WCCM

Meditatio

SERIE DE CHARLAS

2011-C · JUL - SEP

Mapa del Viaje

LAURENCE FREEMAN OSB

El P. Laurence sugiere formas de ver el progreso en el viaje espiritual, basándose en los patrones descritos en las Escrituras y las enseñanzas de los primeros Padres del Desierto. El crecimiento, dice, sólo puede ser visto en términos de la meta: «Crecer en conformidad con la persona de Cristo». Y el viaje no es lineal. Reconocer y aceptar la naturaleza cíclica de los patrones, dice, nos llevará a la humildad, el desapego y la sabiduría, ya que cada repetición nos lleva más profundamente hacia la meta de la divinización. El P. Laurence es un monje benedictino de la Congregación Olivetana y director de la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana.

Selección de las charlas de un Retiro para Sacerdotes en Penang, Malasia, septiembre de 2010. Las charlas completas están disponibles en un conjunto de 4 CDs de audio titulados *Meditación Cristiana: La enseñanza esencial.*

© The World Community for Christian Meditation 2011

Traducción: Elba Rodríguez, WCCM Colombia, 2020.
Revisión: Marina Müller, WCCM Argentina.

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
INTERNATIONAL CENTRE
ST MARK'S
MYDDELTON SQUARE
LONDON EC1R 1XX , UK

www.wccm.org welcome@wccm.org

World Community for
Christian Meditation

Contenidos

Etapas de Desarrollo	2
El Ser Humano Plenamente Vivo	5
Cambio Radical	6
Mapa del Viaje	7
Etapas y Estados	10
Autoconocimiento	11
Etapas de Recitación del Mantra	13
Acedia, Apatheia y Agape	14

◇◇◇

En este viaje de la meditación, el punto de inflexión significativo es el final; es ahí donde llegamos a reconocer a Jesús más claramente, más personalmente en nuestra experiencia, y nos damos cuenta de que nos ha estado acompañando todo el camino y todo el tiempo. Pero hay grados de reconocimiento, y estos grados de reconocimiento en la tradición contemplativa cristiana son grados de autoconocimiento. Conocemos mejor a Dios a medida que nos conocemos mejor a nosotros mismos.

◇◇◇

1
Etapas de Desarrollo

Me gustaría ver algunas formas en las que podemos proporcionar un patrón o hacer un mapa del viaje espiritual, las etapas por las que pasamos en el camino de la meditación. El espíritu, como dijo Jesús, es como el viento; no sabemos de dónde viene, no sabemos a dónde va. Por lo tanto, si no sabes el principio o el final de algo, no puedes medirlo. No podemos medir lo espiritual, por supuesto, de la misma manera que podemos medir lo físico, o lo material, la distancia entre aquí y Kuala Lumpur. No podemos medir lo espiritual de una manera fácil. Tenemos que usar un tipo diferente de imaginación; tenemos que usar las Escrituras. Y una forma en la que podemos percibir el desarrollo o el progreso es mirando algunos de los conjuntos, algunos de los grupos de cualidades o experiencias, que se describen en las Escrituras. Por ejemplo, los dones del Espíritu, los frutos del Espíritu y las Bienaventuranzas. Todas estas son formas de describir niveles de experiencia o incluso niveles de conocimiento.

Dones del Espíritu

Recuerda los dones del Espíritu en 1 Cor 12: 27:

Ustedes son el Cuerpo de Cristo, y cada uno en particular, miembros de ese Cuerpo. En la Iglesia, hay algunos que han sido establecidos por Dios, en primer lugar, como apóstoles; en segundo lugar, como profetas; en tercer lugar, como doctores. Después vienen los que han recibido el don de hacer milagros, el don de curar, el don de socorrer a los necesitados, el don de gobernar y el don de lenguas. ¿Acaso todos son apóstoles? ¿Todos profetas? ¿Todos doctores? ¿Todos hacen milagros? ¿Todos tienen el don de curar? ¿Todos tienen el don de lenguas o el don de interpretarlas? Ustedes, por su parte, aspiren a los dones más perfectos.

Así que Pablo está hablando de algún tipo de jerarquía en los dones del Espíritu. O, podríamos decir, algún tipo de progreso o etapas de desarrollo en el camino en donde nuestra fe madura. Entonces San Pablo está hablando de los dones, y reconoce que son dones reales, que la comunidad puede compartir estos dones. No todos tienen los mismos dones.

Sabemos por la misma carta que la forma en que la gente usa sus dones puede convertirse en un problema. La gente puede sentirse orgullosa de sus dones o complicarse por sus dones. Y pueden usar sus dones de una manera que no armonice e integre con las otras personas en la parroquia o en el monasterio o en el lugar de trabajo. Puedes tener a alguien con mucho talento pero que es un verdadero dolor de cabeza porque sólo ve todo desde su punto de vista y se enorgullece de su don. Y no se puede permitir que un don domine sobre los demás. En este pasaje, parece estar abordando algunos problemas en la Iglesia primitiva de Corinto sobre el uso de las lenguas y la capacidad de interpretar lenguas y profecías que estaban causando conflictos o dificultades en la comunidad. Puede suceder.

Cuando empezamos a enseñar ampliamente la meditación, cuando el movimiento carismático estaba en pleno vigor en muchas iglesias de Occidente, alguien casi se aseguraba de levantar la mano y decir: «Bueno, tal vez esto está bien, no estoy seguro realmente, pero ¿dónde están los dones del Espíritu en esta experiencia de oración?» Estaban perplejos y a veces un poco enfadados por haber sido informados sobre una forma de oración en la que no asumías que ibas a recibir estos dones, que en medio de la meditación empezarías a rezar en lenguas, o que cada sesión de meditación tendría un servicio de sanación como parte de ella. Estaban muy centrados en estos dones y eran muy sinceros sobre cómo los compartían y los usaban y así sucesivamente, pero como dice San Pablo, hay dones más elevados. El mayor regalo de todos es el regalo del amor.

