a casa".

Oración de la Noche y Meditación opcional.

Domingo

Antes del Desayuno

Meditación y Oración de la Mañana.

Café o Té

(Dependiendo del lugar, la composición del grupo y la disponibilidad de sacerdote, podrá ser incluida la Eucaristía o un servicio ecuménico o algún tipo de celebración)

Una conferencia más sobre el tema del fin de semana que ofrezca expansión a la introducción y presente material novedoso.

Intervalo para Café o Té

Período de Meditación (*con elongaciones, ejercicios respiratorios, etc conforme sea necesario*)

Seguido de tiempo para preguntas.

Si hay meditadores experimentados, dos o tres personas podrían dar testimonio sobre el papel de la meditación en sus vidas.

Almuerzo

Sesión de Clausura

Sesión de Clausura

1. La finalización del evento es muy importante. Los puntos siguientes deben ser tomados en consideración.
2. Evaluación: Puede ser de mucho valor tener un formulario de evaluación simple para dar a los participantes en la última sesión. Esta es una manera de evaluar cómo fue recibido el evento, y puede también aportar ideas y orientaciones para futuros eventos. Cuanto más prolongado haya sido el evento, más útil será tener una evaluación del mismo. No se realizará al fin de la tarde, por falta de tiempo suficiente.
3. Mirando para adelante: Es muy importante asegurarse que las personas reciban información adecuada sobre cómo mantener contacto, recibir información, contactar el grupo más próximo, etc. Esto debe ser explicado con claridad y de preferencia, que haya listas de suscripción para los interesados. No existiendo todavía grupos en un área donde se ve que esto sería necesario, es importante dar tiempo para discutir esto y encontrar medios para que se inicie un grupo. Es importante tomar nota durante la sesión de personas que estén interesadas, y hablar con ellas sobre la posibilidad de iniciar un grupo. Habla con claridad sobre el apoyo que puede esperarse para quien inicia un grupo. Esto debe ser ofrecido y estar disponible para quienes estén interesados. (*Ver el apéndice sobre recursos*).
4. Apoyo para el Viaje: Dependiendo de cómo fueron tratados los asuntos de la comunidad, la tradición y la enseñanza durante el evento, es importante dar énfasis a la dificultad de seguir adelante a solas. El motivo principal de la existencia de la WCCM es ser una comunidad que da apoyo a los meditadores de diversas maneras. El hecho de ser una comunidad, en vez de una organización, requiere ser siempre enfatizado. Esto mostrará la importancia de los grupos, y también el valor de los recursos disponibles para los grupos e individuos. El valor de la enseñanza contenida en el Boletín, en libros y grabaciones, también debe ser enfatizado. Otro apoyo disponible son los contactos con el Centro Nacional y la red, donde existan, incluyendo el calendario de eventos.

Introduciendo la Meditación a una Audiencia de Predominio Cristiano

1. Preséntate y habla sucintamente sobre cómo comenzaste a meditar, y después lleva al grupo al silencio por algunos minutos, antes de iniciar una lectura apropiada de algún pasaje de las Escrituras y comentar sobre ella, de modo que se establezca la meditación como un camino de oración, firmemente enraizado en la tradición cristiana.

- a) Elige uno o dos pasajes, de acuerdo con tu inclinación y con la de la audiencia.
Por ejemplo:

- | | |
|--------------------|---|
| - Mateo 6,6 | - interioridad, pocas palabras |
| - Mateo 6,8 | - confianza |
| - Mateo 6,25 | - desapego de preocupaciones, atención |
| - Efesios 3, 14-21 | - interioridad, amar la plenitud de ser |
| - Juan 14, 19/20 | - inhabitación mutua, vida cristocéntrica |
| - Juan 15, 4, 5/6 | - unidad, interioridad |
| - Juan 17,21 } | " |

(Para otros pasajes ve: de Gregory Ryan: "The Burning Heart")

- b) O utiliza expresiones de los Santos o de autores relevantes para la audiencia.

Por ejemplo

San Agustín : "Si lo conoces, no es Dios".

San Agustín : "Todo el propósito de la vida es restaurar la salud del ojo del corazón, por el cual vemos a Dios".

Hildegard Von Bingen : "La oración es nada más que respirar el espíritu del Universo".

Dom Bede Griffith : "La oración es la práctica de la presencia de Dios".

Maestro Eckhart : "Todas las imágenes que tenemos de Dios vienen de nuestro entendimiento de nosotros mismos".

Maestro Eckhart : "Rezo a Dios para que me libre de dios".

Wittgenstein : "Respecto de aquello de lo que no se puede hablar, no debemos decir nada".

2. Llama la atención al hecho de que en muchas tradiciones existe un énfasis excesivo en el hacer, actividades de parroquia, comisiones, etc. Señala la diferencia entre ser y hacer, todos estamos "haciendo demasiado". Fíjate en la historia de Marta y María (Lucas 10, 38-42).

Menciona que la cualidad de nuestra actividad depende de nuestro 'ser' - estar en paz consigo mismo, estar en silencio interior, a fin de poder escuchar a los otros.

3. Destaca el fenómeno universal del hambre por una vida espiritual más profunda, el por qué las personas están dejando la Iglesia. Reflexiona sobre las razones, especialmente de los jóvenes.

4. Enfatiza la tradición universal de la Meditación, que no es solamente una tradición oriental, sino que está también enraizada en la tradición cristiana.

- Escritura (Mateo 6,6 etc. - ver 1)
- Juan Casiano y los Padres del Desierto. Tradición de la "oración pura".
- Evagrio – estadios del camino espiritual.
- Tradición de la Iglesia Oriental en relación a la Oración de Jesús (cf. Lucas 18, 13/14) 'Oración del Corazón': "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí que soy un pecador".
- La Nube del No Saber: "Una pequeña palabra" Dios/Amor.
- John Main/Laurence Freeman: "Maranata"
- (Preparación: Recurso útil – grabaciones por Laurence Freeman: "All and Nothing".)

5. Sitúate sucintamente para el grupo, dentro de la WCCM y después presenta a John Main y su redescubrimiento de la tradición cristiana de meditación en Juan Casiano.

- Pon de relieve la importancia de John Main como líder espiritual. Él contribuyó mucho a la recuperación de la tradición espiritual y a la dimensión contemplativa.

- Enfatiza aspectos de su historia, de acuerdo a la audiencia.
- John Main: "La Meditación es tan natural para el espíritu como respirar lo es para el cuerpo".

Después de la muerte de John Main, Laurence Freeman ha liderado la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM)

Lectura Preparatoria – 'The Gethsemani Talks' (Las charlas de Gethsemaní) Disponibles en inglés.

Paul Harris – 'John Main by Those Who Knew Him' (John Main por aquellos que lo conocieron). Libro en inglés.

Vida y Enseñanzas de John Main – Grabación por Laurence Freeman. (Disponible en inglés)

Pon de relieve el hecho que Juan Casiano es un maestro aceptado por todos los cristianos, habiendo existido mucho antes de ocurrir la ruptura en la cristiandad.

Menciona el escándalo de la división cristiana, refiriéndote a Lucas 22, 24-27, o Marcos 10, 42-46, o Mateo 20, 25-26, y señala el interés ecuménico de la meditación – es una manera natural de los cristianos de orar juntos. Las palabras y el ritual pueden dividir. En cambio, la oración profunda muestra que ya somos "uno en Cristo". *"Porque donde dos o tres estuvieran reunidos en mi nombre, allí estaré yo en medio de ellos"* (Mateo 18,20).

La meditación no erradica las diferencias, pero pasamos a verlas de forma más suave y perdonable. Las diferencias no precisan convertirse en divisiones.

Enfatiza que la meditación es una dimensión de oración que conduce al silencio. No estamos hablando con Dios, ni pensando sobre Dios, mas 'estamos con' Dios, estamos en comunión con la presencia de Cristo dentro de nuestro corazón. El silencio es "adorar en espíritu y verdad".

6. Presenta la meditación como el anillo que faltaba en la corriente de nuestra oración. Completa y mejora, sin tomar el lugar de otras formas de oración. Enriquece la oración espiritual. (Usa la imagen de la 'Rueda de la Oración' del video 'Volver a Casa').
7. a) Enfatiza la simplicidad de la Meditación, una técnica sin complicación, sin teorías difíciles de aprender, aunque requiere disciplina – la práctica dos veces al día lleva a la oración continua. En la meditación aquietamos el cuerpo y el espíritu, para que el Espíritu pueda crecer.

b) Menciona la teología básica de la oración (en tanto el tiempo lo permita). San Agustín dice que Cristo nos enseña porque él ora dentro de nosotros y por nosotros.

Mateo 5,3	pobreza de espíritu
Lucas 9,23	dejar el ego: la auto conciencia
Lucas 10,21	revelación a los 'simples'
Marcos 10,15	confianza de niños, humilde, amorosa
San Pablo, Rom. 8,26-27	el verdadero maestro interior
1Cor 3, 16	el Espíritu que habita en nuestro interior
Hechos 17, 28	Cristocéntrico
Gal 2,20	centrados en Cristo
Juan 4, 24-25	Dios es Espíritu
Juan 17,21	Unidad

8. Explica la finalidad del mantra. Introduce el concepto de mantra – palabra sánscrita, actualmente en el Diccionario Oxford de Inglés así como en enciclopedias de la lengua española, ya es usada en la vida diaria. Término sánscrito significando “lo que clarifica la mente”. El término de Juan Casiano “fórmula” fue traducido por John Main como “mantra”.

Estamos usándolo en el mismo sentido en que en el “Camino del Peregrino” (traducido al español como “Relatos de un peregrino ruso”) habla de la “Oración de Jesús” – algo que repetimos en el corazón.

John Main recomendó la palabra “Maranata” – importante oración en arameo de los primeros cristianos. San Pablo usa la palabra en 1Cor 16; San Juan termina el Apocalipsis con ella, y de acuerdo con estudiosos modernos, era una palabra clave para que los primeros cristianos participaran en la celebración Eucarística: significa “Ven Señor” u “Oh Señor ven”.

9. Explica la finalidad del mantra.

- Simplifica y unifica la mente al liberarla de la distracción. El resultado: quietud alerta, focalizada en Dios. Colocando la mente en el Reino antes de cualquier otra cosa.
- Silenciando nuestros pensamientos, dejamos “el ego detrás” (Lucas 9,23) y permanecemos más atentos a Dios y a los demás.
- Al limitarse a la “pobreza de la palabra única”, se permanece “pobre de espíritu” (Mateo 5,3)
- *“Pon la mente en el Reino de Dios y su justicia, antes que nada”* (Mateo 6, 33/34) (Ver la sección sobre el mantra)

10. Destaca los frutos de la meditación. Al silenciar los pensamientos de cada día y focalizar la atención en Dios, estamos abriéndonos a la acción de Dios en nuestro ser – y así, “Maranata” se transforma en un poderoso llamado de amor.

El efecto es el cambio completo de la vida, abriéndose a la dimensión contemplativa de vivir. Los Frutos del Espíritu (Gal 5:22) describen mejor los cambios. No intentamos hacer que algo suceda durante la meditación, sino realizar lo que el Señor ya hace en nosotros. (Ver la sección sobre ‘Los Frutos del Espíritu’).

11. Enfatiza que no debemos evaluar nuestra meditación. El éxito o la falla no son términos relevantes para describir la experiencia de la meditación. Son términos del ego. Cuestionar el progreso espiritual forma parte en realidad de la obsesión por uno mismo. John Main dice que en la meditación se pretende sacar el foco respecto de sí mismo, se trata de perder la auto conciencia. Estamos aprendiendo a “dejar atrás el sí mismo (o ego)”. La única prueba verdadera de crecimiento espiritual es el aumento de la simplicidad, el amor y la compasión por otros, en la vida diaria.

12. Enfatiza el valor de continuar en un grupo; la importancia de la meditación en la construcción de la comunidad. Estamos juntos en un viaje que crea la comunidad y el sentimiento de conexión, amor a Dios, amor al prójimo, amor a sí mismo – como una misma realidad.

- Explica la finalidad del mantra.
- Utiliza historias que enfaticen cómo la vida y la fe cristianas son beneficiadas por la meditación, y cómo ella ayuda a la unión entre acción y contemplación. Y aún más, como crea un/una cristiano/a más sincero/a y auténtico/a para este milenio.
- Comenta tu experiencia de llegada a la meditación y tu compromiso con ella. (Recurso: Paul Harris: Meditación Cristiana por Aquellos que la Practican, disponible en inglés).

13. Destaca la meditación como camino para un equilibrio teológico, por no ser discursiva ni dogmática, sino basada en la experiencia. Funciona como antídoto al fundamentalismo, al respetar las diferencias y aprender a perdonarse unos a otros a partir del “corazón”. Tanto la diversidad como la unidad (Marcos 9, 38-41: Jesús mostrando tolerancia y respetando las diferencias).

La Meditación es una vuelta a casa de nosotros mismos, para nuestra relación personal con Cristo y para la unidad original cristiana.

