

JOHN MAIN

UNA PALABRA HECHA SILENCIO

Guía para la práctica cristiana
de la meditación

TERCERA EDICIÓN
REVISADA Y AUMENTADA

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2023

Tradujo Francisco J. Molina
sobre el original inglés *Word into Silence*

Cubierta: imagen digital realizada por C. H. Martín para Ediciones
Sígueme

- © Canterbury Press, 2006
13-17 Long Lane, London EC1A 9PN, Reino Unido
- © Ediciones Sígueme S.A.U., 2008
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
Tlf.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-2144-1
Depósito legal: S. 213-2023
Impreso en España / Unión Europea
Imprenta Kadmos, Salamanca

CONTENIDO

Introducción,
9

Cómo meditar,
19

EN LOS UMBRALES
DE LA MEDITACIÓN,
21

MEDITACIÓN:
LA EXPERIENCIA CRISTIANA,
53

DOCE PASOS
PARA MEDITADORES,
87

Apéndice
sobre John Main,
127

Índices,
133

INTRODUCCIÓN

La belleza de la visión cristiana de la vida radica en que comprende a esta desde la unidad. Por ello, contempla a la humanidad unificada en Aquel que es uno con el Padre. También a la materia, a la creación, que es conducida por ese movimiento cósmico hacia la unidad, en la que llegará a su culmen la armonía divina. Esta visión no es en ningún sentido abstracta, pues la profunda alegría personal que la llena testimonia el valor de cada persona. Además, nada de cuanto es bello se pierde en esta gran unificación, sino que cada cosa alcanza su plenitud en el todo. Es unidos como llegamos a ser aquello a lo que estamos llamados. Porque tan solo unidos podemos saber de verdad quiénes somos.

Precisamente esta impresión general e integral de la realidad es la que ha guiado a la tradición cristiana a lo largo de los siglos. Sin ella no podemos llamarnos discípulos suyos. No obstante, es responsabilidad de cada uno avanzar hacia esta visión en nuestra experiencia personal, descubrirla por nosotros mismos o, mejor aún, verla con los ojos de nuestro Señor. La tarea fundamental de nuestra vida, según la propuesta

cristiana, es llegar a la unión, a la comunión. Dicho en general, se trata de trascender todo dualismo, toda división de nuestro interior y toda alienación que nos separa de los demás. De hecho, el dualismo es la característica de las herejías que amenazan el justo equilibrio, el justo medio de la perspectiva cristiana. El dualismo es también el que genera las disyuntivas imposibles e ilusorias que producen en nosotros tanta angustia innecesaria: Dios o la humanidad, el amor propio o el amor al prójimo, la clausura o la plaza pública.

Para poder comunicar la experiencia cristiana de la unión, la experiencia de Dios Padre en Jesús, hemos de terminar con esas falsas dicotomías que existen antes que nada en nosotros mismos. Hemos de ser unificados por Aquel que es uno.

Da la impresión de que las dualidades tienden por naturaleza a propagarse, complicando la unidad y la simplicidad desde las que comenzamos y a las cuales nos llama la oración profunda. Una de las principales dicotomías es la polarización entre la vida activa y la vida contemplativa, siendo su efecto más perjudicial apartar a la mayor parte de los cristianos de esa oración profunda que trasciende la complejidad y restaura la unidad.

A la hora de la verdad, terminamos por considerarnos o contemplativos o activos, y esto les sucede tanto a los religiosos como a los laicos. En cuanto activos, formamos parte de una vasta mayoría cuya vida espiritual descansa en lo devocional o en lo intelec-

tual, sin necesidad de tener una experiencia de Dios. En cuanto contemplativos, formamos parte de una minoría privilegiada, separada del cuerpo principal no solo por altos muros y extrañas costumbres, sino también por una terminología especializada o incluso por una incomunicación absoluta.