Frutos del Espíritu

Luego en el capítulo 5 de Gálatas habla de los frutos del Espíritu. Esto es después de esa larga descripción de las características del estilo de vida de la naturaleza no espiritual: fornicación, libertinaje, idolatría, hechicería, magia, discusiones, temperamentos airados, envidia, arrebatos de ira, ambiciones egoístas, disensiones, intrigas y celos en las fiestas, borracheras, orgías y similares. Una forma no espiritual de vivir y ser, algo de lo que necesitamos curarnos. Luego, por el contrario, describe la cosecha del Espíritu. La cosecha del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, bondad, fidelidad, gentileza y autocontrol. «Contra tales cosas, no hay ley». Interesante verso: «Contra tales cosas no hay ley». Esto representa la libertad del Espíritu, la libertad del cristiano que la Carta a los Gálatas afirma, por supuesto:

Porque los que pertenecen a Cristo Jesús han crucificado la carne con sus pasiones y sus malos deseos. Si vivimos animados por el Espíritu, dejémonos conducir también por él.

Estos frutos o cosecha del Espíritu son diferentes de los dones del Espíritu que toman una forma externa muy evidente, ya sea en el don de lenguas, o en el don de sanación o profecía - generalmente comunicación activa hablada. Pero los frutos del Espíritu están en un nivel más interior. Y representan una transformación de esas cualidades negativas de ira, lujuria y celos y todos esos estados mentales negativos que producen disensión y sufrimiento para nosotros mismos y para los demás. Estos se han transformado y en su lugar han aparecido o están apareciendo estos frutos que son interiores: amor, alegría, paz, paciencia, bondad, fidelidad, gentileza y autocontrol. Esto se puede ver obviamente en términos de relación con otras personas, cómo nos relacionamos con las situaciones en el trabajo, en la parroquia y también con nosotros mismos. Se trata de la relación.

Pero vemos que estos frutos del Espíritu están emergiendo de algún lugar profundo dentro de nosotros mismos: nuestra propia y verdadera naturaleza. Estos son los componentes del don de sí mismo, el don de la existencia que encarnamos como seres humanos en la fe cristiana. Y estos frutos del Espíritu que encontramos apareciendo en nuestra vida y en nuestras relaciones no son sólo aspectos psicológicos. Cuando los miramos a la luz de fe, podemos ver que son cualidades de la vida divina que aparecen en nosotros desde nuestra propia naturaleza profunda. El amor, la alegría, la paz, la paciencia, la amabilidad, la bondad, la fidelidad, no son nuestra propia creación. No son el resultado de nuestra fuerza de voluntad. Son la manifestación natural, la evolución, el crecimiento de elementos esenciales de nuestra propia naturaleza, que son las cualidades de la vida divina, las cualidades del Espíritu. Por lo tanto, los vemos como un ejemplo del proceso de divinización. Dios se hizo humano para que los seres humanos pudieran ser uno con Dios.

Así que esto es exactamente de lo que se supone que se trata la vida. De crecer en conformidad, diríamos, con la persona de Cristo, volviéndose más parecida a Cristo. No nos enorgullecemos de esto de una manera egoísta, porque sabemos perfectamente bien que tenemos muchas otras fallas, problemas y dificultades y que no somos santos. Pero aunque sabemos que no somos perfectos, sabemos que algo bueno está creciendo en nosotros, que es Cristo.

Las Bienaventuranzas

La tercera etapa que el Nuevo Testamento nos ofrece para entender el viaje espiritual son las Bienaventuranzas. Las Bienaventuranzas no son tanto experiencias en la forma en que el don de lenguas es una experiencia o el don de sanación es una experiencia. Ni siquiera son experiencias de tipo más interior como los frutos del Espíritu - volverse más amoroso, sentirse más alegre, encontrar la alegría en uno mismo en vez de a través de eventos externos, sentirse más tranquilo incluso en tiempos de estrés o ansiedad sabiendo que la paz está ahí.

¿Entonces qué son las Bienaventuranzas? Creo que las Bienaventuranzas son la transformación de la mente, de la conciencia. Se describen a través de la paradoja. Las Bienaventuranzas son, cada una de ellas, una especie de paradoja que describe la felicidad en términos que normalmente no asociamos con la felicidad, o el ego no piensa en lo que nos va a hacer felices. La pobreza, la pena, la dulzura, el hambre de justicia, el mostrar misericordia son un programa de felicidad cuando entendemos la felicidad en términos de nuestro objetivo final de contemplación o visión de Dios. Y de hecho, la visión de Dios es una de las Bienaventuranzas que surge de un corazón puro.

Ayer hablé de dos Bienaventuranzas, la pobreza de espíritu y la pureza de corazón en relación con la meditación, tal como la describieron los primeros monjes del desierto. Si quieres entender lo que hacemos al decir el mantra, cuál es el trabajo que hacemos (es importante verlo como trabajo), entonces esos monjes del desierto identificaron el trabajo del mantra con la pobreza de espíritu. Recuerden que Casiano dice en la Conferencia 10: «Cuando dices tu fórmula, tu palabra, estás renunciando a todas las riquezas del pensamiento y la imaginación. De este modo llegas con facilidad a la primera de las Bienaventuranzas, la pobreza de espíritu» dice. Pobreza de espíritu que se produce a través de una renuncia voluntaria a nuestras propias riquezas. Así que las bienaventuranzas son más una expresión de cómo vemos, cómo damos sentido, cómo entramos en el significado más profundo de la experiencia de la vida con una comprensión de lo que está sucediendo, una comprensión de la presencia de Dios en cada situación de la vida. Es una sabiduría.

Las Bienaventuranzas en conjunto expresan una forma de sabiduría, una visión integral. Cuando tienes un problema quieres ir a una persona sabia para que te aconseje. Y lo que esperas encontrar de esa persona sabia no es tanto una respuesta a tu problema quizás, sino una nueva forma de ver cómo encaja en tu vida, cómo podrías darle sentido, cómo no es necesariamente un desastre al azar o una interrupción aleatoria de tu vida. Te ayudarán a verlo todo y a ponerlo en la imagen de tu experiencia general. Esto es lo que me ha parecido que hacen las Bienaventuranzas. Nos dan una visión de las estructuras profundas de la vida, las formas en que se encuentra el significado y la experiencia de Dios.

◇◇◇

2

El Ser Humano Plenamente Vivo

Jesús usa la imagen del crecimiento muy a menudo en las parábolas para describir la naturaleza del Reino. San Ireneo dice, «La gloria de Dios es el ser humano plenamente vivo». Tenemos aquí la idea de la plenitud, y tenemos la idea de las etapas que nos llevan a esa plenitud. Nuestra forma de glorificar a Dios de todos modos debe aumentar a medida que nos acercamos a esa plenitud, a medida que maduramos, a medida que crecemos, que es una cierta forma de ver la experiencia humana, la vida humana.