14. Explica cómo decir el mantra: suavemente, sin evaluar, sin esperar conseguir algo, sin usarlo como instrumento para combatir los pensamientos, repetido con fe y amor.
(Fíjate las metáforas para el mantra, ver más arriba en este Manual).
Podríamos comparar las metáforas del mantra con la manera de Jesús para describirse a sí mismo: por ejemplo, "Yo soy la vid", "Yo soy el camino", "La puerta estrecha".
15. Explica la finalidad del mantra. Prepara al grupo para meditar (ver 'Tu Práctica Diaria'). Elige música adecuada o canta con el grupo algún canto litúrgico.
16. Medita por 25 – 30 minutos.
17. Discusión. Suscita preguntas y comentarios. Alienta el planteo de cuestiones prácticas, no obstante lo "básicas" que puedan parecer. Enfatiza la simplicidad, y cómo aprendemos con nuestra experiencia. Presenta tu propia experiencia de aprendizaje de la disciplina. Invita a las personas a comenzar. Menciona libros de John Main. Brinda información sobre grupos semanales, envíos desde las páginas web, y otros recursos para dar inicio a la práctica personal diaria.

Introduciendo la Meditación a un Grupo Mixto o en el que Predomina una Mentalidad Laica.

1. Preséntate y describe sucintamente cómo comenzaste a meditar y luego lleva al grupo al silencio por algunos minutos. Destaca que la meditación es una tradición espiritual que se encuentra en el corazón de todas las religiones, incluso la cristiana.
2. Explica el significado de la palabra 'meditación'.

En latín, meditación tiene su origen en 'stare in medio' que significa 'permanecer en el centro'.

Meditar, en latín, fue usado para traducir la palabra griega 'meletan' que significa 'repetir'. El prefijo 'med' sugiere (como en medicina) cuidado, atención y dedicación.

Todos estos significados reflejan lo que es la meditación: permanecer atentos con todo nuestro ser a una palabra o frase que repetimos. El resultado es permanecer centrado, aquietar el cuerpo y la mente para que el espíritu pueda crecer. Crecer espiritualmente y quedar menos autoconciente y más abierto al amor.

Contemplación, que es frecuentemente usada como sinónimo, viene del latín 'contemplare', que significa 'estar en el templo', i.e. 'en la presencia de Dios'.

(P Bede Griffiths:

La oración y la práctica de la presencia de Dios y Dios es Amor (1 Juan 4, 9).

Refiérete a las técnicas de meditación que se utilizan para relajarse o para la salud –eficaces, a su manera. Pero enfatiza que ésta es una disciplina espiritual. No es una teoría, sino una forma de experiencia, que envuelve cuerpo, mente y espíritu, llevándonos a la quietud, al silencio y a la simplicidad.

3. Destaca que el hambre de espiritualidad de hoy en día, demanda una experiencia más profunda. La meditación como camino de sabiduría. El significado del autoconocimiento.
El maestro Eckhart dijo: "Dios está en casa, nosotros somos los que nos fuimos a pasear". La meditación es un camino de "regreso a casa", en primer lugar, hacia nosotros mismos, luego, hacia Dios.

“Permanecer atentos”, “estar en casa” nos ayuda a lidiar con los problemas contemporáneos de la sociedad, con su estrés y su falta de consenso moral.

John Main:

“Cada vez más hombres y mujeres de nuestra sociedad comienzan a comprender que nuestros problemas personales y los problemas que enfrentamos como sociedad, son básicamente problemas espirituales.

Lo que cada vez un mayor número de nosotros está comprendiendo en este mundo es que el espíritu humano no puede encontrar realización solamente en el éxito o en la prosperidad material. No es que el éxito o la prosperidad material sean malos en sí, sino que simplemente, no son adecuados como respuesta final y última a la situación humana.

Como resultado del materialismo en el que vivimos, tantos hombres y mujeres están descubriendo que su espíritu se está ahogando, mucha de la frustración de nuestra época se debe al sentimiento de que fuimos creados para algo mejor que esto, algo más serio que la supervivencia del día a día.

Para conocernos a nosotros mismos, comprendernos a nosotros mismos, poder comenzar a resolver nuestros problemas, y colocar a nuestros problemas y a nosotros mismos en perspectiva, tenemos, simplemente, que entrar en contacto con nuestro espíritu.

Como vivimos en una realidad tanto material como espiritual, el cristiano cree que puede tener la experiencia del centro de toda la realidad en Jesucristo, quien era “espíritu hecho carne”.

4. Contrasta la complejidad de la vida moderna con la simplicidad de la meditación, la repetición quieta del mantra, con fe, simple, dos veces por día, día tras día. No un orden, sino disciplina firme y simple.

- Presenta a John Main y su descubrimiento de la tradición de la meditación en la tradición cristiana de Juan Casiano y los Padres del Desierto del siglo IV.

- Sitúa a tu persona dentro de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, actualmente liderada por Laurence Freeman.

5. Destaca la importancia de la meditación como disciplina, una práctica diaria.

¿Estás muy ocupado? La meditación crea energía, crea paz, y así, reduce el estrés y la ansiedad, tornándote más preparado para enfrentar el día a día.

Cuenta historias relevantes sobre meditadores

(Recurso: Paul Harris: *Meditación Cristiana para los que la practican*, disponible en inglés).

6. Habla sobre los frutos de la meditación en la vida diaria, especialmente, en las relaciones humanas, contigo mismo, con los otros, con el ambiente, con la sociedad, y el misterio que hay más allá de las palabras, al que llamamos Dios.

La meditación aclara, simplifica y da unidad a la mente al librarla de la distracción – y esta “claridad” lleva a la “caridad”.

Silenciando nuestros pensamientos “dejamos al ego atrás” (Lucas 9, 23).

Maestro Eckhart: “La relación es la esencia de todo lo que existe”.

La meditación ayuda a entrar en una relación correcta contigo mismo, y después, naturalmente, con los otros. “Amate a ti mismo como a tu prójimo”.

Una vez que las relaciones se aclaran, la vida nos va a pasar recursos interiores más profundos.

Las relaciones son la llave de la felicidad personal y profesional (Frutos del Espíritu en San Pablo: Gal 5, 22).

7. Habla sobre la Regla de San Benito, como descripción occidental antigua de la armonía de vida, altamente productiva, bien organizada y espiritual. Reconcilia cuerpo, mente y espíritu, tanto como al individuo y la comunidad en horas regulares de oración. “trabaja y ora”.

8. Muestra que:

- La meditación es la espiritualidad de una comunidad global, es puente natural entre religiones, respetando las diferencias religiosas pero superando las divisiones, miedos y preconceptos. Dejando atrás los pensamientos, palabras e imágenes, se puede transitar el camino común de misterio que permanece debajo de toda realidad.

- Habla sobre el diálogo cristiano – budista, entre nuestra comunidad y el Dalai Lama - la conferencia John Main “El corazón bondadoso” (hay un libro traducido al castellano) y el programa “El camino de la paz”. La meditación tiene que ver con ir descubriendo la plenitud de la vida, y tornarse plenamente vivo. “Yo vine para que los hombres tengan vida, y la tengan en abundancia.” (Juan 10, 10).

John Main: *“La finalidad de la meditación es avanzar en el camino de la plenitud de su propia humanidad”.*

Meditar es simplemente aceptar el don de tu propia creación y desenvolver el potencial para corresponder al don plenamente. No somos personas que precisan vivir en la superficie, o personas condenadas a vivir vidas de emociones rasas. Meditar es dejar lo raso, dejar la superficie y entrar en las profundidades de tu propio ser.

En la tradición cristiana, meditar es simplemente estar abierto al “Espíritu del Amor, al Espíritu de Dios”.

9. Pasar de la muerte (cambio, decepción, pérdida) hacia la vida más plena (alegría en las cosas simples, paz en tiempos difíciles). Alcanzar un estado de equilibrio y armonía.
10. Menciona la importancia del cuerpo, estar presente, también en la dolencia o el dolor. Estar en el presente. La mejor manera de cuidar el futuro es estar en el momento presente. La meditación no es experiencia “mental” solamente, pero sí, experiencia integrada: cuerpo, mente, espíritu.
11. Enfatiza el valor de un grupo perseverante:
 - Alienta a las personas a perseverar en la meditación y da apoyo en los tiempos de aridez.
 - La importancia de la meditación como constructora de sentido de comunidad. Estamos en un viaje juntos y eso crea una comunidad y un sentimiento de estar conectado. Amor de Dios, Amor del prójimo, amor de sí, como una misma realidad.
 - Compara con Alcohólicos Anónimos

12. Guía al grupo en la práctica de la meditación. (Fuente: *Meditación cristiana. Tu práctica diaria* de Laurence Freeman, Ed. Bonum)
13. Medita durante 25-30 minutos.
14. Discusión. Genera preguntas y comentarios. Alienta cuestiones prácticas, “por más básicas que puedan parecer”. Da énfasis en la simplicidad y en la manera como nosotros aprendemos a partir de nuestra experiencia. Ofrece tu propia experiencia de aprendiz de la disciplina. Invita a las personas a comenzar. Haz referencia a los libros de John Main y Laurence Freeman. Da informaciones a las personas sobre grupos semanales, boletín y otros recursos para dar inicio a la práctica personal diaria.

7. Conferencias Introductorias

SÍNTESIS DE LA ENSEÑANZA

Aprender a meditar y aprender lo que la meditación tiene para enseñarnos son, ambos, dos tipos de aprendizaje diferentes de lo que estamos acostumbrados a hacer. No estamos aprendiendo nada nuevo, dentro de lo que entendemos como “novedad”. Estamos re-aprendiendo algo que sabemos desde la infancia y que perdimos antes de poder integrarlo en forma madura.

Estamos *des-aprendiendo* muchas cosas: condicionamientos de nuestra educación y entrenamientos que son inadecuados para una vida plenamente desenvuelta. Lo que estamos aprendiendo en este proceso de reaprender y desaprender es algo muy directo y simple de entender, pero siempre, dentro y a través de la experiencia. Al principio, somos muy complejos y autoconcientes para hacer la experiencia. Por eso, la enseñanza, no sólo por el ejemplo (que es la mejor forma de enseñar), sino también por palabras e ideas, es necesaria para mantenernos en el camino que nos prepara para la “experiencia del magisterio” propiamente dicha.

Intentaré sintetizar esta enseñanza que es de las más simples, dando los elementos esenciales de la meditación. Comenzaré por colocarnos dentro del contexto de la enseñanza cristiana esencial que se encuentra en las Escrituras. San Pablo está reflexionando aquí acerca del potencial que todos tenemos para llegar a una vida más plena y rica, para una vida enraizada en el misterio de Dios:

Me arrodillo en oración al Padre, de quien toda la familia en el Cielo y en la Tierra recibe su nombre, para los tesoros de su gloria, dar a ustedes fuerza y poder por su Espíritu en vuestro ser interior y que por la fe Cristo habite en vuestros corazones en el amor. Con raíces profundas y bases firmes, podréis ser fuertes para saber, con todo el pueblo de Dios, cuál es la anchura, la altura y el tamaño del amor de Cristo, y conocerlo más allá del conocimiento. Podéis así llegar a la plenitud del ser, a la plenitud del propio Dios. (Ef. 3: 14-19).

Ésta es una descripción maravillosamente sintética del destino de cada uno de nosotros, como cristianos, como seres humanos. Nuestro destino, nuestro

llamado, es para que lleguemos a una plenitud de ser que es la plenitud del propio Dios. En otras palabras, cada uno de nosotros es llamado a un desarrollo ilimitado, infinito, por el camino de la fe y del amor, a dejar atrás la tristeza de nuestro ego y entrar en el misterio, siempre en expansión, del propio ser de Dios.

La única cualidad que necesitamos para comenzar es coraje. Dar inicio a meditar es como buscar petróleo en el desierto. La superficie es tan árida y polvorienta que es preciso aceptar con fe las pesquisas de los geólogos que dicen que, en las profundidades de esta tierra seca, existe una gran fuente de poder. Cuando comenzamos a meditar por primera vez, no es posible dejar de esperar que algo suceda, que ahora tengamos alguna visión, que ahora llegaremos a un conocimiento más profundo. Pero nada sucede. Perseverar, porque más allá de este estado, uno de los muchos obstáculos que nuestra fe encontrará, nos llevará a ver que el amor estará trabajando sosegadamente en el corazón de la fe.

Cuando vemos esto, que no es solamente por la fe que vamos adelante, sino por la fe y el amor, entonces, habremos realmente comenzado. Por esta fe Cristo vive en nosotros en el amor. Su inhabitación es el compañero constante del maestro. Nuestro coraje de principiantes nos lleva a encontrar un maestro.

Es una realidad en la que “nada ocurre”, pero que se puede tener certeza de estar en el camino cierto, el camino de la simplicidad, de la pobreza, de la entrega que fortalece. Jesús dice que su Espíritu puede ser encontrado en nuestros corazones.

Meditar es descubrir esta verdad como senda a la realidad presente dentro de nosotros, en el centro de nuestra vida.

El Espíritu que somos invitados a descubrir en el corazón es la fuente de poder que enriquece cada aspecto y cada parte de nuestra vida. El Espíritu es el Espíritu eterno de la vida y el Espíritu eterno del amor.