Como todas las herejías, esta llegó a ser posible y duradera porque poseía un germen de verdad. *Existen* algunos que están llamados a vivir en el Espíritu, en las márgenes del ajetreo del mundo, y cuyos valores principales son el silencio, la quietud y la soledad. Los contemplativos no son predicadores, pero deben comunicar en último término su experiencia, porque ella se revela a sí misma. Su vivencia es la experiencia del amor, el cual se extiende para comunicar, compartir, ampliar el ámbito de su propia comunión. La conclusión derivada de una falsa comprensión de la dimensión contemplativa de la Iglesia distorsionó la enseñanza explícita del Nuevo Testamento, a saber: que la llamada a la santidad es universal. La llamada del Absoluto se dirige a cada uno de nosotros y es únicamente esta llamada la que nos da un sentido último; nuestro valor definitivo radica en la libertad que se nos ha concedido para responder a ella. La exclusión de la mayoría de cristianos de esta llamada ha tenido graves y profundas consecuencias, tanto para la Iglesia como para la sociedad. Si negamos nuestro sentido y valor definitivos, ¿cómo vamos a esperar que el respeto mutuo sea el principio rector de nuestras relaciones cotidianas?

Hoy día no existe una necesidad mayor en la Iglesia y en el mundo que la de llegar a comprender de forma renovada que la llamada a la oración, a una oración profunda, es universal. La unidad entre los cristianos, así como a largo plazo la unidad entre las distintas razas y credos, dependen de que logremos descubrir en el interior de nuestros corazones el principio de unidad como experiencia personal. Para llegar a darnos cuenta de que realmente Cristo es la paz entre nosotros, debemos descubrir antes que «Cristo es todo y está en todas las cosas». Y nosotros en él.

La autoridad con que la Iglesia comunica esta experiencia dependerá del grado al que nosotros, la comunidad de los creyentes y el cuerpo de Cristo, hayamos llegado personalmente. Nuestra autoridad ha de ser humilde, es decir, ha de estar arraigada en una experiencia que nos trasciende y nos lleva a la plenitud. Nuestra autoridad como discípulos radica en la cercanía al Autor, la cual se halla muy lejos del autoritarismo o de ese complejo de miedo y culpa por el que un ser humano emplea la fuerza contra otro. Con su oración, los cristianos renuncian a su propia fuerza, renuncian a sí mismos. Al hacerlo, ponen su fe íntegramente en la fuerza de Cristo como la única que aumenta la unidad entre todos los seres humanos, porque es la fuerza del amor, la fuerza de la unión en sí. En la medida en que los hombres y mujeres de oración abren sus corazones a esta fuerza, incrementan la posibilidad de que todo el mundo encuentre la paz que se halla más allá de su razonamiento ordinario.

La idea de que los cristianos deben orar no es nueva. En la actualidad, el verdadero desafío consiste en la recuperación de un modo de oración profunda que nos conduzca a la experiencia de la unión, lejos de las distracciones superficiales y de la autocompasión. Los interrogantes que hoy se nos plantean han existido siempre: ¿Cómo oramos a ese nivel? ¿Cómo aprendemos la disciplina que conlleva? ¿Cómo nos concentramos, de una forma plenamente natural, en la más profunda realidad de nuestra fe? ¿Cómo damos el importante paso que conduce de la imaginación a la realidad, de lo conceptual a lo concreto, del asentimiento teórico a la experiencia personal? No vale sencillamente con plantearse estas cuestiones como problemas intelectuales. Son mucho más urgentes que eso. Se trata de desafíos existenciales, por lo que solo pueden responderse, más que con las ideas, con la vida.

La respuesta más simple a la pregunta «¿cómo oramos?» puede encontrarse en la afirmación de san Pablo: «No sabemos cómo orar, pero el Espíritu viene en nuestra ayuda». Al cristiano se le ha concedido estar libre de todas las cuestiones problemáticas acerca de la oración. Esto es así porque se le ha revelado que lo que él llama «su oración» no es más que una incursión en la experiencia orante del propio Jesús en el Espíritu, vínculo de unión con el Padre. Esta vivencia de Jesús es lo que constituye el aquí y ahora, la realidad eternamente presente en el núcleo de toda conciencia humana. Todas nuestras búsquedas

de conocimientos esotéricos, de métodos o doctrinas ocultas resultan innecesarias, porque el «secreto» definitivo ya ha sido revelado: que «Cristo está en ti». Por lo tanto, en la oración no tratamos que ocurra algo. Ya ha sucedido. Simplemente descubrimos lo que ya existe, adentrándonos cada vez más en la conciencia unificada de Jesús, en el asombro de nuestra propia creación. La prisión de vivir volcado en uno mismo, que nos impide realizar este camino, ya no puede encerrar a quienes logran entender que poseen «la mente de Cristo».