Hoy en día somos muy conscientes psicológicamente de las etapas de crecimiento. Se han hecho investigaciones modernas en las primeras etapas del desarrollo del niño, sobre la curación psicológica. Somos conscientes de que tenemos que pasar por ciertas etapas de crecimiento, atravesarlas de una manera única, por supuesto, de acuerdo con nuestras circunstancias personales y culturales. Pero todos los seres humanos pasan por etapas de crecimiento. Así como pasamos por ciertas etapas físicas de desarrollo, pasamos por etapas psicológicas y quizás también espirituales. Así que la gloria de Dios es el ser humano plenamente vivo, lo que significa que glorificamos a Dios por el desarrollo humano, al volvernos plenamente humanos, al abrirnos plenamente a nuestra propia humanidad, al hacernos más íntegros, al abrirnos al proceso de curación cuando hay algo en nosotros que necesita ser sanado. Esto no es algo de lo que avergonzarse. Es algo para celebrar, porque es de esta manera que estamos glorificando a Dios.

Tal vez un grupo particular de personas que entienden esto muy bien son los que se están recuperando del alcoholismo. La gente del programa de los doce pasos tiene un sentido muy claro de las etapas. Trabajan a través de los pasos, y lo hacen con un mentor, un amigo espiritual. Es un programa muy espiritual, de hecho, y muchas personas que han participado en el programa dirán que lo hicieron porque eran alcohólicos, pero se quedaron en él porque se convirtió en un camino espiritual para ellos. Y he encontrado que es uno de los grupos donde es más fácil hablar de meditación, porque el undécimo paso en el programa de los doce pasos es: «Mediante la oración y la meditación elevar nuestro contacto consciente con Dios tal y como lo conocemos». La palabra Dios aparece en más de la mitad del programa de doce pasos, y por supuesto los dos hombres que fundaron Alcohólicos Anónimos eran ellos mismos cristianos muy devotos. Así que es un programa espiritual, tal vez uno de los movimientos espirituales más exitosos de la historia. No es una iglesia, pero definitivamente es un movimiento espiritual. El undécimo paso es elevar tu contacto consciente con Dios cuando te sientas preparado. Tal vez no en el primer paso cuando están desesperados, pero en cierto punto están muy dispuestos a escuchar sobre la meditación y están muy interesados en escucharla y responden a ella muy intuitivamente, creo. Así que tenemos retiros bastante habituales para personas en grupos de meditación regulares de AA. Incluso tenemos un sitio web para el undécimo paso.

El alcohólico en recuperación es muy consciente de las etapas de crecimiento o recuperación, como lo llaman. No se avergüenzan de ello. Hasta cierto punto, no se sienten tan orgullosos como profundamente agradecidos. Por eso entre ellos hablan mucho de esto, y son felices y generosos al compartirlo con otros cuando alguien viene al grupo de AA por primera vez, entrando tal vez todavía ebrios o a punto de autodestruirse. Pueden estar seguros de que cualquiera que sea el grupo del mundo en el que entren recibirán una cariñosa y cálida bienvenida. Esperemos que la gente en nuestras iglesias sienta la misma cálida bienvenida cuando entren por primera vez.

Así que es posible ver que las etapas de crecimiento en nuestra curación, en nuestro crecimiento espiritual, son en sí mismas formas de glorificar a Dios. «La gloria de Dios es el ser humano plenamente vivo». San Ireneo continúa diciendo que la vida del ser humano es la

visión de Dios, lo que nos devuelve de nuevo a esta idea de la contemplación como el objetivo final de la vida. La contemplación es la visión de Dios.

3
Cambio Radical

En Romanos 12 San Pablo dice:

Hermanos, yo los exhorto por la misericordia de Dios a ofrecerse ustedes mismos como una víctima viva, santa y agradable a Dios: este es el culto espiritual que deben ofrecer. No tomen como modelo a este mundo. Por el contrario, transfórmense interiormente renovando su mentalidad, a fin de que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno, lo que le agrada, lo perfecto.

Entonces, ¿qué dice San Pablo? Está diciendo que en la oración cristiana ofrecemos un sacrificio vivo de nosotros mismos: «tú mismo». No se trata de un sacrificio externo o de hacer una promesa para obtener una recompensa. No se trata de negociar con Dios, sino del don de sí mismo, que es el único regalo que podemos darle a Dios, el don gratuito de sí mismo que nos lleva a un nivel de existencia más alto.

Así que esta es la oración como la vemos en este pasaje. Y sólo este tipo de oración es adecuada para su aceptación. De lo contrario, permanecemos en una actitud pagana de negociación con Dios o de ofrecer sacrificios externos. Esta es la adoración, dice, ofrecida por la mente y el corazón. La integración de la mente y el corazón es la unificación de la persona humana y el ofrecimiento de la oración.

Entonces nos dice: «No se adapten más al patrón de este mundo presente». Entonces, ¿qué está diciendo aquí? Despréndete de las formas en que el mundo te ha enganchado a sus propios valores, a sus propias compulsiones, a su propia forma de ver las cosas. Libérate de esos patrones. Se trata de reescribir los patrones de nuestra mente cuando dejas de fumar, cuando un alcohólico deja de beber, cuando rompemos una adicción. Sabemos que las dificultades de romper una adicción no son sólo psicológicas, sino incluso fisiológicas. La mente, el propio cerebro tiene que ser reescrito si se quiere romper las

adicciones (la oración reescribe los patrones de nuestra mente) y tiene que ser transformado por la renovación de tu mente.

Así que la oración nos cambia radicalmente, nos reescribe y nos remodela. Y luego dice: «Entonces serás capaz de discernir la voluntad de Dios. Y saber qué es lo correcto». Es muy interesante porque dice que esta percepción de lo que debemos hacer, de lo que es la voluntad de Dios para nosotros, se produce a través de este proceso de cambio. Tenemos que abrirnos a una renovación radical si queremos que nos den esta visión de la voluntad de Dios.

◇◇◇

4
Mapa del Viaje

Veamos otra forma de ver este viaje de meditación, tal vez un poco más gráfica. Es un pequeño modelo útil porque reúne lo psicológico y lo espiritual, y relaciona las diferentes etapas del proceso de aprender a meditar con nuestra fe.