El llamado hecho a los cristianos es de no ser vivos por la mitad, lo que significa estar medio muertos, sino ser plenamente vivo, vivo con el dinamismo del Espíritu, con el poder y la energía de la que habla San Pablo, que fluye continuamente en nuestro corazón. Liberar este poder es estar libres de nosotros mismos. La libertad viene a seguir, si aceptamos la disciplina para realizar el camino hasta ella, día a día. El camino de la meditación es la propia simplicidad. Tenemos sólo que comenzar con simplicidad y así continuar. Es esencial transitar la senda, estar en el camino, todos los días de nuestra vida. Estando el Espíritu fluyendo continuamente

en nosotros, llevándonos con él hacia Dios, necesitamos continuamente descubrirlo.

Una señal muy indicativa de esta continuidad de presencia es la quietud física que nos disciplinamos a adoptar durante la meditación. Es algo que necesitamos aprender, reaprender a medida que desaprendemos nuestra inquietud condicionada. Simplemente colocamos el cuerpo sobre una almohada, sobre una silla y lo dejamos ahí, totalmente entregado al trabajo de la meditación. Éste es el primer paso alejado del egoísmo y de nuestra preocupación compulsiva por nosotros mismos, al abrir nuestra conciencia a lo que está más allá de nosotros, a la realidad sin límites que expande nuestro espíritu para un amor imprevisible, generoso y desapegado. El desafío que cada uno de nosotros tiene que enfrentar es ir más allá de donde ahora nos encontramos, para ir adelante. Somos peregrinos y por eso tenemos que marchar.

El progreso depende de nuestra disposición a crecer, desenvolvemos más allá de nosotros mismos, hacia dentro de la profunda y generosa vida de Dios. Así, para comenzar, sentémonos quietos.

Luego, cerrando los ojos suavemente, comenzamos a recitar nuestro mantra. Para meditar, todo lo que tenemos que hacer es decir la palabra de principio a fin. No pienses en lo que estás o no estás haciendo. No pienses en ti. No te preguntes: ¿Será esto una completa pérdida de tiempo? O ¿qué conseguiré con esto? Todos estos pensamientos deben desaparecer, ser abandonados. Ellos dejarán de incomodar si perseveramos con el mantra, profundizando la fe, liberando el poder del amor del Espíritu. La meditación nos lleva continuamente a un estado de conciencia no dividida, en la que nos tornamos uno como el Uno que es uno.

Nuestra creciente unidad, con nosotros mismos y con Dios, es el progreso que sublima nuestro sentido que nosotros, o mejor, la vida vivida en nosotros es algo más profundo, más generoso, más vivo. Entretanto, la meditación pide que nuestro compromiso sea totalmente práctico, nuestro compromiso espiritual.

El llamado, el destino que escuchamos y que San Pablo dejó para nosotros, no es solamente un llamado para los momentos religiosos de nuestra agenda ocupada, es entrar en un *momento* de riqueza espiritual. El llamado es para entrar total y plenamente, sin reservas, sin contar el costo, en la verdad que da poder a cada uno de nosotros de ser plenamente humano, verdaderamente confiado en sí, lo que significa confiar y ser amado.

Nuevamente, necesitamos recordar que no estamos hablando de una doctrina elitista o esotérica. Este llamado, este destino, está al alcance de cada uno de nosotros. Todo lo que precisamos hacer es comprometernos con el viaje, con la práctica. Y la práctica de la tradición – y no dejes que algo te desvíe de esto – es repetir la palabra del principio al fin con creciente fidelidad. Esta verdad de nuestro destino es no sólo accesible para nosotros, sino que es también el fundamento de toda la realidad. Para atender a esta realidad tenemos que ser simples, quedarnos quietos, ser silenciosos. Éstos son los elementos de la oración y la oración es estar atento – atento a lo que es la realidad suprema de la presencia de Dios, su amor dentro de nuestros propios corazones. Necesitamos aprender a dejar de pensar sobre nosotros mismos. Necesitamos aprender a simplemente ser, lo que significa estar totalmente atento a la presencia de Dios, a la presencia de Aquel que es, y que es el fundamento de nuestro ser y de todo ser. No precisamos tener recelo al partir, a dejar el ego a un lado y partir al encuentro del otro. No precisamos tener dudas ni miedo. El Espíritu en nuestros corazones, el Espíritu al cual nos abrimos en la meditación es el Espíritu de compasión, de delicadeza, de perdón, de total aceptación al Espíritu de amor.

Para que nuestra vida sea plenamente humana, necesitamos encontrar al Espíritu de amor dentro de nosotros mismos. No se trata de un viaje sólo para expertos espirituales. Es un viaje para todo aquel que quiere vivir su vida plenamente. ¿A quién se dirigía San Pablo cuando escribió estas palabras?:

Rezo para que sean iluminados los ojos de vuestros corazones, para que conozcáis cuál es la esperanza a la que él nos llamó, y cuáles las riquezas de la gloria de su herencia a vosotros reservada –y cuál es en nosotros, los que creemos, la suprema grandeza de su poder (Ef. 1, 18-19).

“La meditación es el gran camino de confianza. Nos sentamos, nos quedamos quietos; decimos nuestro mantra, con fidelidad creciente y confiamos todo nuestro ser a Dios. Hacemos esto cada mañana y cada noche de nuestras vidas y así aprenderemos a vivir a partir de aquella confianza, vivir a partir del amor que la fe revela y libera”.

John Main – El corazón de la creación.

LA LUZ DE LA PALABRA

Cuando hablamos o pensamos acerca de la meditación, es muy fácil dejarse llevar por la teoría. Y la meditación es un misterio extremadamente excitante y maravilloso para ser hablado y pensado. Mientras tanto, hablar y pensar conlleva un gran peligro, que es no ir más allá de las palabras y de las ideas y quedarse mirando un reflejo en el espejo. Quedamos tan fascinados por lo reflejado y tan lejanos al hecho de que el espejo distorsiona lo que refleja, que dejamos de mirar lo real. La enseñanza de un gran maestro como John Main tiene el poder de inspirarnos y de hacernos dar vuelta y mirar lo real. Mirar una cosa real significa hacer lo real. Significa realmente meditar, realmente disponer del tiempo, cada mañana y cada tarde, para ver la realidad.

La enseñanza que recibimos y que procuramos compartir y vivir es enteramente realista y práctica. No se ocupa solamente de la especulación y la elaboración de teorías, se preocupa, sobre todo, de la experiencia, la experiencia en la fe. En primer lugar, viene la experiencia de comenzar a meditar. Luego, la experiencia de ir aprendiendo. Y solamente en tercer lugar, la experiencia propiamente dicha y la llegada a la meta.

A causa de la conexión íntima que existe entre la enseñanza y nuestra experiencia, la enseñanza tiene autoridad para reflejar y guiar nuestra experiencia. Esto es lo que denominamos “tradición viva”.

Cada uno de nosotros entra en ella cuando comienza a meditar. Siendo una tradición que comenzó hace mucho tiempo, es la que, en gran medida, nos formó en lo que ya somos, cuando entramos en ella. Esta enseñanza o tradición es de total simplicidad. Se dice que para meditar necesitamos permanecer silenciosos y quietos, no sólo exteriormente, no sólo físicamente – aunque también es esencial – sino interiormente silenciosos y quietos.

De esta manera, la tradición nos lleva a encontrarnos. Nuestra quietud externa refleja la quietud interior. Cuando meditamos, tenemos que intentar sentarnos lo más quietos posible y no quedarnos indiferentes con esta disciplina de quietud, no pasar las semanas y meses. Puede parecer algo muy elemental, pero es el primer paso, y el primer paso es el de mayor importancia.

Luego se comienza a decir el mantra. Durante el tiempo de la meditación, no se tendrá nada más que hacer, nada más con lo que ocuparse, nada que ambicionar, planear o analizar. Es preciso solamente repetir la palabra. Decir la palabra llevará al silencio aún más profundo, en que se podrá descubrir quiénes somos, (y aún más maravilloso) podremos permitir que Dios sea quien es, dentro de nosotros.

Cualquier pensamiento, idea o imagen que puedan fluir en la mente, sólo deja que pasen. Las percepciones que puedan surgir, déjalas también pasar. Haz lo mismo con los pensamientos y las distracciones triviales. No importa lo que venga a la mente o lo que imagines, simplemente vuelve a decir tu palabra. La repetición purifica. El mantra purificará tu corazón, tu conciencia, y te llevará a aquella pura simplicidad de un niño que necesitamos para entrar en el Reino. El mantra es el camino.

Cuando la mayoría de nosotros comienza el camino, la experiencia inicial es muy diferente de aquella a la que somos eventualmente conducidos. No es de alegría, paz y contento. Oímos hablar que esta enseñanza trata de cómo vivir a partir de la fuente de alegría que se encuentra dentro de nosotros. Y salimos a buscar el reino de paz dentro de nosotros.

Pero en el inicio es más probable encontrarnos con un deseo inquieto y descontento. Somos todos radicalmente descontentos, porque somos alentados y entrenados para vivir en el futuro, planeando para el futuro o en el pasado, arrepintiéndonos y analizando siempre. Nuestra inquietud nos lleva a perder la única oportunidad que tenemos de contento y plenitud de vida. Una oportunidad única que tenemos es el momento presente. Perdiendo esto, perdemos todo.

Viviendo en el pasado o en el futuro, terminamos descontentos, porque permaneciendo tan ocupados con lo que no tenemos, tan ocupados con lo que deseamos, dejamos de ver lo que nos fue dado. A no ser que cambiemos de actitud y dejemos el espejo, estaremos condenados a ser descontentos. Aún si obtenemos lo que deseamos, continuaremos descontentos.

Conseguir lo que deseamos no nos va a satisfacer, porque en este cuadro de concupiscencia de la mente, siempre habrá algo más que se desee, o que permanece más allá de nuestro alcance inmediato. El estado de concupiscencia no es regido por el espíritu de amor, sino por el egoísmo.

El único camino que lleva a la paz es reconocer y recibir lo que nos fue dado. En general, no prestamos atención al mayor don que nos fue dado. No conseguimos verlo. No es salud, riqueza, belleza o talento. El mayor don es nuestro ser, simplemente existir. Éste es el primer y fundamental don. Si fallamos en reconocerlo, lo que también significa fallar en aceptarlo, entonces, nada de lo que viene en nuestra dirección podrá realmente ser nuestro. Aceptar este don es el primer paso, el paso esencial para ser plenamente vivo y así enteramente satisfecho. Aceptar el don es lo que hacemos cuando meditamos.

La meditación tiene que ver con ser en vez de hacer. A pesar de llevar mucho tiempo para esto, nos parece familiar como idea, y aún necesitamos más tiempo para aceptar la experiencia. Es muy difícil para nosotros preocuparnos con ser en lugar de hacer. Aún por algún tiempo, después de comenzar a meditar, continuamos relacionando la meditación con el hacer. Tenemos que reconocer que es así al principio. Y que nuestra percepción se va a ir purificando en la continuación. Al aprender cómo ser, cómo aceptar el don de nuestro ser, encontraremos el contento verdadero. Dejamos atrás el deseo, la inquietud y todas las imágenes que esas pasiones crean.

Naturalmente, el resultado es que nuestro hacer es radicalmente purificado con nuestra meditación. La manera como vivimos, la calidad de nuestra vida, la generosidad de nuestras relaciones son todos, con el tiempo, transformados por la nueva comprensión que adquirimos al aprender a ser y a aceptar el don de nuestro ser.

Todo esto es un proceso de crecimiento en nuestro espíritu. No es una experiencia inmediata. Por esto, cuando comenzamos a meditar es importante no buscar tener experiencias, es decir, no intentar crearlas o simularlas, anticiparlas o poseerlas.

Se trata de un proceso de crecimiento igual al de decantar de impurezas un vaso de agua. Al principio, todas las impurezas circulan, haciendo que el agua se quede turbia y opaca. Pero no es interfiriendo o dejando el vaso sosegado como las impurezas van al fondo y el agua queda quieta y clara. Al mirar al agua, se puede estimar la belleza de la pureza, su claridad y lo que es la simplicidad. Cuando opaca, el agua refleja. Cuando es clara, se puede ver a través de ella.

La primera cosa que necesitamos aprender a hacer es permanecer sosegados, quedarnos quietos. Somos todos turbios. Somos todos demasiado autorreflexivos. Necesitamos dejar que nuestra conciencia se aclare. Éste es el proceso simplificador de la meditación, quedarnos quietos en el centro de nuestro ser.

Quiero decir permanecer realmente quietos, no sólo pensando en permanecer quietos, o diciendo: ¡qué bueno sería si nos quedásemos quietos y fuéramos más espirituales!, pero, de hecho, quedarnos quietos será, con el tiempo, permitir el fluir de toda nuestra acción, a partir de la armonía de esta quietud.

En la quietud, nuestro espíritu se aclara. Se torna puro y traslúcido. El Dios cuyo espíritu habita en nosotros, brilla entonces a través de nosotros como la luz del sol a través del agua. Es a esto que llamamos pureza de corazón.

Ésta es la claridad de conciencia que nos permite ver a Dios. “Bienaventurados los puros de corazón - dice Jesús - pues ellos verán a Dios.”

Kierkegaard definió la pureza de corazón como desear sólo una cosa.

