JOHN MAIN

UNA PALABRA HECHA CAMINO

Meditación y silencio interior

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2016

A Madeleine Simon, RCSJ

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín

© Traducción de Francisco Javier Molina de la Torre sobre el original inglés *The Way of Unknowing*, Canterbury Press Norwich, 2011

© The World Community for Christian Meditation 2011
© Ediciones Sígueme S.A.U., 2016
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
Tlf.: (+34) 923 218 203 - Fax: (+34) 923 270 563
ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1929-5
Depósito legal: S. 124-2016
Impreso en España / Unión Europea
Imprenta Kadmos, Salamanca

CÓMO MEDITAR

Siéntate.

Colócate con la espalda erguida.

Cierra suavemente los ojos.

Siéntate relajado, pero alerta.

En silencio, comienza a repetir en tu interior una única palabra. Recomendamos la oración *Maranatha* («Ven, Señor»).

Recítala como cuatro sílabas de idéntica longitud.

Escúchala mientras la pronuncias suave pero incesantemente.

Procura no pensar ni imaginar nada, sea espiritual, sea de otra naturaleza.

Si acuden a ti pensamientos o imágenes, recuerda que son distracciones en el momento de la meditación, de modo que vuelve simplemente a pronunciar la palabra.

Medita cada mañana y cada tarde entre veinte y treinta minutos.

DAR CULTO
EN NUESTRO CORAZÓN

Lo más importante que hay que saber acerca de la meditación es *cómo* meditar. También tiene importancia –supongo– saber *por qué* es interesante meditar, pero en primer lugar debes saber qué hacer. Permíteme recordártelo una vez más, para que tengas las ideas claras al respecto. Busca un lugar que sea lo más tranquilo posible. Por lo que se refiere a la postura, la norma básica es sentarse con el tronco erguido. Siéntate en el suelo o en una silla con respaldo, y mantén la columna vertebral recta. Cierra suavemente los ojos. Para meditar necesitas recitar una palabra; te sugiero esta: *maranatha*, que en arameo significa «ven, Señor» (1 Cor 22, 13; Ap 22, 20). Con sencillez, con suavidad, repite esa palabra en silencio en tu corazón, en las profundidades de tu ser. Repítela sin cesar. Escúchala como un sonido. Dila, pronúnciala con claridad en silencio, pero escúchala como un sonido. En la medida de lo posible, procura meditar cada mañana y cada tarde. Ten por cierto que nunca aprenderás a meditar si no lo haces todos los días por la mañana y por la tarde. Necesitas reservar esos espacios de tiempo, así de sencillo.

Ahora bien, como cristianos, ¿qué significa para nosotros meditar? Consideremos este consejo de la Carta primera de san Pedro a los primeros cristianos: «No tengáis ningún miedo ni os turbéis. Al contrario, dad culto al Señor, Cristo, en vuestros corazones» (1 Pe 3, 15). Esta es la esencia de lo que los primitivos cristianos pensaban respecto de lo que significa ser cristiano. Ellos sabían, al igual que nosotros, que vivimos en

un mundo en continuo cambio, confuso y muy a menudo caótico. Y los primeros cristianos también eran conscientes de que el cambio, la confusión y el caos no solo se dan en el exterior de nosotros mismos, sino también en nuestro interior. De hecho, sabían, como nosotros, que la mayor parte de la confusión externa, en el mundo, ha sido provocada directamente por la confusión interna que reina en cada uno de nosotros. Reconocían que el desafío humano permanente es encontrar armonía, orden y paz. Sabían que el desafío más importante consiste en hallar esos elementos en nosotros mismos. Habían descubierto también que, si podemos encontrar ese orden, esa paz, esa armonía y esa disciplina dentro de nosotros mismos, aunque buena parte de la confusión externa permanezca, ya no tendrá poder alguno sobre nosotros. Jesús habló de ello de la siguiente manera: «Cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos y se abatieron sobre la casa, pero no se derrumbó, porque estaba cimentada sobre roca» (Mt 7, 25).

Los primeros cristianos sabían por experiencia que Cristo es la roca. Más aún, él es el cimiento rocoso sobre el que cada uno de nosotros tenemos que construir nuestra propia vida. Sabían –porque lo experimentaban personalmente, al igual que nosotros hemos de aprender a la luz de nuestras vivencias– que Cristo es el principio vivo de armonía, orden y amor. Eran conscientes, como nosotros, de que la armonía y el orden esenciales únicamente pueden basarse en el amor. Y sabían, al igual que nosotros, que cuando cimentamos nuestra vida en Cristo, como roca y fundamento, entonces estamos enraizados en la realidad misma. Entonces estamos tan arraigados en la realidad esencial que ninguna otra cosa tiene un poder decisivo sobre nosotros, ni siquiera la muerte. Porque estamos arraigados en el amor eterno, al que nada puede destruir.