Creo que solemos recordar cuando empezamos a meditar. Se nos dice que nos sentemos, que cerremos los ojos y que empecemos a decir el mantra. Puede que, como yo, no lo entiendas muy bien, pero te sientes atraído por su sencillez, por su inmediatez, por la atractiva pobreza de espíritu que nos ofrece. La completa simplicidad podría atraerte y así empiezas. Entonces piensas que va a ser fácil. Para tu decepción, quizás descubras que no es tan fácil. Tu mente está constantemente distraída por tu actividad mental, tus pensamientos sobre lo que tienes que hacer el resto del día, las llamadas telefónicas que olvidaste hacer, las cosas que tienes que comprar en las tiendas, las cosas que viste en la televisión, las fantasías, las viejas ansiedades, los pequeños sentimientos que vuelven a tu mente. Y piensas: Dios mío, esto es una pérdida de tiempo. Y mucha gente se da por vencida en esa etapa. Es menos probable que te rindas si sientes que estás meditando dentro de una tradición de sabiduría que puede ayudarte a entender lo que vas a experimentar, y también si tienes a otros que te apoyen.

La amistad espiritual es una parte muy importante del viaje espiritual. Así que si tienes alguna comprensión del viaje que estás haciendo, y si tienes algún apoyo (por eso recomiendo los grupos de meditación), podrías continuar. O podrías parar; ya sea por unas semanas, unos meses, unos años. Entonces recuerdas ese viejo deseo de algo más profundo, de algo más simple, de una intimidad más cercana con Dios. Eso puede volver, tal vez a través de una crisis, tal vez es sólo cuestión de tiempo, y regresas; retomas la práctica. Así es como comienzan la mayoría de las personas; así fue

para mí, por ejemplo. Comienzas, te detienes; comienzas, te detienes. La razón por la que me llevó tanto tiempo es que no tenía ningún apoyo cuando trataba de meditar por mi cuenta. Es bastante difícil hacer esto completamente solo.

Así que digamos que continuamos después de parar y retomar muchas veces. El mantra comienza a ir más profundo, nos lleva más profundo. Y nos conduce a otro nivel de conciencia. A esto podríamos llamarlo el disco duro de nuestra conciencia. Es donde todo se graba en lo profundo de nuestros bancos de memoria, incluso en las células de nuestros cuerpos donde se guarda la memoria. Muchos de los archivos que están grabados aquí abajo son todavía archivos abiertos. Pueden ser experiencias de dolor que no expresamos completamente, o puede haber experiencias de pérdida o traición o decepción o vergüenza. Cosas que hicimos mal y de las que nunca hablamos o cosas que hemos permitido que entren en el inconsciente, o que se pierdan de vista, todas ellas las hemos puesto bajo la alfombra, y siguen ahí. Todo lo que está oculto será traído a la luz. Así que no mediten a menos que quieran iluminar todos los rincones. Y entonces, el trabajo de curación tiene lugar. Cristo es un sanador y lo que necesita ser sanado, será sanado.

Hay distracciones aquí de un tipo diferente. En algunas de ellas no estás pensando en que debes hacer dieciséis cosas mañana por la mañana, y en otras dieciséis que no hiciste ayer. Estos son recuerdos más profundos y asuntos relacionados con nuestra historia y nuestra privacidad. Diría que la mayoría de las veces, la gran mayoría de las veces, esta curación se hace sin que te des cuenta. No es como si estuvieras sentado haciendo meditación y de repente te agobiaran algunos recuerdos antiguos. Si fueras un caso psicológico límite, eso podría suceder. En ese caso, puede que necesites tener a alguien sentado a tu lado para que te conforte. En la mayoría de los casos, la psique maneja este proceso bastante bien, de la misma manera que nuestro sistema inmunológico nos maneja bastante bien.

Por tanto, gran parte de esta curación e integración se está haciendo en el inconsciente. Puedes pasar por un período en el que sientes cierta inquietud o irritabilidad, o tal vez un cierto tipo de tristeza o aflicción, y no sabes lo que es, pero lo superas. No tienes que sentarte ahí y analizarlo hasta la muerte. Haces tu meditación, te levantas y retomas tu rutina. Plantas la semilla en la tierra, te acuestas por la noche, te levantas por la mañana, y crece; no sabes cómo. Sigue adelante. A veces algo puede aparecer en la superficie y de repente empiezas a pensar en una relación o en algo del pasado que te ha hecho sentir triste o enojado o decepcionado. Y puede que de repente te sorprendas pensando en ello. Estas pueden ser cosas de las que quieres hablar con otras personas. Pero la mayoría de las veces, en la mayoría de los casos, si meditas de forma regular y moderada (dos periodos de meditación al día es una dosis bastante moderada), entonces encontrarás que este trabajo de curación se hace de forma absolutamente natural.

Entonces el mantra te lleva más profundo, y te lleva a lo que La Nube del No Saber llama la conciencia desnuda de ti mismo. La conciencia desnuda de ti mismo. Creo que es como si te encontraras con un muro y es el muro de tu ego. Es esa sensación de separación de otras personas y de Dios e incluso de tu verdadero yo. De eso se trata el ego. El trabajo del ego es, por así decirlo, protegernos, mantenernos separados o bien individualizarnos. El ego comienza a una edad muy temprana, alrededor de los dos años. Un niño pequeño comenzará a esa edad a alejar a su madre y a negar las órdenes de su madre, comienza a flexionar su pequeño ego.

El ego se acumula con los años. Se construye con todo tipo de recuerdos; con pequeños ladrillos construimos un muro. Y La Nube del No Saber dice que cuando golpeamos el muro de esta conciencia desnuda del yo, nos encontramos con la angustia de la existencia. No es depresión, no es ser miserable; es la tristeza inherente a la vida cuando no podemos superarla. Es como cuando hablas con alguien y ves que está aislado y quieres llegar a él y no puedes. O puede funcionar al revés; sientes que nadie puede llegar a ti. Es la angustia de la existencia que surge de nuestro estado de separación o aislamiento. Entonces, seguimos diciendo el mantra pero no estamos

tratando con distracciones del primer o segundo nivel, sino con la fuente de la distracción misma, el sentimiento de separación de Dios, de mi verdadero ser.

Entonces, ¿qué hacemos? Nos sentamos; nos sentamos con fe. Perseveramos. Y entonces un pequeño ladrillo cae de la pared. Un día, sentimos una libertad que no teníamos antes o una perspicacia que no estaba antes. Es como si pudiéramos ver un poco a través de la pared. La pared sigue ahí. Todavía te bloquea, pero puedes ver a través de ella. Y más y más ladrillos pequeños comienzan a caer de la pared mientras estos frutos del Espíritu comienzan a formarse, comienzan a manifestarse.