La mayoría de nosotros desea demasiadas cosas. Restringir nuestro deseo a una cosa nos purifica. Nos clarifica, porque cuando meditamos, todo lo que deseamos es decir el mantra. Todo el resto es dejado atrás. Repetir nuestra palabra fielmente con simplicidad y amor, nos lleva a aquella quietud en la que vemos la luz claramente, tanto en el interior como en nuestra llegada.

Por lo tanto, vemos todo claramente porque vemos la luz del propio creador de la visión. El salmista alabó a Dios cantando: “En su luz, vemos la luz”.

Esta claridad es sentida como alegría. Ver la luz es la esencia de la alegría y, por esto, es la única base segura de contento en nuestra vida. Como espíritu de paz, obra en pro de la tranquilidad y de la armonía en cada aspecto de la vida. Solamente es necesario que nos quedemos quietos y que permanezcamos en la senda que nos lleva adelante, hacia la quietud. La senda nos solicita sólo que seamos totalmente simples en estos dos períodos de meditación cada día y que seamos lo más fieles posibles a la repetición de nuestra palabra.

La luz que encontramos es la luz de la Palabra descrita en el Evangelio de Juan:

En el principio, era la Palabra y la palabra estaba con Dios, y la palabra era Dios. En el principio, estaba ella con Dios. Todo fue hecho por ella, y sin ella nada se hizo. En ella estaba la vida, y la vida era la luz para los hombres. Y la luz brilla en la oscuridad, y la oscuridad no podrá dominarla (Juan 1, 1-5).

Laurence Freeman – Luz interior

SOMOS LO QUE HACEMOS CON SILENCIO

San Agustín dijo muchas cosas maravillosas, y una de ellas es ésta: “Todo el propósito de la vida es restaurar la salud del ojo del corazón, a través del cual vemos a Dios”. Éste es también todo el fin de la oración, restaurar la salud del ojo del corazón a través del cual vemos a Dios – en nosotros mismos, en los otros, en todas las cosas -. Existe un presupuesto en la descripción de Agustín: que, en cuanto el ojo del corazón es un don de Dios, NOSOTROS tenemos el trabajo de conservar su salud. NOSOTROS – cada uno - somos los responsables. Se sobreentiende que la salud del ojo del corazón es algo que necesita ser cuidado, cultivado, protegido contra lo que lo desafía durante la vida, cosas que lo asaltan – tanto venidas de adentro como de afuera. Y nuevamente, ésta es una responsabilidad tan vital, porque es solamente a través de este ojo que podemos verdaderamente ver a Dios – en nosotros mismos, en los otros, en todas las cosas.

No es a través del ojo empírico de los sentidos. No es a través del ojo racional de la mente o del intelecto. Sino a través del ojo espiritual del corazón. Y cuanto más crecemos en el espíritu, tanto más aguda y fuerte será la visión de este ojo, este mirar del espíritu. Y tanto mayor será nuestro amor.

Por lo tanto, lo que nos gustaría compartir hoy es un camino antiguo de crecimiento espiritual, un camino de salud espiritual – que es increíblemente simple y poderoso. Es el camino de la oración contemplativa, quietud y simplicidad al alcance de cada uno de nosotros – no como sustituto de todas las otras formas de oración, pero sí como un centro para ellas.

Así como el eje de una rueda centraliza los rayos y torna posible su movimiento y su estabilidad.

Es importante saber que esta forma de oración está profundamente enraizada en nuestra tradición cristiana – en los evangelios y en las enseñanzas de los Padres de la antigüedad.

Pero mientras las raíces son profundas y continúan vivas, las ramas florecieron poco en estos siglos. En realidad, casi se perdieron, y en la iglesia institución esta forma de oración permanece ausente, pues no sólo no es recordada ni enseñada, sino que es mal comprendida, tenida como extraña, perteneciente a otras tradiciones, como la budista. O, entonces, es vista como una forma muy rara, útil en nuestra tradición, apenas para muy pocas personas extrañas, que frecuentan los

monasterios del siglo XIV, vestidas con hábitos y capuchas. Ciertamente no es algo para el día a día de mujeres y hombres cristianos como tú y yo.

Mientras tanto, la buena nueva es que uno de los acontecimientos más significativos de los últimos 50 años es la recuperación de esta tradición en Occidente, como una forma verdaderamente cristiana de espiritualidad y como camino para cualquiera, para cada uno de nosotros.

Una de las personas responsables de esta recuperación fue un monje benedictino inglés llamado John Main, nacido en 1926 y fallecido en 1982. John Main era – y a través de sus libros y grabaciones permanece siendo – un gran maestro de oración contemplativa que vio a la oración como un medio principal de salud y crecimiento espiritual.

De muchas maneras, él tuvo un abordaje extremadamente práctico. No prometió experiencias místicas o visiones. Él no dijo que se comenzaría a levitar u oír voces. **Él dijo simplemente que se crecería en Cristo.**

Y dijo que sería posible medir este crecimiento no por la calidad de la oración, sino por la calidad de vida, la calidad de amor. Es solamente en la vida diaria que encontramos los verdaderos frutos o las medidas del crecimiento en Cristo.

En la realidad, él dijo, hay cinco señales:

- Más arraigo en sí mismo (el sí mismo verdadero, no el falso, el del ego).
- Estabilidad emocional más profunda.
- Mayor simplicidad y claridad intelectual.
- Mayor capacidad de centrarse en los otros y no en sí mismo.
- Ir volviéndose más amante y más consciente del amor como la energía esencial de la vida.

Cuando John Main hablaba acerca de centrar la oración, él no se refería a calidad o cantidad de nuestros pedidos o intercesiones. Ni de cuánto o con qué frecuencia la practicábamos. Él hablaba acerca de la calidad y la cantidad de nuestro silencio, nuestra capacidad de permanecer quietos, silenciosos y simples en la presencia de Dios, por un periodo determinado de cada día. Él hablaba acerca de la oración del corazón, la oración no de palabras o imágenes, sino del silencio. Y esto nos trae al título de este apartado.

El título viene de un alemán del siglo XIX, Friedrich von Hugel, que escribió un libro, que probablemente, ninguno de nosotros lo tiene en mente en este momento, llamado *Los elementos místicos de la religión*. Von Hugel presentó una declaración sorprendentemente clara sobre la finalidad y los medios de la vida espiritual, además de una afirmación práctica – todo en siete palabras. Él dijo: “Nosotros somos lo que hacemos con silencio”.

Nosotros somos lo que hacemos con silencio. La definición de von Hugel da una alternativa curiosa a las definiciones más conocidas de este tipo, como la siempre popular: somos lo que comemos.

Realmente, si quisiésemos variaciones en esta línea, podríamos ofrecer una historia comparada de la filosofía humana, de tamaño fácil de llevar, desde nosotros somos lo que compramos; nosotros somos lo que ocurre con nuestra química cerebral en el momento.

Por lo tanto, es extraña la noción de Von Hugel: nosotros somos lo que hacemos con silencio. Parece totalmente opuesta a todo lo que, de otra forma, definiría nuestro existir e identidad. Asimismo, lo que dice hace eco en el corazón de toda tradición espiritual, toda tradición terrenal de sabiduría – especialmente la nuestra.

Pero en la tradición cristiana la práctica y la finalidad del silencio, la sabiduría del silencio, fueron casi perdidas, no sólo en los ambientes institucionales de oración, sino también en la oración personal. En cuanto rezamos, podemos permanecer en silencio exterior, pero por dentro hablamos sin parar. Y en la iglesia, por haber tan poco silencio exterior, es casi imposible el silencio interior.

Existe ciertamente en nuestra cultura comercial, competitiva, gran aversión al silencio. En vez de silencio, quietud y simplicidad, tenemos distracciones y complejidades, tenemos barullos y negocios.

Tenemos parloteos de toda especie, pero, tal vez, el más ensordecedor es lo que acontece en nuestra propia mente, lo que los budistas llaman nuestra mente de mono, cada una es un árbol lleno de monos que hablan todos al mismo tiempo.

Obviamente, ésta es una larga historia, pero el punto a registrar en este momento es, si lo que hacemos con silencio es huir de él, librarnos de él a cualquier costo, llenarlo de barullo y de quehaceres, preocuparlo con nuestras ansiedades y fantasías, con nosotros mismos, NO PODEMOS CRECER EN ESPÍRITU. Y no lo vamos a hacer. No podemos vivir plenamente en el momento presente, el único momento que es realmente nuestro.

Dejen que les cuente una pequeña historia budista sobre dos discípulos zen, que ilustra el punto que queremos registrar. Cada uno de estos discípulos se estaba vanagloriando por los méritos de su respectivo maestro.

El primer discípulo decía: Mi maestro se queda en un lado del río y yo del otro sosteniendo un pedazo de papel. ¡Él dibuja un cuadro en el aire y el cuadro aparece en mi papel! ¡Él hace milagros! El segundo discípulo no se dejó impresionar. Mi maestro hace milagros mayores que éste:

Cuando él duerme, él duerme.

Cuando él come, él come.

Cuando él trabaja, él trabaja.

Cuando él medita, él medita.

¿Y qué es este milagro mayor descrito por el segundo discípulo? Es el milagro mayor de simplemente ser, estar en el momento presente, enteramente ligado, totalmente presente. ¿Y qué es tan milagroso en esto? Obviamente, para criaturas que están, en general, completamente distraídas, que son tremendamente autoconcientes, están a menudo perdidas en el pasado o en el futuro, o hacen y viven a los ojos de los otros, la santidad simple del momento, del Ahora, es bastante milagrosa.

La habilidad del segundo maestro de sólo ser, es como dice la última línea, permanecer quieto, silencioso y simple en la meditación u oración es sin duda, el milagro mayor.

Esto coincide con la tradición de sabiduría de nuestra propia fe. Tenemos consejos del propio Cristo sobre la oración, en Mateo: “Vayan a su lugar secreto y cierren la puerta”. No continúen hablando.

Existen testimonios antiguos poderosos, especialmente en la sabiduría de los Padres del Desierto que, en los primeros cien años después de Cristo, buscaban vivir pura y honestamente de acuerdo con el Evangelio de Jesús, en los desiertos de África. Como muchos de ustedes saben, los Dichos de los Padres del Desierto – aforismas breves y simples - son objeto de análisis o interpretación, son un baúl de tesoros de percepciones que aún brillan. Aquí está uno de estos Dichos que mejor se aplica al tema de hoy:

Cierto hermano fue a ver al abad Moisés y le dijo: “Padre, ¿me puede dar una buena palabra?” El abad le dijo: “Ve a tu celda y tu celda te dirá todo”.

O como dijo el salmista cien años antes: “Quédate en quietud y sabe que yo soy Dios”. Y si aún necesitamos de una versión más corriente, podemos buscar en el gran filósofo francés de aforismos, Pascal, que dijo: “Todos los problemas de la vida recaen sobre nosotros porque nos rehusamos a sentarnos quietos por algún tiempo cada día en nuestro cuarto”.

La tradición cristiana de la enseñanza de quietud, silencio y simplicidad, como la forma de oración que lleva al centro, es poderosa y de larga data, pero la mayoría de nosotros nunca había tenido la oportunidad de encontrarla en el curso regular de la enseñanza religiosa.

Tal vez, el personaje puente en la tradición contemplativa cristiana occidental sea Juan Casiano que estudió en el siglo V los Padres del Desierto y fue el gran maestro de San Benito, cuya regla aún constituye la base espiritual de la fe anglicana.

Cuando era joven, Casiano fue a Egipto con un compañero para aprender con los Padres y sus escritos siguientes fueron base de la tradición monástica de occidente. A continuación damos un ejemplo de la percepción de Casiano.

“Los evangelios nos recuerdan, dice él, entrar en nuestro aposento, cerrar la puerta y rezar a nuestro Padre. Está bien, pero ¿qué significa esto realmente?”

- He aquí cómo Casiano tradujo esta metáfora y la aplica a nuestra experiencia personal:

“Oramos en nuestro aposento, cuando removiendo la oración hacia el interior y abandonando la gritería de los pensamientos y ansiedades, iniciamos nuestra oración en secreto y en contacto íntimo con el Señor. Oramos con las puertas cerradas, con los labios cerrados y en silencio total, oramos para buscar no palabras, sino corazones”.

Buscar no palabras sino corazones. El Padre ya sabe lo que necesitamos antes de que se lo pidamos. El Espíritu es el que ora en nosotros, porque, como nos recuerda el Evangelio, “nosotros no sabemos cómo orar”.

Mientras tanto, la gran percepción práctica que Casiano nos ofrece es el cómo. Él compartió lo que llamó “fórmula” de repetición de un único verso o frase corta: siéntate, permanece quieto, di tu palabra, repite tu palabra – no como encantamiento mágico, sino como instrumento para ayudar a ser humilde y

silencioso delante de Dios. Un medio a través del cual podemos tener la experiencia de la “pobreza de espíritu”, que Jesús describe en las Bienaventuranzas. He aquí lo que Casiano dice acerca de la fórmula para la oración contemplativa: la repetición humilde de un único verso o palabra:

La mente debe sin cesar apegarse a ella hasta que, fortalecida por su uso continuo y por la meditación constante, ella descarte y renuncie a todo el rico material de todo tipo de pensamientos.