Ahora bien, el desafío que cada uno debe afrontar consiste en encontrar el camino que conduce hasta este cimiento que se apoya en roca. El reto que se nos presenta es hallar la forma de dar culto al Señor Jesús en nuestro corazón. A este respecto, Pedro añade: «En cuanto hombre, sufrió la muerte, pero fue

devuelto a la vida por el Espíritu» (1 Pe 3, 18). Justamente esto es lo que hemos de hacer: dejar de cimentar nuestra vida en el deseo de cosas que pasarán para, según afirma el apóstol, reconstruirla conforme a la voluntad de Dios. Para Pedro, cumplir la voluntad divina no consiste solo en practicar los mandamientos, sino en responder plenamente a nuestro destino, que es vivir con la vida de Dios en el Espíritu. Tal es el núcleo del mensaje evangélico, y es lo que, como cristianos, hemos de transmitir a nuestros contemporáneos si queremos ser fieles a la misión que Jesús nos ha encomendado.

Vivos con la vida de Dios, en el Espíritu. Aquí radica la importancia de nuestra meditación diaria. Esta no es sino el retorno a la fuente de la vida, donde nuestro espíritu se sumerge por completo en el Espíritu de Dios, y vive plenamente con su vida y ama plenamente con su amor. Nunca debemos contentarnos con menos. Como cristianos, no tenemos que ser conformistas, ni tampoco inconscientes ni derrotistas. En la misma carta, el apóstol Pedro nos pide que «llevemos una vida ordenada dedicada a la oración». Y a continuación nos exhorta a «amarnos intensamente unos a otros» (1 Pe 4, 7-8). Pero eso es algo que solo podemos hacer si estamos plenamente vivos con la vida de Dios. Esa es la razón de nuestra meditación: abrirnos a la realidad divina que está más cerca de nosotros que nosotros mismos. Por tanto, el reto consiste en vivir la realidad que Cristo ha logrado para cada uno de nosotros, en cada uno de nosotros; vivir la vida fundados en la roca que es Cristo, vivos con su Espíritu, vivos con el espíritu del amor. Meditar cada día con fidelidad no es otra cosa que regresar a esa realidad suprema y abrirnos a ella.

Al leer el Nuevo Testamento, sobre todo si lo hacemos con ojos iluminados por el Espíritu de Cristo que arde en nuestro corazón, quedamos fascinados, asombrados por el destino maravilloso que se nos ha concedido. Ahora bien, hemos de recordar siempre que la condición para estar abiertos y responder a dicho destino es la sencillez, la pobreza de espíritu. Ello significa que se nos invita a renunciar a toda complejidad, a

todo deseo de poseer a Dios o de gozar de sabiduría espiritual, y a recorrer la senda estrecha del desapego. Necesitamos fidelidad. Aprendemos a ser fieles solo a base de mantener la fidelidad a los momentos diarios de meditación y, durante estos, a la recitación del mantra.

A partir de tu experiencia de esta fidelidad concreta, considera de nuevo lo que dice san Pedro: «Sed sensatos y vivid sobriamente para dedicaros a la oración. Ante todo, amaos intensamente unos a otros, pues el amor alcanza el perdón de muchos pecados. Practicad de buen grado unos con otros la hospitalidad. Cada uno ha recibido su don; ponedlo al servicio de los demás como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios. El que habla, que lo haga conforme al mensaje de Dios; el que presta un servicio, hágalo con la fuerza que Dios le ha dispensado, a fin de que en todo Dios sea glorificado por Jesucristo, a quien corresponden la gloria y el poder por siempre. Amén» (1 Pe 4, 7-11).

Cumplimos nuestro destino, lo que en lenguaje cristiano es nuestra vocación, glorificando a Dios en todo lo que hacemos. Pero esto solo es posible de una forma realista si glorificamos a Dios en todo lo que somos. La meditación nos conduce hasta esa unidad en la que vivimos en plenitud y damos gloria a Dios, reflejando su propia gloria sencillamente siendo lo que somos, *ahora*.

LOS DOS SILENCIOS DE DIOS

La creciente ausencia de Dios en buena parte de la conciencia moderna ha suscitado un vivo interés por la supervivencia de la humanidad como especie y de la *humanidad* de la especie. Más allá de denunciar el ateísmo, la fe necesita encontrar medios actuales para aproximarse, con empatía y compasión, a quienes no cuentan con Dios. Ello supone descubrir una experiencia común, y esta podría ser el silencio de Dios. Aunque se interpreta de modos distintos, es un ámbito compartido donde transmitir una palabra de fe.