Entonces, en el tiempo de Dios, como no sabemos (recuerden que Jesús dice que no podemos observar el Reino sucediendo, no pueden decir mira, aquí está o allí está, porque de hecho el Reino está dentro de ustedes y entre ustedes) en el tiempo de Dios, somos llevados al otro lado del muro. En este lado del muro, sentimos la pena de la existencia; en el otro lado del muro, sentimos la alegría de ser. Y la alegría es la prueba. Como John Main lo describe, en esta frontera de nuestro ser, nos encontramos con un guía, y reconocemos a este guía como Jesús, pero de una manera nueva, como en las historias de la Resurrección. Ahora estamos en el reino del Espíritu y el Espíritu es ilimitado. Así que tenemos una sensación de expansión infinita del ser, el ágape, el amor ilimitado de Dios. Y nuestro viaje, que comenzó como un estrechamiento, ahora toma una dimensión de expansión hacia el Padre: con Jesús en el Espíritu hacia el Padre.

No es que Jesús no estuviera presente para nosotros en las otras etapas. Jesús es nuestro compañero de camino todo el tiempo pero, al igual que los dos discípulos de Emaús, no lo reconocemos ni siquiera la mitad de las veces. Hablamos mucho de él, especialmente los sacerdotes, y pensamos mucho en él, incluso le hablamos mucho, pero no lo reconocemos la mayoría del tiempo.

Jesús está presente en nuestra mente distraída y en nuestros asuntos diarios, y está presente en el proceso de curación. Está presente en este lado del muro que la Nube del No Saber considera como nuestra cruz. Esta es nuestra cruz diaria. Tenemos que recoger esta angustia a la existencia, nuestro ego, todos los días y cargarla.

Así que está con nosotros en todas estas etapas. Pero hay una especie de reconocimiento, una apertura de nuestra comprensión o apertura del ojo del corazón, que sólo ocurre en el Espíritu. Y esto nos da una nueva perspectiva sobre todo este viaje.

Es aquí donde comenzamos a vivir las Bienaventuranzas. Y lo importante es ver todo esto como parte de un proceso. Es un proceso abierto. No sabemos de dónde venimos, pero podemos identificar el punto de partida y todo esto está conectado. Necesitamos sentir que todos los aspectos de nuestra historia, de nuestra experiencia, son parte de la misma historia, incluso las partes que carecen de sentido.

Cuando esto sucede, no dejamos de repente de estar distraídos. Por supuesto que nos mantenemos distraídos. Tal vez menos distraídos, tal vez estamos menos preocupados por nuestras distracciones, pero seguimos siendo humanos, seguimos ocupados.

Es posible que puedas manejar mejor las distracciones y que puedas hacer algunos cambios en tu estilo de vida que te hagan distraerte menos. No es que el proceso de curación se detenga. Siempre vamos a estar en necesidad de curación. Algunas de nuestras heridas son muy profundas, espinas clavadas que llevamos con nosotros por el resto de nuestra vida, como San Pablo, y aun así nos lastiman. Así que estamos constantemente en necesidad de curación, y el ego va a estar con nosotros de alguna forma mientras estemos en este cuerpo.

No significa que estas diferentes etapas o fases se olviden, sino que se integran en una experiencia mucho más grande del todo a medida que esta dimensión espiritual se abre para nosotros.

◇◇◇

5
Etapas y Estados

Cuando pensamos en el viaje, el peregrinaje espiritual, lo que encuentro útil es hacer una distinción entre etapas y estados.

El estado mental cambia constantemente. Puedes tener un estado muy pacífico, alegre e integrado en tu meditación; un estado de apatía. Pero al día siguiente o en la siguiente sesión de meditación, se ha ido y te encuentras enfrentando muchas distracciones y sequedad. Así que los estados mentales cambian. Puedes estar muy tranquilo y feliz y pensar que la vida va bastante bien, entonces recibes una llamada telefónica o te encuentras con una persona enfadada que se cruza en tu camino, una persona molesta, y tu estado de ánimo se hace añicos y te llenas de irritabilidad, ira y tristeza. Por lo tanto, los estados mentales por definición son tan variables como el clima.

Las etapas son algo diferente. Las etapas son como los cumpleaños; son hitos. Los atraviesas y no vuelves a ellos. Son señales de que el viaje que estamos haciendo va en cierta dirección. No volvemos atrás. A menudo no reconocemos la etapa de nuestra vida hasta que ya la hemos atravesado. Las etapas requieren un tipo de conciencia más reflexiva; el tipo de conciencia del hemisferio derecho para reconocerlas. Los estados mentales, por su parte, se nos imponen.

Estar libre de la dominación de los estados de la mente para que no estemos a merced de nuestras emociones o nuestros estados de ánimo es parte de una vida espiritual sana. No te dejas sacudir de un lado a otro por tus estados de humor o por tus emociones, sino que hay algo más profundo, un mayor bienestar, o una mayor estabilidad en ti que te mantiene a flote, te mantiene en equilibrio, incluso durante los días de tormenta.

Y considero que la transformación de la conciencia de la que habla el Evangelio, que la meditación desencadena y libera, nos da esta sensación de estabilidad y tranquilidad en el viaje. Así que aunque nos movemos y cambiamos, también nos sentimos centrados, y nos damos cuenta cada vez más con los ojos de la fe de que ese centro que nos mantiene arraigados, que nos mantiene quietos, es nada menos que el mismo Cristo.

6
Autoconocimiento

En este viaje de la meditación, el punto de inflexión significativo es el final; es ahí donde llegamos a reconocer a Jesús más claramente, más personalmente en nuestra experiencia, y nos damos cuenta de que nos ha estado acompañando todo el camino y todo el tiempo. Pero hay grados de reconocimiento, y estos grados de reconocimiento en la tradición contemplativa cristiana son grados de autoconocimiento. Conocemos mejor a Dios a medida que nos conocemos mejor a nosotros mismos.

Por eso San Agustín dice: «Que me conozca a mí mismo para poder conocerte a ti». Por eso escribió las Confesiones. En otra ocasión, San Agustín dice: «Un hombre debe primero ser restaurado a sí mismo, para que haciéndose como un peldaño pueda elevarse de sí mismo hacia Dios». Así que encontrarse a sí mismo, la autoapropiación, la autorrealización, el autoconocimiento, no son sólo estados psicológicos, son esenciales para nuestro progreso espiritual.

