

NICHOLAS BUXTON

**EL SILENCIO
INTERIOR**

PRÁCTICA
DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2015

A todos mis maestros

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín

© Tradujo Francisco Javier Molina de la Torre sobre el original inglés
The Wilderness Within. Meditation and Modern Life

© Nicholas Buxton, 2014
Publicado por Canterbury Press Norwich

© Ediciones Sígueme S.A.U., 2005
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: 978-84-301-1907-3
Depósito legal: S. 266-2015
Impreso en España / Unión Europea
Imprenta Kadmos, Salamanca

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN. Los sabios magos de Oriente	9
1. NO SABÉIS LA HORA	19
1. Definiciones	22
2. Motivación	25
3. Técnica	33
2. CAZAR VIENTOS	41
1. Historias	47
2. Éxodo	55
3. UN TESORO EN EL CIELO	63
1. El alma	69
2. Humildad	75
4. NO PAZ, SINO ESPADA	83
1. Disciplina	86
2. Renuncia	96
5. CUANDO ORÉIS	105
1. Obstáculos	110
2. Atención	122
6. LA MENTE QUE MURMURA	127
1. Pensamientos	133
2. Perseverancia	140

7. PERMANECER SOBRE TIERRA SAGRADA	147
1. Silencio	148
2. Dios	154
3. Duda	158
CONCLUSIÓN. María y Marta	167
<i>Abreviaturas de los libros bíblicos</i>	171

INTRODUCCIÓN

LOS SABIOS MAGOS DE ORIENTE

A menudo se dice que en nuestra sociedad existe una profunda hambre espiritual, y bastantes indicios sugieren que tal cosa podría ser cierta. La fe residual en Dios, o en algún tipo de «poder superior», apenas se ha resentido pese a los enormes esfuerzos de aquellos a quienes les gustaría verla erradicada; y aunque descienda el número de los que asisten a misa, parecen estar floreciendo muchas espiritualidades «alternativas». Puede que el consumismo sea, por defecto, la «religión» de la vida contemporánea, pero un buen número de gente sigue anhelando «algo más»; este dato prueba, en cierto sentido, que existe una dimensión espiritual inherente a la existencia humana y que todos tenemos necesidades espirituales, lo admitamos o no.

Es frecuente, por otro lado, que la actitud dominante ante las cuestiones espirituales sea la indiferencia, y no la curiosidad que caracteriza a una mente abierta; y ello al margen de esa hambre apremiante. Ciertamente, la religión institucional apenas juega ningún papel en la vida de una cantidad cada vez mayor de gente, que parece tener poco interés por la espiritualidad. Aun así, e incluso sin buscar de manera consciente la plenitud espiritual, todos buscamos algo. Puede ser amor, placer, conocimiento, poder, éxito o trascendencia; en fin, aquello que esperamos que satisfaga ese anhelo incesante que caracteriza inequívocamente la existencia humana. Y esta es la razón por la que ese «buscar algo» expresa de for-

ma implícita una sed espiritual, que suele presentarse como una opción entre otras opciones para llevar un estilo de vida satisfactorio.

Estas distintas y hasta contradictorias maneras de ver las cosas ponen de manifiesto que la palabra «espiritualidad» tiene una amplia variedad de sentidos. Tradicionalmente, es el término empleado cuando se habla de la dimensión más vivencial de la práctica religiosa, de donde surge la espiritualidad cristiana, budista, monacal, etc. En la actualidad, sin embargo, la espiritualidad se define a menudo independientemente de la religión o incluso en oposición a ella. Por lo general, se concibe más en términos de valores personales que de estructuras institucionales, más abierta que dogmática, más basada en el ser humano que en el ser sobrenatural. La espiritualidad, como el término mismo sugiere, remite a las cuestiones del espíritu, y la palabra «espíritu» (del latín *spiritus*, aliento) remite no solo a la esencia de la vida misma, sino a aquellas facultades esencialmente humanas que nos distinguen de otras criaturas, como la razón, la mente o la conciencia. Según esto, la espiritualidad gira en torno a quién y a qué somos realmente, y por extensión, a los valores que nos configuran. Suele manifestarse a menudo como una búsqueda para comprenderse a sí mismo y entender lo que significa ser humano, motivo por el cual asociamos la espiritualidad a cuestiones que tienen que ver con lo trascendente. De hecho, todos esos sentidos están conectados, ya que en realidad solo podemos entender nuestra identidad en relación con aquello que la trasciende.