Ella se restringirá a la pobreza de este verso único y así llegará fácilmente a aquella bienaventuranza del evangelio que ocupa el primer lugar entre las otras bienaventuranzas: porque él dice ‘Bienaventurados los pobres de espíritu, pues de ellos es el Reino de los Cielos’.

La pobreza de un versículo

Ser pobres con grandeza de espíritu delante de Dios. Éstas son las palabras que motivaron a John Main y al descubrimiento de esta tradición a mediados del siglo XX.

La tradición de la enseñanza de Casiano a Main está basada en la noción de que el silencio no es sólo ausencia de ruido, sino una práctica, una disciplina, una escucha, una forma de ser. Un camino de humildad. Un camino de fe. La tradición declara también que el secreto, lo que estamos buscando, a veces tan desesperadamente, no está ALLÁ AFUERA. Está adentro de nosotros. Es el tesoro escondido en nuestros propios corazones. Pero para descubrirlo, para encontrar el secreto plenamente y disfrutarlo, necesitamos aprender cómo quedarnos quietos, ser simples y silenciosos en una forma disciplinada y regular.

Por lo tanto, ¿cuál es este don que ya poseemos? ¿Cuál es el tesoro escondido en nuestros corazones? El padre John dice que es la paz del propio Cristo, su presente de despedida para cada uno de nosotros, una paz a partir de la cual podremos vivir y enfrentar cada día – si pudiéramos sólo estar en contacto con ella.

Naturalmente, ésta es la teología de la **inhabitación** de Cristo y la teología de la meditación dentro de la tradición cristiana. Vayamos al atardecer del día de la resurrección leyendo en Juan:

“Entonces, en ese mismo atardecer, siendo el primer día de la semana, cuando por miedo de los judíos, las puertas estaban cerradas en el recinto en el que se

encontraban reunidos, Jesús apareció en medio de ellos y les dijo: 'La paz esté con vosotros'. Y les mostró sus manos y el costado. Los discípulos se alegraron cuando lo vieron al Señor y entonces Jesús les dijo nuevamente: 'La paz esté con vosotros. Así como el Padre me envió, yo también los envío'. Y una vez dicho esto, sopló sobre ellos y dijo: "Reciban al Espíritu Santo'".

La tradición de la oración inspirada por nuestra fe en el Cristo resucitado que vive y vive en nosotros, no es, pues, un llamado de larga distancia, sino una entrada hacia dentro del corazón. No se trata de un regalo para el que hay que economizar, o preocuparse sobre cuándo llegará. Como nos recuerda el Padre Laurence Freeman, sucesor benedictino de John Main, "ya aconteció... El Espíritu ya fue soplado en nuestros corazones".

Es este espíritu y su poder de reconocimiento y amor que Jesús sopló en cada corazón humano. Es el don central de nuestra fe. Estamos hablando de oración, la práctica de la oración. Nuevamente, no la oración en la que estamos pidiendo algo o pensando en nosotros mismos o en los otros.

Sino la oración del corazón, en la que estamos simplemente siendo y siendo simples, en la presencia de Dios. Donde no estamos intentando probar alguna cosa o impresionar a alguien. Donde estamos todavía intentando, a pesar de todo frenesí, clamor y complejidad de nuestras vidas, *"quedarnos quietos y saber que Dios es Dios"*.

Ésta, por lo tanto, es la tradición. Una disciplina espiritual, forma de oración que no sustituye otras formas. Pero forma de oración que nos fundamenta en el trabajo más importante que Jesús nos pide: **Dejar atrás al ego**.

¿Y por qué? ¿Para que podamos ser más felices, más santificados que otros pobres mortales? No. Para que podamos crecer en el amor, para que podamos realmente intentar ver a Dios en nosotros mismos, en los otros, en todas las cosas.

Se trata simplemente de prestar atención a lo que hacemos con nuestro silencio. Reserva para ello 20 minutos al inicio y al final de cada día. Reserva este tiempo a pesar de todo lo demás que tengas que hacer. Resérvalo solamente para ser: permanecer quietos, ser simples. Procura encontrar un lugar lo más sosegado posible. Si se puede, usa siempre el mismo lugar y conviértelo en sagrado. Prende una vela. Usa un icono. Sácate los zapatos. Ni pienses en encender la radio. Siéntate y permanece sereno. La columna derecha. Cierra los ojos suavemente. No te muevas, quédate lo más quieto posible. Sin tensión. Relajado, pero alerta. Sólo sé y respira.

Respira el Espíritu Santo que Cristo te dio y continúa dándote. Concéntrate por un minuto en el milagro de la respiración. En su don siempre renovado. Y después, como nos enseña la tradición, comienza a decir una palabra sagrada, silenciosamente, interiormente. John Main la llama “mantra”. Lo que él recomienda es “Maranata”, palabra aramea – lengua del propio Jesús, que significa “ven, Señor” o “El Señor viene”. Dila en cuatro sílabas de igual longitud: ma-ra-na-ta.

Repítela suave y continuamente del principio al fin del periodo de tu oración. No pienses en nada. Solo repite la palabra suavemente con fe. Pensamientos y distracciones LLEGARÁN, pero déjalos fluir. No vayas atrás de ellos. Acepta la palabra como un regalo destinado a ayudar a focalizar tu mente y a permanecer atenta a la oración simple y quieta del corazón.

Permítanme que termine con algunas palabras de Laurence Freeman, otro benedictino que enseña la práctica de la meditación cristiana y que nos recuerda que la finalidad de la oración, como dice San Agustín, es restaurar la salud del ojo del corazón. Nos recuerda también que la oración es un trabajo personal, disciplina diaria – que exige tiempo, dedicación, amor y fe.

“Crecimiento en el espíritu - él dice - no es una esperanza inmediata. Es un proceso semejante al de decantar las impurezas de un vaso de agua. En el inicio, las impurezas se agitan formando un agua turbia, opaca.

Pero no interfiriendo en el vaso y permitiendo que permanezca sosegado, las impurezas se asientan, la misma agua se queda quieta, y de una claridad traslúcida. Al mirar a través del agua, se percibe cuán bella es su pureza, su claridad, y se puede ver lo que la simplicidad realmente es. Cuando es opaca, el agua refleja. Cuando es clara, se puede ver a través de ella.

Lo primero que tenemos que aprender a hacer es permitir que permanezcamos sosegados, quietos. Somos todos turbios. Somos todos demasiado autorreflexivos. Necesitamos permitir que nuestra conciencia se aclare. He aquí el proceso simplificador de la meditación, quedarse quieto en el puro centro de nuestro ser. Esto significa realmente quieto, no sólo pensar en quedarse quieto o diciendo cómo sería bueno quedarse quieto y tal vez más espiritual, sino, de hecho, quedarse quieto y, con tiempo, permitir que toda acción pueda fluir a partir de la armonía con esta quietud. En la quietud nuestro espíritu se aclara. Se torna puro y traslúcido. El Dios cuyo Espíritu habita en nosotros brilla entonces a través de nuestro espíritu como la luz del sol brilla a través del agua. A esto llamamos

pureza de corazón. Ésta es la claridad de la conciencia que nos permite ver a Dios”.

Carla Cooper

EL PERIODO DE MEDITACIÓN

Terminada la charla introductoria, llegó el momento de introducir la meditación. Ten en cuenta que esto es un desafío. Éste es el momento en que se es realmente llamado a compartir la fe: ¡no hablar nada más acerca del tema!

Al estar las personas sentadas por algún tiempo, permite momentos para que se queden de pie y relajen el rostro, una pausa de cinco minutos, manteniendo silencio. Puede ser útil hacer ejercicios de elongación antes de sentarse de nuevo, si les parece. Permite algunos segundos para que puedan recomponerse antes de introducir la meditación.

No tengas miedo de usar algunos minutos para ayudar al grupo a permanecer en la mejor posición posible para meditar. Da instrucciones de cómo sentarse.

Si estuvieras sentada sobre una silla, siéntate bien hacia atrás, y luego utiliza el respaldo de la silla como punto de apoyo, más que como respaldo. La regla más importante de la postura es que la espalda debe quedar recta. Para esto, es preciso asegurarse de que el contorno de la cabeza y la cadera se encuentren en una posición natural de alineamiento. Encontrando la posición de equilibrio, no se necesitará estirarse.

La parte superior de la cabeza debe estar estirada como si tuviera un cordón atado al techo, con el mentón al pecho y no apuntando para afuera ni para arriba. Esto permite a la parte de atrás del cuello permanecer elongada, libre y relajada.

Si estuvieras en el suelo o en un banco de oración, las mismas reglas se aplican a la columna: debe estar apoyada y recta pero no forzada, tensa o rígida. En casa, es importante darse tiempo para encontrar la mejor manera de sentarse.

Cualquiera que sea la forma que se elija de cómo sentarse, es importante que no pases el tiempo de la meditación pensando en un dolor que estás sintiendo o en la incomodidad. El cuerpo debe estar lo más afinado posible sin estar forzado o con dolor. La capacidad de sentarse bien aumentará con la práctica. Recuerda que

el primer paso para la quietud es sentarse quieto durante el tiempo de la meditación.

Cuando estés bien cómodo, siente el cuerpo sobre la silla por algunos minutos, permanece consciente de los puntos de contacto con la silla o el suelo. Siente que tu peso natural descansa.

Toma ahora conocimiento de tu respiración. Siente la inspiración y la exhalación del aire. Nuestro aire es aire de vida. En muchas lenguas, se usa la misma palabra para decir 'respirar' y 'espíritu'. Por lo tanto, permanecer consciente de nuestra respiración es muy útil para llevar a la quietud. No alteres la respiración, permite sólo que el movimiento abdominal deje al aire fluir a la base de los pulmones. Esta respiración abdominal hace tanto bien a la salud como la meditación.

Ahora cierra los ojos suavemente.

Cuando te sientas listo, lista, introduce suavemente tu palabra de oración, tu mantra. El mantra que sugerimos es la palabra MARANATA. En caso de que uses esta palabra repítela despacio en cuatro sílabas de igual entonación: MA-RA-NA-TA.

Otras palabras adecuadas serían el nombre de "Jesús" o "Abba". Al decir la palabra, escúchala y permite que vaya profundizando de la mente al corazón. No pienses en su significado.

John Main observó que muchas personas decían el mantra de forma coordinada con el ritmo de su respiración o con los latidos del corazón. Se puede hacer una u otra cosa, es óptimo. Mientras tanto, dijo él, si no se logra hacer esto naturalmente, entonces, "sólo repítela como puedas". Es importante utilizar siempre la misma palabra, luego de haber sido escuchada para que pueda quedar enraizada en tu ser y ahí, repetirse a sí misma. No uses el mantra para atacar los pensamientos o reprimir sentimientos. Sé más delicado y simplemente vuelve la atención suave y fielmente hacia la palabra, toda vez que aparece una distracción. Vuelve sin recriminación ni crítica.

Ahora meditemos durante 30 minutos.

Ten ya dadas las instrucciones. Di cómo será el inicio y el fin del periodo de meditación, por ejemplo, con algunos minutos de música.

Al final, dedica unos minutos para salir de la meditación, especialmente, si a continuación se dedicará un tiempo para efectuar preguntas y respuestas.

Sería útil transmitir a las personas la importancia de ese tiempo dedicado a salir de la meditación y recomendar distintas formas de marcar el tiempo en casa: con música, previamente grabada - silencio – música (podrían usarse y mostrarse las muestras de cintas grabadas) o con una campanilla suave. Todo esto es para evitar la distracción de “quedarse mirando el reloj” durante los periodos de meditación.

El tiempo de los periodos podría ser explicado. Tal vez, se sugiere iniciar durante 20 minutos, aumentar de a poco hasta llegar a los 30 minutos, el tiempo ideal. Enfatiza también la importancia de la regularidad y de meditar dos veces por día, si se tiene la voluntad de adoptar esta forma de oración. Es útil apuntar que, para muchas personas, aceptar el compromiso con la meditación lleva tiempo. Estamos siempre comenzando y lleva tiempo iniciar. El compromiso aumenta cuanto más perseveramos en el camino, hasta que se torna el centro de nuestra vida.

8. Preguntas y Respuestas

En el período de discusión después de la sesión de meditación habrá, probablemente, una gama de preguntas. Responde como mejor puedas. Si no tienes la respuesta, di simplemente “no lo sé” o “voy a pensar acerca de eso”. Pero lo más probable es que puedas responder adecuadamente, con tus propias palabras, y a partir de tu propia experiencia y lectura.

A continuación te damos algunas preguntas más frecuentes con las respuestas más adecuadas. ¿Cómo responderías a estas preguntas con tus propias palabras?

P. ¿Por qué usamos un mantra? ¿Cuál es el papel del mantra y cómo elijo uno?

R. El propósito del mantra tiene tres aspectos:

- Primero, ayuda a lidiar con las distracciones. La mente necesita focalizarse en un punto, en algo en que quede absorbida para que las distracciones puedan ser ignoradas.
- Segundo, lleva a una actitud de simplicidad.
- Tercero, y el más importante para nosotros que meditamos como cristianos, repetir el mantra es expresión de fe en Cristo que vive en nuestros corazones.