Como cristianos de hoy en día, tenemos que reflexionar sobre el silencio de Dios. Antes de que el ser humano escuchara la Palabra, esta ya estaba en Dios, como dice el evangelio de Juan (Jn 1, 1). Y cuando la Palabra fue pronunciada, se convirtió en la revelación de un misterio que había estado envuelto en tinieblas y silencio desde el principio de los siglos.

En cierto sentido, nuestra llamada a conocer y servir a Dios pertenece al mismo orden de cosas. Incluso antes de que él nos llame a conocerlo y a servirle, él ya nos conoce y nos ama en el vientre de nuestra madre. Ya ahí forma parte del misterio de silencio en el que todos participamos inconscientemente. Al encuentro del hombre con Dios subyace este misterio extraordinario de que él nos conoce desde el principio. Nos llama desde el inicio, pronunciando la Palabra cuando el tiempo está maduro. Así pues, desde la primera experiencia que el hombre tiene del silencio de Dios, este está preñado de amor, lleno de fuerza. Cuando se pronuncia la Palabra, se trata de una palabra reveladora, que hace nacer el prodigio del amor divino, revelado en el cuerpo, la mente y el corazón humanos.

Por tanto, resulta maravilloso, pero no sorprendente, que un aspecto esencial de la meditación sea su silencio. Significa que podemos estar allí escuchando, prestando total atención. Y es un silencio muy fértil el que encontramos en nuestra meditación, pues vibra con la presencia de Dios, con su amor; vibra al llamarnos más allá de nosotros mismos, trascendiendo nuestras limitaciones y revelándonos la potencialidad inimaginable que se abre ante nosotros una vez que nos unimos a la fuerza luminosa del amor.

Existe también otro silencio de Dios que podríamos describir como prueba. Es un silencio pedagógico. Es un silencio que nos purifica. Con este fin, Dios permite que permanezcamos en este silencio de ausencia y de pérdida, que experimentemos lo que supone ser apartados de la sensación de su realidad y que sintamos lo que significa estar lejos de la percepción de su presencia. Es un silencio carente de sensaciones en el que, forzada precisamente por esa ausencia de todo tipo de emociones, la fe se vuelve más honda.

Buena parte de la disciplina de la meditación consiste en aprender a abrirse a estos dos silencios. En nuestra meditación profundizamos en este doble aspecto del silencio de Dios.

Encontramos, en primer lugar, la revelación que llega cuando de manera consciente nos adentramos más profundamente en la presencia. Avanzamos hacia un silencio que se percibe cada vez más como un silencio infinito. Así pues, percibimos una auténtica sensación de misterio al penetrar en sus profundidades y entender que el silencio tiene que ser infinito para contener la presencia inconmensurable de Dios. Nuestra vivencia de ese silencio se caracteriza por ser expansiva, en la medida en que nuestro espíritu se abre a los ámbitos infinitos del ser. Ahora a veces anhelamos poseer este silencio. Es tan misterioso. Es tan santo. Pronto descubrimos por experiencia que no podemos poseer a Dios ni tener su silencio. Hemos de contentarnos con penetrar en él cuando nos llama.

También debemos estar preparados sin temor para el otro silencio, el silencio de la pérdida. A veces anhelamos que el si-

ÍNDICE GENERAL

Cómo meditar 7
Dar culto en nuestro corazón 9
Los dos silencios de Dios 13
¿Por qué renunciamos a nosotros mismos? 18
El mástil 22
El potencial de «ser» 25
Dios es el centro de mi alma 29
Crecer en la presencia 32
Ser y existencia 36
«Esismo» 39
El obstáculo de las distracciones 44
El retorno a la inocencia 48
El corazón que escucha 51
Más allá de todas las imágenes 55
Del aislamiento al amor 59
Una vida llena de sentido 62
La libertad en el ser 67
La disciplina del silencio 70
El yo carente de egoísmo 73
La mente de Cristo 76
Abierto a la oración 79
Recobrar la unidad 83
El verdadero conocimiento 87
Peregrinar no es una mecánica 91
Reverencia 95
Crecer en Dios 98
Quietud 101

¿Por qué es difícil meditar? 104
La meditación como conversión 107
La eterna juventud 111
Adorar en espíritu 114
Implicados a fondo con Cristo 117
Dios encarnado 120
Pensamiento, sentimiento, amor 123
Preguntas y respuestas 126
Amor religioso 135
El camino que es Cristo 139
Pasado, futuro y presente 142
Amor redentor 146
Contemplación y acción 151