Cuando descubrimos que el centro de la oración se halla en Cristo y no en nosotros, podemos preguntar: «¿Cómo?». Recibimos entonces una respuesta provechosa. El camino que recorreremos hasta este punto de partida supone un primer estadio, si bien más adelante el camino podrá volverse difícil y solitario. Pero en ese momento de nuestra vida despertamos a nosotros mismos, y lo hacemos en el interior de la comunidad formada por quienes han llegado al mismo punto y han continuado. Nuestra propia experiencia nos lleva a la tradición; aceptando la tradición, la dotamos de vida y la transmitimos a los que nos siguen. Lo importante es que reconozcamos y aceptemos la posibilidad de hacer plenamente real nuestra experiencia.

La tradición de la meditación cristiana es una respuesta simple y, sobre todo, práctica a esta cuestión; sin embargo, en su seno se concentra la rica y profunda experiencia de los santos conocidos y desconocidos. Se trata de una tradición enraizada en la doctrina

de Jesús, en la tradición religiosa en la que él vivió y enseñó, en la Iglesia apostólica y en los Padres. Muy tempranamente, en la Iglesia cristiana dicha tradición quedó asociada a los monjes y al monacato, y desde entonces ese ha sido el principal canal a través del cual se ha difundido por todo el Cuerpo y lo ha alimentado. Es algo que se comprende perfectamente. Los monjes y las monjas son, en esencia, personas cuya prioridad es la praxis y no la teoría, cuya pobreza interior y exterior está destinada a facilitar la «experiencia en sí» más que la reflexión sobre la experiencia. Por ello resulta plenamente natural —en realidad, inevitable— que la meditación se encuentre en el corazón del monacato. Y porque se halla allí, es importante para la Iglesia y para el mundo.

El monacato, por lo que se refiere a su prioridad, será un movimiento inclusivo y no exclusivo en la Iglesia. Descubrirá que la experiencia solo puede ser vivida para ser comunicada. Muchos serán arrastrados allá donde el sendero es seguido por unos pocos. Habrá algo que decir, escribir y debatir. Pero la enseñanza más profunda y última de todas las palabras consistirá en la participación en el momento creativo de la oración. Es el silencio de los monjes el que constituye su verdadera elocuencia.

A veces la gente manifiesta una cierta inquietud respecto a la tradición monástica de la meditación. «Al comunicarla —se preguntan—, ¿no están sugiriendo los monjes que el suyo es el único camino?». Con demasiada frecuencia, tras ello se esconde el miedo

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	9
CÓMO MEDITAR	19
EN LOS UMBRALES DE LA MEDITACIÓN	21
1. Ser restaurados en nuestro ser	23
2. Aprender a estar en silencio	30
3. La fuerza del mantra	38
4. Vida en plenitud	46
MEDITACIÓN: LA EXPERIENCIA CRISTIANA	53
1. El yo (1 Cor 2, 14)	55
2. El Hijo (2 Cor 5, 17)	63
3. El Espíritu (1 Cor 6, 19)	70
4. El Padre (Rom 8, 15)	79
DOCE PASOS PARA MEDITADORES	87
1. La tradición del mantra	90
2. Más sobre la tradición del mantra	93
3. Recitar el mantra	96
4. Más sobre recitar el mantra	98
5. Renunciar a uno mismo	100
6. Juan Casiano	104
7. Pon tu empeño en el Reino	108

8. Alcanzar nuestra armonía personal	111
9. Más sobre alcanzar nuestra armonía personal	114
10. Una realidad presente	117
11. La comunidad cristiana	120
12. Más sobre la comunidad cristiana	123
APÉNDICE	127
Lecturas recomendadas	127
John Main, vida y obra	129
ÍNDICES de referencias bíblicas, de autores y obras clásicas	133