Nuestro autoconocimiento no es sólo algo privado e interior. Nuestro autoconocimiento se despierta por el conocimiento divino de nosotros, por el amor de Dios a nosotros, por ser tocados, despiertos. Es como ser despertado por alguien que te sacude diciendo: «¡Despierta!» Es entonces cuando abrimos los ojos y vemos que somos vistos, y sabemos que somos conocidos, y podemos amar porque somos amados. Esta historia creo que ilustra lo que intentaba decir, del Evangelio de Juan, en la aparición de la Resurrección a María de Magdala.

> *Los discípulos regresaron entonces a su casa. María se había quedado afuera, llorando junto al sepulcro [la angustia de existir]. Mientras lloraba, se asomó al sepulcro y vio a dos ángeles vestidos de blanco, sentados uno a la cabecera y otro a los pies del lugar donde había sido puesto el cuerpo de Jesús. Ellos le dijeron: «Mujer, ¿por qué lloras?». María respondió: «Porque se han llevado a mi Señor y no sé dónde lo han puesto». Al decir esto se dio vuelta y vio a Jesús, que estaba allí, pero no lo reconoció. Jesús le preguntó: «Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas?». Ella, pensando que era el cuidador de la huerta, le respondió: «Señor, si tú lo has llevado, dime dónde lo has puesto y yo iré a buscarlo». Jesús le dijo: «¡María!». Ella lo reconoció y le dijo en hebreo: «¡Raboní!», es decir, «¡Maestro!». Jesús le dijo: «No me retengas, porque todavía no he subido al Padre. Ve a decir a mis hermanos: "Subo a mi Padre, el Padre de ustedes; a mi Dios, el Dios de ustedes"». María Magdalena fue a anunciar a los discípulos que había visto al Señor y que él le había dicho esas palabras.*

Vemos en esta historia gran parte de lo que estoy tratando de decir aquí. También vemos que el fruto de la Resurrección es que somos remitidos a vivir esta vida día a día de una manera nueva. De la misma manera, la oración que nos lleva a este momento de reconocimiento, que es un momento continuo de reconocimiento, tiene que ser integrada en nuestra vida diaria.

Me gustaría llevar este tema un poco más allá de las escrituras al examinar dos pasajes en los que vemos a Jesús conociendo a un individuo y provocando un cambio en la vida de ese individuo a través de su profundo e íntimo conocimiento de ellos.

Marcos 10:17. Jesús estaba, como siempre, comenzando un viaje. Un extraño corre y se arrodilla ante él. Le pregunta,

> *«Maestro bueno, ¿qué debo hacer para heredar la Vida eterna?». Jesús le dijo: «¿Por qué me llamas bueno? Sólo Dios es bueno. Tú conoces los mandamientos: No*

matarás, no cometerás adulterio, no robarás, no darás falso testimonio, no perjudicarás a nadie, honra a tu padre y a tu madre». El hombre le respondió: «Maestro, todo eso lo he cumplido desde mi juventud». Jesús lo miró con amor y le dijo: «Sólo te falta una cosa: ve, vende lo que tienes y dalo a los pobres; así tendrás un tesoro en el cielo. Después, ven y sígueme». Él, al oír estas palabras, se entristeció y se fue apenado, porque poseía muchos bienes.

No sabemos lo que le pasa al joven rico pero lo que pasa después, como siempre, somos nosotros mismos. ¿Cómo nos habla esta historia? ¿Cómo respondemos? ¿Cómo entendemos esta llamada de Jesús? Unos versos más tarde, al final del capítulo 10:

Después llegaron a Jericó. Cuando Jesús salía de allí, acompañado de sus discípulos y de una gran multitud, el hijo de Timeo - Bartimeo, un mendigo ciego - estaba sentado junto al camino. Al enterarse de que pasaba Jesús, el Nazareno, se puso a gritar: «¡Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí!». Muchos lo reprendían para que se callara, pero él gritaba más fuerte: «¡Hijo de David, ten piedad de mí!». Jesús se detuvo y dijo: «Llámenlo». Entonces llamaron al ciego y le dijeron: «¡Ánimo, levántate! Él te llama». Y el ciego, arrojando su manto, se puso de pie de un salto y fue hacia él. Jesús le preguntó: «¿Qué quieres que haga por ti?». Él le respondió: «Maestro, que yo pueda ver»..Jesús le dijo: «Vete, tu fe te ha salvado». En seguida comenzó a ver y lo siguió por el camino."

¿Cómo unimos estas dos historias? Claramente, se trata en parte de la visión espiritual. El joven rico era ciego, no podía ver su momento, su oportunidad. El mendigo ciego Bartimeo era ciego físicamente, pero podía ver; el ojo de su corazón estaba abierto.

Felices los puros de corazón porque verán a Dios. Pobreza de espíritu. Él es pobre. No tiene nada; es un mendigo. Incluso se quita su vieja y sucia capa. El conocimiento decisivo que trajo la restauración de su visión es el conocimiento que Jesús tiene de él, su reconocimiento, y el autoconocimiento del ciego porque sabe lo que quiere. Sabe exactamente lo que quiere, y puede expresarlo. Sólo cuando estamos en contacto con nuestras necesidades más profundas podemos recibir la gracia, de lo contrario estamos dispersos en nuestros deseos. Tenemos tantos deseos que entran en conflicto entre sí. No sabemos lo que realmente queremos. Queremos una cosa hoy y otra mañana. Sentimos tensión porque tenemos deseos irreconciliables.

Sólo se puede hacer una cosa cuando estamos en este estado infeliz, de deseo conflictivo como el hombre rico. Él quería la vida eterna, ¿cierto? Pero no podía desprenderse de sus riquezas. Así que se fue triste. La tristeza es el resultado del deseo insatisfecho, y de un deseo que no se puede realizar mientras queramos cosas irreconciliables. Lo que se requiere en esta etapa es ir más profundo en uno mismo, llegar al autoconocimiento y descubrir lo que se quiere. Puede que te sorprendas. Puede que ni siquiera quieras lo que quieres, puede que no quieras quererlo, como el joven rico, pero al menos sabemos lo que queremos. Y si realmente entendemos ese lugar de verdad, pobreza y pureza en nosotros mismos, entonces hemos encontrado paz y alegría, y aceptamos lo que queremos.