Como cabría esperar, la búsqueda espiritual es un tema destacado en la literatura de las grandes tradiciones religiosas del mundo. Entre los ejemplos que ofrece la Biblia tenemos las distintas migraciones del pueblo de Israel y el viaje de los «sabios magos de Oriente», que siguieron una estrella que los guio en la noche hasta el establo de Belén

donde había nacido el niño Jesús (Mt 2, 1-12). Considerados en ocasiones como astrólogos babilonios, los «sabios magos» estaban sin duda acostumbrados a leer las estrellas: no solo con el fin de orientarse –como seguimos haciendo en la actualidad–, sino también buscando una guía más metafísica. De hecho, hasta hace relativamente poco, casi todo el mundo creía que los cuerpos celestes –las estrellas, los planetas, el sol y la luna– ejercían un influjo directo en los acontecimientos de la tierra. La astrología es una forma de contemplar la experiencia humana en términos de arquetipos universales, razón por la cual las estrellas fueron adoradas como divinidades a lo largo de la Antigüedad.

Aunque hoy en día nos jactamos de ser más sofisticados, millones y millones de personas siguen consultando el horóscopo a diario en periódicos, revistas o internet. Decimos no creer en la astrología, pero preguntamos a la gente por su signo zodiacal. ¿Realmente somos más «rationales» que quienes vivían en el Medievo o en la Antigüedad? No estoy seguro de que los seres humanos hayamos «evolucionado» mucho en este sentido. Seguimos de forma obsesiva el movimiento de las estrellas, y las miramos para que nos guíen en nuestra vida, con la única diferencia de que hemos transferido el objeto de nuestro culto de las esferas celestes a deidades más terrenales: actores, músicos, deportistas y celebridades, ídolos a quienes veneramos y llamamos «estrellas».

Al igual que nuestros antepasados contemplaban asombrados las estrellas en el cielo cada noche, así nosotros nos fijamos en las estrellas de la industria del entretenimiento y los modelos que hoy representan. Los idolatramos como personas que lo tienen todo: fama, fortuna, belleza, un estilo de vida sofisticado y, sobre todo, la capacidad de satisfacer cada uno de sus caprichos. Los adoramos; queremos ser como ellos. Y gracias a la llegada de los *reality shows* a la televisión, prometiendo un camino rápido a la fama,

también nosotros podemos vivir ese sueño. En la actualidad ya no es necesario tener talento para ser una «estrella». Es posible que se interesen por ti solo por ser conocido. De hecho, la industria de los famosos ha caído en tales niveles de absurdo, y nuestro apetito por el estrellato indirecto ha llegado a ser tan insaciable, que ahora es posible ser famoso incluso por no serlo.

Las estrellas encarnan los sueños y los deseos colectivos de nuestra cultura y nos indican lo que suponemos que importa de verdad. Constituyen el referente que nos muestra el camino hacia la felicidad. Los sabios magos de Oriente buscaban algo que tuviera sentido y valor definitivo. Y también nosotros buscamos algo: amor, plenitud, felicidad. Todos lo hacemos. Es consecuencia de nuestra humanidad. Incluso cuando «lo que realmente importa» se concibe en términos autocomplacientes o consumistas, es esencialmente lo que esperamos que nos traiga paz y dicha, la gratificación de un deseo y el final de nuestra búsqueda incesante de «algo más». El consumismo es la explotación de ese anhelo innato, que se basa en la noción errónea de que nuestra felicidad depende de la adquisición de riqueza y posesiones, de una identidad que nos permitan vivir el sueño de una vida mejor. La publicidad nos embauca para que creamos que en nuestra vida nos falta algo –preferiblemente algo anunciado por un famoso– que al poseerlo nos hará plenos y completos. Sin embargo, nunca alcanzamos la plenitud, ya que el consumismo no pretende satisfacer nuestros deseos, sino estimularlos constantemente; no se trata de tener cosas, sino de querer incesantemente algo más. Y así gastamos nuestras energías en adquirir cosas que no necesitamos, con un dinero que no tenemos. Pero ¿cómo puede la alegría verdadera y permanente proceder de esas esperanzas vanas y de esos placeres efímeros (Ecl 5, 10; Prov 27, 24)? De hecho, solo lo que es en sí mismo eterno puede proporcionar gozo perenne. Solo lo que es

real y verdadero en última instancia —eso que algunos llaman Dios— puede satisfacer realmente nuestras almas inquietas y errantes. La búsqueda de Dios —usemos o no este tipo de lenguaje— constituye, pues, un aspecto básico del ser humano. Ahora bien, ¿cómo encontramos a Dios, al Dios verdadero, y no a un ídolo fabricado por nosotros? ¿Y qué estrella deberíamos seguir para que nos guíe por el camino correcto?