El mantra recomendado por John Main es la palabra MARANATA. Es una palabra aramea, lengua hablada por Jesús. Significa “Ven, Señor Jesús” o “Oh Señor, ven”. Como es una palabra que no existe en nuestra lengua, no tiene pensamientos asociados y no nos estimula a pensar. Es una palabra de ritmo equilibrado, con un sonido largo de “A”. Encaja bien con el ritmo de la respiración y es una de las oraciones cristianas más antiguas. Abba o el nombre de Jesús o la oración de Jesús o parte de ella, o cualquier frase corta de la Escritura, puede ser usada como mantra.

La “fórmula” que Juan Casiano recomendó es la frase “Oh Dios, ven en mi auxilio. Oh Dios, apresúrate a ayudarme”. Elegir tu palabra es importante. Una vez elegida, es importante, de acuerdo con la tradición, permanecer siempre con la misma palabra. Así ella queda enraizada en el corazón y se vuelve una forma de oración continua.

P. ¿Es necesario meditar dos veces por día? Encuentro posible apartar el primer periodo, pero el segundo me resulta imposible.

R. En cierta ocasión, alguien se quejó a John Main de que no encontraba tiempo para el segundo periodo de meditación. Esperaba que el Padre John simpatizase con él. A pesar de reconocer que no siempre es fácil, la respuesta de John Main fue que si él realmente lo quería lo suficiente, encontraría tiempo.

La persona regresó a su casa, revisó su agenda y encontró el tiempo necesario. Mientras, una vez es mejor que nada, debemos hacer lo que podemos y el compromiso aumentará con la práctica continua.

P. ¿Es importante el tiempo del período de meditación?

R. Sí, es preciso que sea razonable. No se puede tomar un minuto aquí y otro allí. Es como hacer el pan: es preciso dejarlo en el horno el tiempo suficiente para que crezca. Veinte minutos es casi el tiempo mínimo. Lleva casi este tiempo alcanzar cierto nivel de quietud y paz o sosiego mental. Treinta minutos es lo ideal, pero muchas personas necesitan algún tiempo para poder aumentar su periodo a treinta minutos, dos veces al día. Lo que es importante es que cada uno pueda determinar su tiempo y seguirlo.

Es una buena idea tener una señal externa para no tener que mirar el reloj. También ayuda meditar con otros regularmente. Descubrirás frecuentemente que personas que comienzan a meditar en situaciones extremas de su vida, tienden a aumentar el tiempo de su periodo con bastante rapidez. Un sentido de urgencia hace que aumenten, porque no quieren perder tiempo.

P. ¿Es importante la manera de respirar?

R. El primer objetivo de esta forma de meditación es decir el mantra continuamente, y es eso lo que necesitamos aprender a hacer. Debemos respirar naturalmente. No te concentres en la respiración. Da toda tu atención al mantra. Descubrirás que de forma muy natural el mantra se integrará a la respiración. A veces se coordina con otro ritmo del cuerpo como el pulso o el latido del corazón, pero muchas personas repiten el mantra integrándolo a la respiración. Una manera simple tal vez sea decir el mantra al inspirar y exhalar en silencio. El Ma-ra al inspirar y na-ta al exhalar.

Aprender a respirar bien, usando la parte abdominal es altamente recomendable para la salud, no sólo para la meditación. Respirar correctamente es una ayuda importante para la relajación y va unido a la postura.

John Main no puso énfasis en la respiración, porque se preocupó en conservar la disciplina simple, no enfatizar demasiado en el método, para que no se transforme en una técnica. Cuando se desarrolla un interés por la técnica, se olvida la finalidad de la disciplina.

P. ¿Es la postura importante cuando se medita?

R. Sí. La regla más importante de la postura es mantener la espalda recta. Si usas una silla, procura que tenga una altura determinada para darle a la espalda el apoyo que necesita. Conservando la columna recta y relajada, es posible permanecer alerta.

La postura caída lleva a la somnolencia y hasta a dormir. La postura ideal es la del loto, porque mantiene a la columna naturalmente en su posición recta. Para la mayoría de nosotros es posible mantener la postura; casi tan bueno puede ser encontrar una postura en el suelo, con las piernas cruzadas o usando un banco de meditación.

Mientras tanto, lo más importante es mantenerse en la posición recta y estar alerta, sin sentir dolor innecesario ni incomodidad. Un ejercicio físico como yoga puede ayudar mucho, tanto con la postura como con la respiración. Como la meditación abarca a toda la persona: cuerpo, psique y espíritu, es de gran importancia lo que hacemos con nuestro cuerpo durante la meditación, y aprender a sentarse correctamente es el ingrediente vital en el aprendizaje de profundizar el silencio, la quietud y la simplicidad de la meditación.

P. Me gusta meditar, pero para mí es algo muy privado, ¿por qué tengo que meditar con un grupo? Para mí sería motivo de distracción, ¿por qué tengo que entrar a un grupo?

R. Es importante meditar a solas y la mayoría de las veces es lo que ocurre. Sin embargo, muchas personas hallan difícil continuar su regularidad en soledad, especialmente en tiempos difíciles. John Main creía en la importancia de la comunidad que se crea por la meditación. El silencio en grupo es frecuentemente más profundo del que se genera estando solo. El grupo da apoyo y motiva a las

personas a continuar la práctica a solas. Las que meditan juntas descubren que la experiencia produce unión entre ellas en un nivel más profundo, lo mismo sucede cuando saben poco unas de otras. Por lo tanto, los grupos tienen muchas funciones, pero puede haber personas que practiquen solos regularmente sin apoyo de un grupo. Sepan que cuando meditan nunca están solos, pues se encuentran unidos a los demás meditadores del mundo.

P. ¿Cuál es la diferencia en relación con otras formas de meditación, como la meditación trascendental o la oración? ¿Cómo es que la meditación ayuda a relacionarse con los otros?

R. La respuesta a las dos preguntas es “unidad”. Primero es importante ver de qué meditación dentro de la tradición cristiana estamos hablando, o qué tiene en común con otras tradiciones o en qué difiere. Es más importante reflexionar acerca de la unidad en la meditación.

Lo que torna diferente a la meditación como práctica espiritual es que no es practicada como técnica. Existe una gran diferencia entre la práctica de la meditación como técnica y como disciplina. Estamos condicionados técnicamente y por esto pensamos que existe una gran técnica que debe ser descubierta. Pensamos: “usaré esto para ver lo que consigo, mejorar mi ejecución, tal vez, y abandonarse no me ayuda”.

Como disciplina, le damos a la meditación una dimensión de fe y esperanza. Tal vez sea necesario insistir por un tiempo antes de realmente comprender lo que esta fe significa. Por eso es importante que la meditación sea enseñada como disciplina espiritual en vez de técnica. Y porque, para ir sin rodeos, es posible obtener mejores resultados como disciplina espiritual, simplemente porque es más posible perseverar. Con la fe como fuerza de motivación existen más razones para perseverar.

Lo que hace que la meditación sea cristiana es la fe de ser cristiana. No es la técnica lo que la torna cristiana, budista o hindú. Es la fe que se tiene. Por eso es una manera tan maravillosa para cada persona, cualquiera que sea su tradición, realizar su viaje de fe y verificar personalmente las verdades de esta fe, y al mismo tiempo, compartir una profunda experiencia espiritual con personas de otras tradiciones. Un terrible error es decir: – yo creo en mi fe y eso significa que la fe de los otros debe estar equivocada.

Intelectualmente, es lógico, es en este punto donde nos estancamos. Pero en la dimensión del espíritu podemos vivir la unidad, y en dirección a la unidad, nos lleva la meditación.

P. ¿Tienen las personas que meditan haber tenido alguna preparación?

R. Sí. Al enseñar meditación puede parecer que el mantra es algo recién descubierto. A tal punto que es conclusión natural de ciertos estados de conciencia en que las personas entran naturalmente, y restringir la conciencia a una palabra conduce al silencio total.

P. Cuando medito siento comezón en las manos, ¿esto es así? (o el corazón late fuerte, sensaciones de calor o frío o cualquier otra sensación física)

R. Cuando meditamos, está ocurriendo la integración y la armonía de toda nuestra persona. Esto es positivo, a veces se torna en forma de sensaciones físicas variadas, y éstas deben simplemente ser ignoradas, pues desaparecerán cuando termine su accionar. Estas sensaciones están ligadas al movimiento y al fluir de la energía a través de nuestro sistema. El relajamiento resultante de la meditación permite el fluir de nuestra energía con más libertad y esto puede causar sensaciones físicas.

P. Cuando medito veo colores, esto es muy agradable, ¿será que me debo *deleitar*? (esto puede ser luz o sensaciones de amor, paz, etc.)

R. Lo importante que se debe recordar es que ninguna de las experiencias que podamos tener son la finalidad de la meditación. Son parte del proceso de integración. Lo vital es no ligarse a ellas, o desearlas, sino sólo permitir que vengan y partan, y continuar prestando atención al mantra.

P. Hace algún tiempo que medito, pero ¡me parece estar peor! Frecuentemente siento mucha rabia cuando medito. Otras veces estoy muy triste o lloro mucho. ¿Qué está pasando?

R. Cuando meditamos tenemos que atravesar todos los estratos de nuestra conciencia, al acercarnos a Dios en la profundidad de nuestro ser. No existe camino hasta la profundidad de la unión con Dios, sin pasar por todas las capas de nuestro ser. En realidad, la experiencia de la pregunta se refiere a la cura de las emociones. Puede no parecer esto cuando está aconteciendo, pero se trata del resentimiento de viejas heridas, dolor, etc. Nuevamente, lo importante es sólo intentar dejar que pase, por así decir, permitir la exhibición de los fuegos artificiales, mientras se procura con delicadeza mantener el mantra en el foco.

Si el dolor u otra emoción se hacen intolerables, tal vez sea necesario buscar ayuda, consejo o terapia fuera del periodo de meditación. Otros derivados pueden ser procurados, tales como pintar, escribir, etc. Cualquiera que sea la ayuda que se necesite en tales ocasiones, continúa meditando. La combinación de la meditación con otras formas de sanación puede ser muy poderosa.

P. Cuando estoy en meditación repitiendo el mantra ocurre a veces que me quedo en paz, y me parece que lo apropiado en este momento es dejar de repetir el mantra y permanecer en esa paz. Si continúo diciendo el mantra en este momento, estaré interfiriendo en esta ventana abierta de paz. Estoy forzando mi mente a continuar pensando, ¿qué dice la enseñanza acerca de esto?

R. John Main enseñó que en determinado punto, tal vez después de muchos años, el mantra llevaría al silencio total, tal vez por apenas pocos y breves momentos, durante el periodo de meditación. Pero ésta es una experiencia que no debemos anticipar ni desear. ¿Qué significa silencio total? No se estará en silencio total si fuese posible decir: "Yo estoy en silencio", o "estoy descansando", o "me gusta esto". Ya se estará pensando. Esto es una parte muy sutil pero esencial de la enseñanza.

Decir el mantra continuamente conduce a un cambio en la manera de repetirlo. En el curso de semanas, meses, años, se repite el mantra con menos esfuerzo, menos fuerza, con más felicidad pero también con más suavidad.

John Main dice que en el inicio decimos el mantra en nuestra mente, con esfuerzo, después, él es un sonido más natural que viene del corazón y acepta mejor las distracciones; en seguida permanecemos en la escucha del mantra con total atención.

Visto de esta manera, la repetición del mantra no es pensar, sino escuchar. El cuarto estadio sería el silencio, algo que no podemos anticipar.

(Ésta es una pregunta muy importante. Todo líder de grupo o persona que enseña meditación necesita conocer este aspecto de la enseñanza, que se encuentra bien explicada en *De la palabra al silencio*. Debe verificarlo con su propia experiencia y entonces será apto para expresarlo con confianza en su grupo o cuando está enseñando).

P. ¿Cuál es la relación entre la meditación y la acción social?

R. El objetivo de nuestra oración es la comunión con el Cuerpo de Cristo, y estar en unión con el Cuerpo de Cristo es también estar con los hermanos de todo el mundo, porque es donde el Cristo Resucitado está presente. Cuando la oración no ayuda al acercamiento al prójimo, deja de ser oración verdadera.

El Amor de Dios y el amor al prójimo son verdades esenciales y toda oración debe llevar a la comunidad que es el mundo. No se trata de solamente pensar en esto, sino ver lo que podemos hacer, lo que Cristo hace, pues estamos ahora en unión con la presencia liberadora de Cristo en el mundo.

Hay que tener cuidado con pensar que nuestra meditación es una ocupación pasiva. Es algo muy activo, sentarse, practicar, dedicar tiempo. Todo lo que incluye es activo y exige atención, no desatención. Si realmente meditamos, todo lo que hagamos en la vida será hecho de otra forma; con más atención, en un nivel más profundo – con más sensibilidad y compasión. Esto no significa necesariamente que somos todos llamados a hacer cosas conocidas como justicia social. Cada uno sirve a la humanidad de forma diversa, pudiendo a veces parecer poco activa, pero, en realidad, es mucho más profunda y significativa.