◇◇◇

7

Etapas de Recitación del Mantra

En muchas prácticas de meditación de las tradiciones orientales se presta atención a la respiración. Pero la meditación, en la tradición cristiana, es una práctica que nos lleva al corazón a través de la palabra: decir la palabra y escuchar la palabra: el mantra. Este es el método normal de oración más profunda, la oración contemplativa en la tradición cristiana. Retoma y recoge toda la gran teología de la Palabra de Dios, y permite la palabra encarnarse en nosotros a través de nuestra propia atención, a través de nuestro propio acto de fe y receptividad, de nuestro propio fiat (que así sea). Esto nos abre al misterio de lo que ya está presente en nuestro corazón, la oración continua de Cristo.

Ayer estuve describiendo las etapas, los niveles de conciencia por los que pasamos en el viaje de la meditación. Hay otra forma de ver esto en términos de la práctica de la meditación. Estamos diciendo el mantra en todas estas etapas, pero al desarrollarse el viaje no estamos diciendo el mantra de la misma manera. Se trata de una repetición fiel más que de una repetición mecánica. Una repetición fiel significa que algo está vivo y creciendo, es orgánico y cambia. Vivir es cambiar. Así que podrías decir que desde el principio estás diciendo el mantra, diciendo la palabra. Y estás constantemente siendo desviado por tus distracciones, y volviendo a la palabra. Parece como si lo dijeras en la cabeza, pero tu cabeza es como un árbol lleno de monos saltando, parloteando y gritándose unos a otros, hay un sinfín de conversaciones en la cabeza. Puedes distraerte por la sensación de fracaso. En la primera etapa decimos el mantra con una constante interrupción, hay una sensación de fracaso y no lo hacemos muy bien.

Pero a medida que avanzamos, a medida que nos mantenemos fieles, parece más como si sonáramos el mantra. El mantra empieza a echar raíces en el corazón, y se mueve de forma sutil, por así decirlo, de la cabeza al corazón. Cuando empezamos a meditar estamos mucho más ubicados en el plano mental de lo que probablemente pensamos. Y es un gran paso mover el centro de la conciencia de la cabeza al corazón. Es más fácil de decir el mantra mientras este suena en el corazón. Las distracciones pueden seguir ahí, pero ya no te molestan tanto ni eres interrumpido por ellas con tanta frecuencia. Puedes decir y prestar mejor atención al mantra, aunque las distracciones estén en el fondo de tu mente.

El propósito de la meditación no es en primer lugar deshacerse de todas tus distracciones. Puedes tener momentos libres de distracciones que te lleven a una oración pura. Pero esa no es la forma en la que evalúas tu meditación. Si estás ocupado y corriendo todo el día y tienes que resolver tus problemas, tendrás distracciones, unas veces más que otras. Así que no evalúes tu meditación de acuerdo a tus distracciones.

Pero en esta etapa más bien parece que estás escuchando la palabra y aquí es donde realmente empezamos. Porque a medida que escuchamos la palabra y quitamos la atención de nosotros mismos, nos acercamos a este lugar de silencio donde la palabra de Dios, Jesús, puede ser reconocida, cuando nuestra atención está lista, cuando estamos listos. En el tiempo de Dios, el mantra nos lleva a un completo silencio, y eso es pura gracia. La contemplación es una gracia, es un regalo. No hacemos contemplación. Dios da la contemplación. Meditamos porque ese es nuestro trabajo, nuestra forma de prepararnos, nuestra forma de estar listos, nuestra forma de desempacar el paquete, de desenvolver el paquete.

El hecho de decir la palabra nos lleva a través de etapas. Al principio, tal vez parezca un poco mecánico. Pero se vuelve más delicado y eventualmente nos lleva a un lugar muy sutil y silencioso.

Ahora, apliquemos esto de una manera práctica. Estás diciendo el mantra, y te encuentras en un lugar muy silencioso y muy tranquilo. Es un lugar hermoso en el cual permanecer. Te sientes muy

tranquilo, muy pacífico, sientes la alegría de esta paz, y puedes decirte a ti mismo: «Esto es maravilloso, el cielo está despejado ahora, no tengo pensamientos.» Pero el pensamiento «no tengo pensamientos» es un pensamiento. Así que todavía hay que seguir intentando.

No llegamos allí por nuestra cuenta. El paso final es siempre la gracia, el regalo del Señor en el momento adecuado. Así que nuestra respuesta a ese momento o a ese tiempo de tranquilidad y paz no es dejar de decir la palabra, porque eso significa que volvemos al volante. Estaremos de nuevo en control. Mi ego está diciendo, «Eso es todo. Bien, quiero esta experiencia; voy a tenerla y disfrutarla. No necesito ser pobre nunca más; tengo lo que he pagado». Y luego lo perdemos, por supuesto. Por eso Casiano dice, repite la palabra, la fórmula, continuamente sin cesar. Esa es la tradición de esta forma de orar. La encuentras en todas partes donde se describe en la tradición cristiana: decirla incesantemente, continuamente. Pero la dirás en niveles más profundos, más sutiles y más amables.

El paso final, como dije, es entrar en completo silencio, no tenemos que preocuparnos por eso. Podemos permitir que los frutos aparezcan en nuestra vida, y estar agradecidos por ello y maravillados por ello, pero el resto está en el regalo del Señor.

◇◇◇

8

Acedia, Apatheia y Agape

Otra forma de ver las etapas del viaje se describe en las enseñanzas de los monjes del desierto. Reconocieron que al principio de cualquier recorrido se puede sentir mucho entusiasmo. Hay un entusiasmo natural y una esperanza que sentimos al principio de cualquier nuevo compromiso, cualquier nueva aventura. Así que hay algo en esta etapa de entusiasmo que nos da energía y nos permite comprometernos.

Sin embargo, luego nos encontramos con dificultades. Acedia es una señal de advertencia. Cuando la acedia ocurre, este entusiasmo disminuye y empezamos a ver los problemas. Vemos los desafíos. Espiritualmente hablando, los Padres del Desierto describieron la acedia como un sentimiento de desánimo. La energía que nos llevó a la primera etapa de entusiasmo parece agotarse. La oración se vuelve dura y seca.