La estrella que los sabios magos siguieron los llevó a Cristo niño. Y ¿qué encontraron cuando se detuvo sobre la aldea de Belén? Sin duda, nada de la teatralidad de la actual cultura de los famosos. No había unidades móviles de televisión, fotógrafos o miembros de la *jet set*. Solo una joven madre y su niño, encarnando el misterio de la existencia humana, el misterio de Dios. Por ello, cada uno tenemos que preguntarnos: ¿Qué estrella sigo? O dicho de otro modo, ¿qué me importa de verdad? ¿Qué es lo que deseo en última instancia? Conocer qué ansiamos, qué estrella seguimos, cuál es la luz de nuestra vida supone saber algo sobre nuestra identidad. Este es el «santo grial» de la búsqueda espiritual. Si sabemos quiénes somos en realidad, parece lógico que conozcamos algo acerca de los cimientos de nuestro ser, tanto si los identificamos con el Dios a cuya imagen fuimos creados o sencillamente con la realidad más honda de lo que somos.

Llegados a este punto, muy bien podemos vernos como nómadas espirituales, vagando por el desierto que es la vida cotidiana en el mundo: a veces a la deriva, a menudo perdidos, pero siempre buscando. Todos estamos embarcados en algún tipo de búsqueda. Para algunos, puede comprenderse de forma explícita como una exploración espiritual; para otros, podría adoptar la forma de un plan hedonista que busca alcanzar la mayor descarga posible de adrenalina; para la mayoría, probablemente significa seguir con nuestra vida y hacer todo lo posible para aumentar la felicidad y reducir el sufrimiento. Todos nuestros anhelos —incluidos nuestros

deseos mundanos y aspiraciones terrenales— son en esencia una manifestación de ese deseo de plenitud auténtica y duradera. Con todo, la vida espiritual no solo es una búsqueda, sino que la pesquisa que caracteriza la vida en general es espiritual en sí misma. Ahora bien, aunque la espiritualidad conlleva buscar algo, y puede incluso ser descrita como una búsqueda de Dios, en último término no tiene que ver tanto con investigar algo como con renunciar a todo, especialmente a la noción de ser uno «el buscador». Dicho de otro modo, la espiritualidad «verdadera» no es una manifestación más de consumismo, sino justamente de lo contrario.

La búsqueda espiritual es, en última instancia, una búsqueda que no conduce a nada, pues su objeto es solo la realización del quién somos en realidad, y por tanto de lo que ya somos. Únicamente llegamos a comprender esto cuando renunciamos a estar atados por todo lo que en la actualidad pensamos que somos. En la Biblia, Jesús describe el Reino de los cielos —o la meta última de la vida espiritual— como una perla valiosísima que descubre un mercader, el cual inmediatamente decide vender todo lo que posee para comprarla (Mt 13, 45-46). Esa perla tiene para él mayor valor que todo lo que pudiera reunir en el mundo. A no ser que sintamos que el objeto de nuestra búsqueda es lo más importante de la vida, más importante que la vida misma, nuestro esfuerzo probablemente será en vano. La vida espiritual supone algo más que intentar rellenar sin más el vacío existencial provocado por nuestro deseo insaciable de quedar satisfechos. La vida espiritual es vida plena, máxima, vida verdadera (Jn 10, 10; 1 Tim 6, 19). Es, al mismo tiempo, la vida que se obtiene cuando se renuncia a la vida (Mt 10, 39; 16, 25; Mc 8, 35; Lc 9, 24; 17, 33; Jn 12, 25).

Este libro trata de la vida en general y de la vida espiritual en particular, aunque espero que el lector descubra pronto que no hay diferencia real entre ambas. Dicho más en con-

creto, se trata de un libro sobre meditación –qué es, por qué es importante y qué relación guarda con el resto de la vida–, pues la meditación es el medio a través del cual buscamos esa comprensión más honda de la realidad, eso que podemos denominar conocimiento de Dios. Aunque escrito por alguien que es un representante «oficial» de una religión institucional –soy sacerdote anglicano–, el planteamiento no se basa en el carácter normativo de la fe o la práctica cristianas. Confío, pues, en que estas páginas resulten coherentes con las intuiciones de otras tradiciones religiosas y que, a la vez, resulten atractivas para aquellos cuya identidad espiritual no esté definida de una forma tan nítida. Esto no significa que respalde la idea cada vez más popular de que se puede ser espiritual y no religioso. Creo, más bien, que es imposible separar lo uno de lo otro sin detrimento de ambos. Por mi parte, me inspiro en los libros de la Biblia; y lo hago no solo por su condición sagrada dentro del cristianismo, sino por ser uno de los pilares de la cultura occidental. Espero poder mostrar, asimismo, que la espiritualidad personal y la religión institucional pueden –y deberían– ir de la mano.