Si fuéramos personas de hacer, y así siempre fuimos, interesadas en cuestiones de justicia social, de la parroquia, de política, descubriremos que al comenzar a meditar, vamos a discriminar mejor lo que hacemos, y cómo usamos nuestro tiempo.

Puede también llevarnos a comprender mejor por qué hacemos ciertas elecciones relacionadas con el servicio.

La meditación cambia toda nuestra actitud en cuanto a esto. Los frutos de la meditación permanecen bien visibles al vivirse la vida. Uno es más compasivo, más amoroso, más delicado.

P. A veces, cuando se está de vacaciones, los integrantes de la familia están todos juntos en una sola habitación y puede ser muy difícil encontrar tiempo o sosiego para meditar. ¿Habría alguna sugerencia para esta situación?

R. Cuántos de nosotros quedamos intimidados o reacios a decir, mientras socializamos o estamos de vacaciones con otros, que tenemos que distanciarnos para meditar. ¿Cómo abor das esto?

¿Te sientes lo bastante libre para decir que ésta es tu manera y pedir que la acepten, no como una demostración antisocial? ¿Que éste es un compromiso de disciplina y que necesitas atenderlo?

Tenemos que hacer lo que podamos, y no lo que no fuera posible. Dejar de meditar no debe ser de ninguna manera un motivo para sentir culpa. Mientras enfatiza en la importancia de la meditación sistemática, John Main enfatizó también con igual insistencia en la importancia de no permitir que la meditación se convierta en un motivo de culpa.

En el caso de que tu audiencia sea católica, damos a continuación algunas preguntas que pueden ser hechas.

P. ¿La iglesia aprueba la meditación?

R. Sí. En documentos del Concilio Vaticano queda claro que los cristianos son llamados no sólo a orar con otros, sino a entrar “en sus aposentos para orar al Padre en secreto” (Mt 6, 6); y también, cita a San Pablo y su exhortación para que los cristianos oren sin cesar (1 Tes 5,17). La práctica de la meditación cristiana, fiel a la tradición de la iglesia, es la manera de atender a la vocación cristiana de oración. El Concilio alienta a profundizar la oración en la contemplación y documentos posteriores enfatizan la importancia de recuperar las tradiciones cristianas perdidas o abandonadas.

El Papa Juan Pablo II en noviembre de 1992, predicó que “cualquier método de oración es válido si es inspirado por Cristo y lleva a Cristo que es el Camino, la Verdad y la Vida”. Quien medita entra en la corriente de la oración de Jesús que siempre fluye hacia el Padre con el poder y el amor del Espíritu Santo.

P. ¿La meditación cristiana está de acuerdo con la enseñanza general de la Iglesia?

R. Ciertamente. La oración es siempre vista por la iglesia como fuente de sabiduría y compasión en la vida cristiana.

Es una peregrinación con fe para estar totalmente atento, en la presencia de Dios.

Involucra dejar atrás el ego, yendo más allá de nosotros mismos hacia Dios, que está siempre más allá de nosotros, pero al mismo tiempo, más cerca de lo que nosotros estamos de nosotros mismos.

Se trata de una oración que es siempre un don de Dios, y no de una técnica. Conduce a los que meditan a buscar los frutos de la oración en el amor: “la oración contemplativa cristiana conduce al amor al prójimo, a la acción y a la aceptación de los desafíos, y precisamente por causa de esto nos aproxima a Dios”. – Extraído de la Carta a los Obispos de la Iglesia Católica sobre Algunos Aspectos de la Meditación Cristiana, 1989, pág. 18).

P. ¿Cómo se relaciona con la misa, con los sacramentos?

* La vida espiritual, como explicó el Concilio Vaticano II, no se limita a la participación en la liturgia. En esta visión, la meditación cristiana forma parte de la totalidad de nuestra vida espiritual. La meditación claramente no toma el lugar ni sustituye otras formas de oración, pero, al volvernos nosotros más conscientes del centro, constituido por la oración de Jesús, enriquece a todas.

* Como la fidelidad a la meditación cristiana viene del Espíritu Santo, así también por el Espíritu podemos esperar que participar en la misa y en los sacramentos, en general, nos fortalezca.

P. ¿Meditación no significa meditación ignaciana?

* Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio (siglo XVI) contienen ciertos métodos de oración mental y desde la época que fueron compuestos, muchas congregaciones religiosas adoptaron la espiritualidad enseñada y practicada por los Jesuitas. El camino ignaciano fue conocido y es practicado como un método de "meditación discursiva".

Otras escuelas de espiritualidad también surgieron en la vida de la iglesia, como por ejemplo, San Francisco de Sales en *Una introducción a la vida devota*. San Ignacio también predicó la importancia de la contemplación como fin de toda oración y acción.

* La oración contemplativa tiene una larga historia en las iglesias de Occidente y Oriente. San Benito (480-547) fue llamado el Padre del Monasticismo en Occidente. Al escribir sobre San Antonio (250-356) de Egipto, 'el padre de todos los monjes', San Anastasio escribió que "él oraba frecuentemente, pues había aprendido que debía orar en secreto y sin cesar".

P. ¿Qué pasa con la razón?

* La meditación no está en contra de la razón. La claridad y el conocimiento de la razón y la imaginación son aumentados por la práctica de la meditación (véase la Carta del Papa Juan Pablo II sobre Fe y Razón).

* En la meditación cristiana, la mente permanece alerta, a pesar de no pretender nada más que quedarse quieta y silenciosa en la presencia de Dios. Recordar al salmista que dice: "Quédate quieto y sabrás que yo soy Dios" (Sal 46).

P. ¿Dónde dice que Jesús meditaba con un mantra?

Esto no se dice. Jesús no enseñó "métodos" de oración, pero su enseñanza sobre la oración nos conduce hacia la interioridad, confianza y simplicidad. Sabemos por la enseñanza de Jesús acerca de la oración que no debemos "acumular frases vacías como hacen los gentiles, pues piensan que serán oídos a causa de sus muchas palabras. No seáis como ellos, pues vuestro Padre sabe lo que necesitan antes de que se lo pidan". "Recen, pues de esta manera: Padre nuestro que estás en el Cielo, santificado sea tu nombre..." (Mt 6, 7-9).

P. ¿La meditación es lo mismo que la contemplación?

R. Muchas veces encontramos estas palabras con significado diferente. Mientras, notamos que en la introducción general de *De la palabra al silencio*, John Main elige el uso del término meditación como sinónimo de contemplación, oración contemplativa, oración meditativa, y así en adelante. Luego agrega: "El contexto esencial de la meditación puede ser encontrado en las relaciones fundamentales de nuestra vida, la relación que tenemos como criaturas con Dios, nuestro Creador".

Se puede decir que la meditación es el trabajo que hacemos con fe y amor para recibir o entrar plenamente en el don del estado de contemplación, que ya está presente en nosotros por la **inhabitación** del Espíritu Santo.

En el caso de que tu auditorio sea cristiano de varias denominaciones, éste es el tipo de pregunta que puede aparecer:

P. ¿No es esto budista?

R. El error es identificar la meditación con tradiciones orientales, incluyendo al budismo. A través de la enseñanza de John Main y otros del siglo xx, podemos apreciar de nuevo el lugar de la meditación en la tradición cristiana.

P. ¿Qué hace que la meditación sea cristiana?

* Es nuestra fe en nuestro amor lo que hace que la meditación sea cristiana.

* Como dice San Pablo en Rom 8,26, el Espíritu intercede por nosotros (en nuestro centro interior, más allá de las palabras, más allá de los pensamientos, más allá de las imágenes) con suspiros profundos que no se pueden expresar. El Espíritu está con nosotros en nuestra oración, rezando dentro de nosotros y como dice John Main, en *De la palabra al silencio*: "la oración es, entonces, la vida del Espíritu de Jesús dentro de nuestro corazón humano...".

* Atención y receptividad son las cualidades que nos permiten permanecer más incorporados con la Palabra dentro de nosotros, que es el Hijo, hablando por el Padre, y retornando al Padre.

P. ¿El demonio penetra en la mente vacía?

* En la meditación cristiana, el trabajo es para conducir la mente y todo nuestro ser a la quietud y al silencio. Jesús se refiere a la importancia de la “pobreza de espíritu” como condición para entrar en el Reino de Dios.

* La quietud, tanto de la mente como del cuerpo, a la que nos conduce el mantra, es preparación para la entrada en nuestro propio silencio, y para nuestro progreso a través de las esferas del silencio.

P. ¿Adónde está mencionada en la Escritura?

* La Escritura proporciona la inspiración y el propósito de toda oración. Un estudio de la historia y de la tradición de la Iglesia antigua mostrará que esta forma de oración era verdaderamente familiar para los judíos cristianos de aquel periodo.

* Recordemos que Juan Casiano nos hace rever las Bienaventuranzas (Mt 5, 1-11) que surgen de la ‘pobreza del verso único’. Él dice que esta pobreza nos llevará con facilidad a la primera de las bienaventuranzas: “Bienaventurados los pobres en espíritu, pues de ellos es el Reino del Cielo”. Además de eso, la finalidad que Casiano propone en sus Conferencias es la pureza de corazón: “Bienaventurados los puros de corazón, pues ellos verán a Dios”.

P. ¿No es autocentrada?

R. No. Se trata sobre todo de dejar a un lado el ego y dirigirse al Otro.

P. ¿No será sólo autohipnosis?

* La mente permanece alerta y ocupada con el arte de la atención. La mente consciente no es jamás cerrada, sino por el contrario, es expandida más allá de su autofijación habitual.

P. ¿Si se concentra en el mantra, estaré trabando al Espíritu Santo del lado de afuera?

* La meditación nos conduce a un estado de receptividad de corazón abierto al Espíritu de Jesús que habita en nuestro corazón. El mantra nos mantiene abiertos al Espíritu en pobreza y simplicidad.

P. ¿Esto no será solamente católico?

* La meditación se torna expresión de unidad, y de modo especial para los cristianos. Las personas de fe cristiana pueden descubrir libremente una herencia compartida de fe como algo que es antiguo y al mismo tiempo, listo para revivir.

**En el caso de que tu audiencia sea secular,
éstas son preguntas que pueden aparecer:**

P. ¿Por qué tenemos que hablar de religión en la meditación?

* La meditación purifica la religión y la restaura en su propósito verdadero de enseñar e inspirar la unidad espiritual de la humanidad.

P. ¿Necesito tener fe para meditar?

* En primer lugar, tal vez, no sepamos lo que nos hace meditar. Tal vez sintamos que tenemos poca o ninguna fe.

* La fidelidad es necesaria para continuar meditando.

P. ¿Cuáles son los beneficios físicos?

* Las evidencias médicas muestran, por ejemplo, que la meditación baja la presión de la sangre y mejora el sistema inmunológico. Pero el significado mayor de la meditación es elevar el sentido de la plenitud humana en la armonía del cuerpo, mente y espíritu.

P- ¿Es igual la oración centrante?

R. Existe una armonía esencial entre estos dos abordajes de la meditación. La Oración Centrante da un énfasis diferente al mantra.

LA REUNIÓN DE GRUPO SEMANAL

El legado especial de la vida y la enseñanza de John Main es el extraordinario crecimiento de pequeños grupos de meditación cristiana con encuentros semanales, en varios países del mundo. John Main esperaba que la enseñanza fuese compartida de forma orgánica a través de pequeños grupos de hombres y mujeres que se encuentran regularmente en casas, parroquias, colegios y lugares de trabajo.

Él tenía una comprensión profunda de la antigua tradición de cristianos que se reunían a rezar. Como señala Laurence Freeman, él veía el origen de este desenvolvimiento moderno de la contemplación en las comunidades de fe y en la liturgia del corazón de la iglesia primitiva. Los primeros cristianos también se reunían en pequeños grupos en las casas. Este reunirse para orar formó la “koinonia” o interacción social y la comunión, marca que distinguía y daba poder a la iglesia primitiva.

John Main comprendía claramente la necesidad de una comunidad de fe que solidificase el compromiso individual a la disciplina espiritual de la meditación, y que, al mismo tiempo, ayudase a la enseñanza a llegar a los participantes nuevos. Nuestra experiencia humana nos dice que encontrarnos con otros en una peregrinación común puede dar el apoyo necesario para continuar el viaje.

La experiencia también demostró que cuando un grupo comienza en una nueva área geográfica, las personas que nunca habían meditado antes tienden a juntarse a un grupo. Nuevos grupos introducen a nuevas personas a la meditación.

Existen muchos buenos motivos para que las personas se reúnan una vez por semana en un grupo de meditación. La reunión en grupo promueve un lazo espiritual entre los participantes y el interés mutuo entre los que están en una peregrinación común.

Como ya se mencionó, el grupo de meditación es, en realidad, una comunidad de fe muy parecida a los primeros cristianos de la época de San Pablo. Al comentar sobre meditar en grupo, el Padre William Johnston SJ, en su libro: *El ojo interior del amor*, dice: “Por ejemplo, podemos sentarnos juntos en meditación silenciosa y sin palabras. Y en tal situación, no sólo sentiremos el silencio en nuestro corazón,

sino también el silencio de todo el grupo. A veces ese silencio es casi palpable y puede unir a las personas más profundamente que cualquier palabra”.