Hay muchos niveles de esta acedia. Puede durar unos minutos o puede durar unos meses. San Juan de la Cruz lo describe como la noche oscura. Y a menudo pienso que si te sientes deprimido, una de las mejores cosas que puedes hacer es leer la Noche Oscura del Alma. Te anima. Realmente lo hace, porque describe e identifica tan inteligentemente lo que estás sintiendo, y lo pone en un contexto de fe y te anima a confiar en que es la obra de Dios en ti. No se siente así porque Dios parece estar a cientos de millas de distancia; incluso puedes dudar si Dios realmente existe en absoluto. Es una lucha. Tienes que perseverar en esos momentos de desánimo. El pasto se ve más verde en el otro lado; buscas alguna otra actividad o algún otro lugar a donde ir.

En lo que respecta a la meditación, experimentaremos esto. Poco después de entrar en el monasterio, pasé por una fase de acedia y mi meditación se convirtió en lo que describí o pensé en

ese momento como muy bueno. Estaba teniendo muy buenas meditaciones, un sentido muy fuerte de iluminación y paz. Me tomó por sorpresa esta experiencia, pero creo que también tenía una especie de posesividad o una especie de orgullo por ello, tal vez, y no hablé con nadie sobre ello. Eventualmente hablé con John Main sobre esto, y creo que estaba un poco nervioso al hablar del tema, dejando que alguien más lo supiera, pensando que podría perderlo o algo así. Cuando me oí hablando del asunto, me di cuenta de que era posesivo y estaba un poco orgulloso. John en realidad no tenía que decirme nada. Sólo me miró y sonrió. Y yo sabía dónde estaba. Dijo: «Bueno, eso es maravilloso. Acepta esto como una fase por la que estás pasando. Tiene algo que enseñarte, ganarás algo de conocimiento, pero no esperes que sea así todo el tiempo». Estaba un poco resentido en cierto modo cuando lo dijo porque me hubiera gustado que fuera así todo el tiempo, pero también sabía que no lo sería, y era bueno que me lo dijeran, que me advirtieran.

Así que pasamos por etapas y ciclos. Acedia es un período seco muy difícil, una desolación. Como he dicho, puede ser de corta duración o a veces puede ser más intenso. Todo el mundo va a pasar por ahí en un grado u otro. Así que los Padres del Desierto dijeron que se prepararan para esto, es natural. Y luego dijeron cuál sería el remedio para esto.

Uno de los remedios es hablar acerca del asunto. Así que los monjes que sufrían de *acedia* iban a uno de sus mayores que tuviera un poco más de experiencia para que les ayudara a colocar el asunto en perspectiva, y hablarían de ello. Había una especie de amistad espiritual, pues contaban con otras personas en las que confiar para expresar lo que sentían, que podían guiarlos. Y después de haber hablado de ello con el abba, con el monje mayor, el monje mayor decía: «Ahora vuelve a tu celda, siéntate en tu celda, y tu celda te enseñará todo». En otras palabras, sigue adelante. No te rindas. Ese es el consejo que necesitamos para cualquier cosa, ¿no es cierto? Necesitas ayuda, a veces todos necesitamos ayuda, pero también necesitamos que nos animen a perseverar.

Luego, dijeron que la siguiente etapa a la que se llega es la *apatheia*. Apatheia es otra palabra griega que significa literalmente más allá de la pasión.

No es lo mismo que la apatía, que es un estado negativo. Para la tradición del desierto, la palabra pasión significa desorden, problemas, colapsos, ansiedades, neurosis. Las pasiones significaban esos estados mentales que llamamos los siete pecados capitales. Orgullo, ira, gula, desesperación y así sucesivamente. Esas eran las pasiones. Así que estar sin pasión, estar libre de estos estados desordenados, era estar en armonía. Así que apatheia se refiere a la salud del alma. Esto es cuando se trabaja de una manera hermosa y sincronizada. Tu cuerpo, tu mente, tu espíritu, tu trabajo, tu vida interior están juntos, y todo va bien, y sientes energía. El estado de apatheia es una energía saludable centrada en los demás. Ya no estás colapsado en ti mismo en la soledad, la depresión y el egoísmo. Tienes la energía para alejarte de ti mismo hacia otras personas, amas el servicio que puedes dar a otras personas. Así que la apatheia es un resultado natural que vendrá así como el sol eventualmente brillará después de un día de lluvia. Es una etapa natural del ciclo.

Entonces, dijeron, el hijo de la apatheia es ágape. Ágape es la palabra más usada en el Nuevo Testamento y es traducida como amor. Hay otras palabras para amor - eros, filia, amistad - pero ágape es el amor de Dios, un amor que no conoce límites. El amor que brilla en lo bueno y en lo malo por igual, es amable con los ingratos y los malvados. Este es el amor con el que Jesús nos dice que deberíamos amarnos los unos a los otros - de la misma manera que Dios nos ama, con este amor sin límites.

El hijo de la *apatheia* no es sólo un poco de felicidad privada y espiritual como la que yo experimentaba al principio de mi viaje, esa pequeña iluminación privada a la que te aferras por ti mismo. La meta es el ágape, que es la efusión natural del amor de Dios que fluye de ti hacia afuera, bañándote y bañando a todos los que conoces también.

Tenemos que ver que esto es un ciclo. No lo atravesamos una sola vez. Hay una repetición en el ciclo de nuestro progreso espiritual.

Lo que hace aceptar la naturaleza cíclica de nuestro viaje espiritual es desapegarnos porque sabemos que las cosas cambian todo el tiempo. Y continuamos. No nos apegamos ni a las experiencias negativas ni a las positivas. Vamos a través de ellas, y vamos más profundamente hacia esa unión que es la meta, hacia esa visión de Dios que es la meta.

Atravesar este ciclo también nos da un poco de experiencia. Sabes cuándo estás pasando por un periodo de acedia, y lo aceptas. Si no es demasiado intenso, simplemente lo superas. Si necesitas ayuda, encontrarás la ayuda que necesitas. Pero sabes que no durará para siempre. Cuanto más lo aceptes y sigas pasando por ello, sigas sentado en tu celda, y sigas con la meditación, antes saldrás de nuevo a una nueva y más profunda etapa de apatheia. Y es a partir de esa experiencia, ser capaz de reconocer las etapas que estás pasando, que puedes ser de alguna utilidad para los demás. Sólo podemos enseñar desde la experiencia.

◇◇◇

Transcripción de charlas seleccionadas de un retiro para sacerdotes malayos dirigido por Laurence Freeman OSB en Penang en septiembre de 2010
Las charlas completas están disponibles en un conjunto de 4 CDs de audio titulados:

Meditación Cristiana: La Enseñanza Esencial

Vorld Community for hristian Meditation