A no pocos tal vez les pueda parecer que la Biblia constituye un extraño punto de partida para hablar de la meditación. A simple vista, puede dar la impresión de que solo está interesada por las formas exteriores de la vida religiosa y por la intervención ostentosa de Dios en la historia humana. Si se compara con los extensos discursos sobre la vida contemplativa que aparecen en los textos de algunas tradiciones orientales, como los dichos de Buda o los Upanishads, la Biblia contiene relativamente poco material que instruya de forma explícita sobre la forma de orar o de meditar. Este dato resulta sorprendente si consideramos que la práctica de la espiritualidad contemplativa se halla en el centro mismo de la vida cristiana, aunque a veces no se vea a primera vista. Una posible razón es que el énfasis en la vida de la Igle-

sia tiende a ponerse en lo comunitario y externo, dejando que el interior y lo personal se considere o bien sospechoso o bien una especie de área especializada para expertos. No obstante, la espiritualidad personal y la práctica comunitaria –la fe y las obras– están profunda y necesariamente entrelazadas. Puede ser que la Biblia no contenga instrucciones explícitas sobre la forma de meditar, pero casi todas sus páginas refuerzan la verdad fundamental de que la fe es sobre todo una relación con Dios (2 Tim 3, 16-17). Antes que un conjunto de opiniones es un estilo de vida.

No existe una única manera de practicar la meditación. Insisto, no existe un camino «correcto». Este libro en absoluto pretende promover el «mejor» camino, ni trata de presentar todas las opciones. Asume un método básico, que puede ser practicado por cualquiera. Pese a todo el misticismo que rodea a la meditación, ella es, de hecho, muy simple. Puede aprenderse en unos pocos minutos, pero es muy probable que dominarla lleve toda la vida. Por tanto, si lo único que deseas es aprender una técnica básica, tan solo necesitas leer esta breve introducción.

Primero de todo, colócate en una posición en la que creas que puedes permanecer razonablemente quieto durante el espacio de tiempo que deseas meditar –ya sean veinte minutos, media hora o más–, sin que precises moverte innecesariamente. Si es posible, aunque no sea esencial, trata de sentarte con la espalda recta y sin apoyarla, bien en una silla, bien en el suelo, en una postura relajada y cómoda, pero también tranquila y atenta. Puedes cerrar los ojos o dejarlos abiertos. A la mayoría de la gente le resulta más fácil concentrarse con los ojos cerrados, pero si quieres mantener los ojos abiertos, elige algún punto frente a ti y fija la mirada en él.

Después, inhala y exhala. Respira con normalidad, ni deprisa ni despacio. Procura atender a tu respiración. Sé consciente del aire que entra y del aire que sale. Siéntelo en la

nariz; nota el frescor del aire que cosquillea según pasa por los conductos nasales. Siéntelo en tu abdomen, cuando se ensancha y se estrecha el pecho con cada inhalación y cada exhalación.

Mucha gente gusta de usar una oración o un mantra que, junto con la respiración, ayuda a fijar la atención y a evitar que la mente divague. Recomiendo elegir una palabra o una frase de dos sílabas, que puede coordinarse fácilmente con la respiración, si bien hay otras posibilidades. No tiene que ser una palabra o una frase que tenga sentido. De hecho, emplear un mantra que no tenga un sentido claro supone ciertas ventajas, una de las cuales consiste en ayudarnos a evitar que nos perdamos en razonamientos y discursos.

Y continúa sencillamente inhalando y exhalando, inhalando y exhalando... Mantén tu atención fija en la respiración. Sigue repitiendo la palabra. Continúa inhalando y exhalando. Cuando aparezcan los pensamientos –que aparecerán– no te empeñes en suprimirlos, pues solo conseguirás generar más pensamientos. Intenta simplemente no quedar atrapado por ellos: contempla cómo vienen y se van, observándolos desde lejos en silencio. Cuando seas consciente de que tu mente se ha desviado del aquí y el ahora, deja que se vaya ese pensamiento y centra tu atención de nuevo en la respiración. E inhala y exhala, inhala y exhala... Eso es todo.

Bueno, quizá no todo...