El corazón del grupo de meditación es compartir el silencio. Éste es el motivo principal para que personas en el mundo entero estén espontáneamente iniciando grupos semanales. El poder y la fuerza de meditar juntos viene de las palabras de Jesús, *“Donde dos o más estén reunidos en mi nombre, allí estaré yo en medio de ellos”* (Mt 18,20). Éste es el motivo principal para la reunión semanal.

Es como si los meditadores instintivamente se dieran cuenta de que este viaje es difícil de hacer solos, pero que resulta mucho más fácil cuando se hace con otros. Es verdad que nadie puede meditar por nosotros, que meditamos solos todos los días, pero al mismo tiempo, sabemos que necesitamos del apoyo de los demás para perseverar en este viaje.

El ambiente del grupo permite a los principiantes aprender “cómo” meditar. Las personas nuevas se pueden integrar a un grupo en cualquier momento. Y la reunión semanal facilita el apoyo y el aliento a los que sientan desánimo o tengan dificultades en el “camino”. Todos nosotros necesitamos de tiempo en tiempo del aliento de ver a otros comprometidos y fieles a la disciplina.

Precisamos también absorber la enseñanza más profundamente y eso hacemos en las reuniones semanales, con las grabaciones o lecturas de John Main. Ya existen unas 200 conferencias grabadas disponibles (en inglés), que abordan distintos aspectos de la meditación.

Estas conferencias proveen instrucciones y aumentan la motivación ayudando así a perseverar en el camino. Nos pueden dar un apoyo semanal, parte del alimento que necesitamos en el viaje.

9. El Papel del Grupo de Meditación Cristiana

El grupo semanal de meditación cristiana es un acontecimiento significativo en la iglesia de hoy en día.

Es parte del gran movimiento del Espíritu Santo que está profundizando en la vida espiritual de cristianos laicos en el mundo entero. Los grupos se reúnen ahora en 100 países, en parroquias, casas, oficinas, colegios, prisiones, hospitales y comunidades.

El grupo de meditación es diferente del habitual grupo de oración. A pesar de que la meditación no excluye otras formas de oración, el grupo es para los meditadores el fundamento de su vida espiritual. Él no focaliza en la oración vocal, las peticiones o alabanzas. Es necesario que esto les quede claro a los participantes nuevos.

El formato del grupo es simple y la reunión es, en general, más corta de lo que es en cualquier otro grupo de oración – aproximadamente una hora. Consiste de tres elementos esenciales:

1. Un tiempo para la enseñanza (una grabación o conferencia escrita).
2. Media hora de meditación en silencio
3. Un tiempo para preguntas o compartir algún comentario.

El líder del grupo acepta la responsabilidad en nombre del grupo de mantener este formato. El líder, por lo tanto, provee la grabación o lectura que será usada al comienzo, marca el tiempo de meditación y dirige el tiempo de preguntas o conversación.

El grupo es una comunidad. Ella está ligada por una profunda amistad espiritual entre sus miembros. Alienta a las personas a perseverar en la meditación, da apoyo a la práctica diaria y ayuda a recomenzar cuando desisten. El grupo es también un centro de hospitalidad espiritual para cualquiera que esté en busca de Dios. Es un grupo de enseñanza donde las personas pueden aprender sobre la meditación en la tradición cristiana y reciben ayuda para iniciar.

El líder del grupo es un meditador común como cualquier otra persona. Él o ella no tiene el rol de gurú o de experto. Sólo comparte su fe y compromiso. Después de meditar por algún tiempo, consigue probablemente responder las preguntas simples de los principiantes basándose en su propia experiencia.

Los líderes de grupo pertenecen también a comunidades más inclusivas y pueden recurrir a otros para buscar ayuda y consejo en cualquier momento. Pueden profundizar el propio conocimiento de la meditación continuamente por medio de lecturas de John Main o Laurence Freeman o escuchando sus grabaciones,

participando en retiros o seminarios, y por la lectura que hacen de la Escritura y por su vida sacramental.

El *Manual del grupo de meditación cristiana* es una buena guía para iniciar y liderar un grupo de meditación semanal.

EL GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA

En contacto con otros, despertamos a la verdad más profunda de nuestro ser que debemos ver, y así, aprendemos a viajar más allá de nosotros mismos. Es por esto que meditar regularmente de forma diaria o semanal, con el mismo grupo o comunidad es una fuente tal de sustento saludable para nuestra peregrinación. No podemos mantener la ilusión de una peregrinación en soledad, cuando estamos en la presencia de otros. Esta misma presencia física y espiritual nos lleva a un compromiso personal más profundo, con la quietud, el silencio y la fidelidad.

El grupo o comunidad señalan igualmente el fin de todo heroísmo falso y autodramatizado. Estar en contacto con las fallas habituales y las limitaciones de otros, coloca a nuestros recursos y nuestra fidelidad en la perspectiva que necesitamos para equilibrar la armonía en nuestra vida. En la presencia de otros, nos conocemos a nosotros mismos.

Cada día estoy más sorprendido con la gama de variedad de personas que realmente escuchan el mensaje de la enseñanza sobre meditación, que oyen esto a partir de alguna profunda y, tal vez, desconocida quietud dentro de sí. Y estoy aún más inspirado porque muchos permanecen fieles a la disciplina y a la fidelidad que torna a la escucha realmente significativa.

Son personas de todas las ideologías y antecedentes educacionales, sociales y religiosos. Pero todos descubrieron el centro común, Cristo, que vive en su corazón y en el corazón de toda la creación.

John Main – El Cristo presente

Por ejemplo, podemos sentarnos en meditación silenciosa y sin palabras. Y en esta situación podemos sentir no sólo el silencio en nuestro propio corazón, sino el silencio de todo el grupo. A veces, tal silencio será casi palpable y él puede unir a las personas más profundamente que cualquier palabra.

William Johnston – El ojo interior del amor

EL LÍDER DEL GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA

Cualidades de un líder

1. Compromiso personal con la meditación como ésta es enseñada en la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.
2. Deseo de compartir el don con otros.
3. Sentimiento de pertenecer a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana que creó esta enseñanza en todo el mundo.

LAS RESPONSABILIDADES DE UN LÍDER DE GRUPO

1. Ser un centro estable para las reuniones del grupo semanal. Estar presente, o bien hacer lo posible para que el grupo sea dirigido por otra persona. Proveer los aspectos prácticos de tiempo y espacio para la reunión. Tener una grabación o una lectura preparada; marcar el tiempo de meditación.
2. Dar la bienvenida a los participantes nuevos e introducirlos a la enseñanza y a los otros miembros del grupo, de manera amigable. Mostrar interés en las preguntas de los nuevos y en su progreso.
3. Alentar la práctica diaria del compromiso de meditar dos veces por día, pero también aceptar que lleva tiempo para que las personas adopten esta disciplina.
4. Ser la persona de contacto con la comunidad mayor de meditadores, local y global.

DESAFÍOS DE LIDERAR UN GRUPO

1. Ver que el significado y la fuerza de un grupo se encuentra en su fe, no en el número de miembros. Un grupo de 2 ó 3 es tan bueno como un grupo de 20 ó 30.

2. Ver que las personas, tal vez, vengan al grupo por algún tiempo y después se alejen. No se puede saber lo que el Espíritu haya, tal vez, realizado en aquella persona y en su corta estadía en el grupo.
3. Profundizar su práctica personal de meditación a fin de una mejor presentación a los otros.
4. Ver que su experiencia de Dios se profundiza al tomar parte en la manera como otros llegan a conocer a Dios.

10. Lista de Recursos



Para profundizar estas enseñanzas

¿Quieres alimentar tu corazón y tu mente para que puedas transmitir las enseñanzas de la oración contemplativa y aprender a coordinar grupos de Meditación Cristiana?

Para ello es necesario que incorpores la meditación como una disciplina diaria, ya que la meditación cristiana es una experiencia, no una teoría; es el mismo Señor quien ora y obra en ti, ¡tienes que aprender a dejarlo realizar su obra, a ser una persona mensajera de esta buena noticia!

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana tiene un sitio web en español: www.meditacioncristiana.net donde encuentras

- una sección de Enseñanzas semanales
www.meditacioncristiana.net/ensenanzas_semanales
con tres ciclos de enseñanzas para líderes de grupos y meditadores,
- una sección de La Escuela de Meditación
www.meditacioncristiana.net/la_escuela_de_meditacion
con las etapas de la Escuela, y subsecciones:
 - [Escuela de Meditación con niños y jóvenes](#)
 - [Recursos](#)
 - [Guías Esenciales](#)
 - [Libros y DVDs](#)
 - [Videos](#) En esta sección se encuentran muchos videos en español, subtitulados o con traducción simultánea
 - [Audios](#)
- y otros muchos textos para alimentar tu camino personal y el del grupo que estás formando.

Libros disponibles en castellano

John Main O.S.B.

Anhelo de profundidad y sentido. (Peter Ng editor) Ed. Bonum, Bs. As. 2013

El poder del mantra. Guía para la meditación. Ed. Lumen, Bs. As., 1987

Maranata. El camino de la meditación. Ed. Lumen, Bs. As. 1988.

El Camino de la Meditación, Momento de Cristo. Ed. Convivium Press, Miami, 2008

De la palabra al silencio. Ed. Bonum, Bs. As., 2010

Silencio y quietud para cada día del año. (Paul Harris editor) Ed. Bonum, Bs. As. 2008

Laurence Freeman O.S.B.

A primera vista. La experiencia de la fe. Ed. San Pablo, Bs. As. 2012.

Jesús, el maestro interior. Ed. Bonum, Bs. As., 2005.

Luz interior. Camino de contemplación. Ed. Bonum, Bs. As. 2008

Meditación cristiana. Nuestra práctica diaria. Ed. Bonum, Bs. As., 2007.

Meditación cristiana y silencio. Ed. Bonum, Bs. As. 2006.

Una perla de gran valor. Ed. Bonum, Bs. As. 2008.

Kim Nataraja

Compartir el regalo. Ed. Santa María, Bs. As. 2018

Camino al corazón. (1) (Kim Nataraja editora) Ed. Santa María, 2013

Camino al corazón. (2) (Kim Nataraja editora) Ed. Santa María, 2014

Camino al corazón. (3) (Kim Nataraja editora) Ed. Santa María, 2014

Paul Harris

Meditación Cristiana. Preguntas frecuentes. Ed. Santa María, 2015

Anónimo inglés del S. XIV

La nube del no saber. Ed. Bonum, Bs. As., 2009.

Brian Pierce O.P.

Caminando juntos. Procesiones espirituales y meditación caminante. Ed. Bonum, Bs. As. 2007.

Bede Griffiths, O.S.B.

Matrimonio entre Oriente y Occidente. Hacia la plenitud del alma. Ed. Bonum, Bs. As. 2006.

Marina Müller

Abrir los ojos del corazón. Un retiro con el P. Laurence Freeman, O.S.B. Ed. Bonum, Bs. As. 2007.

Hacia el centro. Meditación Cristiana e interioridad. Ed. Bonum, Bs. As. 2008.

Meditación. Un camino sanador. Ed. Bonum, Bs. As. 2013.

Dalai Lama (con introducción y contexto cristiano de Laurence Freeman, O.S.B.)

El corazón bondadoso (Seminario John Main 1994). Ed. Kairós, Barcelona 2004.

Videos y DVDs:

Video Volver a casa (WCCM) Existe versión en español.
DVD Pilgrimage (subtitulado en español).

Existen varios libros y videos en inglés. Las personas interesadas pueden ver los títulos en Internet en el sitio de medio media: www.mediomedia.com, o pedir un catálogo a la WCCM en Londres.

La Escuela para Profesores es un desarrollo importante en la Comunidad, desde la primera escuela que comenzó en Florencia, Italia, en 1997. Desde entonces, varias escuelas se iniciaron en diferentes países y hay planes para muchas otras.

Ellas han tenido una experiencia profundamente enriquecedora para todos los participantes y dieron frutos para poder compartir y diseminar la enseñanza de muchas maneras.

Los participantes son meditadores comprometidos que están dispuestos a compartir el don con otros.

El fruto de la primera etapa 'El Seminario: Volver a casa' está pensado para ayudar al meditador común a transmitir la enseñanza esencial de manera simple y clara. La segunda etapa de la Escuela consiste en seminarios sobre distintos temas en áreas específicas para profundizar la enseñanza.

Se produjeron módulos especiales que permiten distintas formas de transmisión. Los primeros módulos fueron presentados a la reunión de Consejo Directivo en Florencia, en mayo de 1999. En la tercera etapa de la Escuela, el foco está en el crecimiento personal del profesor individual al frecuentar un retiro más extenso.

Para obtener información adicional acerca de la Escuela de Profesores, por favor, contactarse con:

The International Center, The World Community for Christian Meditation

School for Teachers (Escuela para Profesores)

St. Mark's, Myddelton Square London EC1R 1XX England, UK

página web general en inglés:

<http://www.wccm.org>

página web de la Escuela de Meditación (School for Teachers), en inglés:

<http://www.theschoolofmeditation.org/>

En la página se encuentra la posibilidad de contactar y de suscribirse.