

JOHN MAIN

UNA PALABRA HECHA SILENCIO

Guía para la práctica
cristiana de la meditación

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2008

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín

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

© 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 - Fax: (34) 923 270 563

ediciones@sigueme.es

www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1686-7

Depósito legal: S. 1.181-2008

Impreso en España / Unión Europea

Imprime: Gráficas Varona S.A.

Polígono El Montalvo, Salamanca 2008

CONTENIDO

<i>Prefacio</i>	9
<i>Cómo meditar</i>	19
INTRODUCCIÓN	23
1. Ser restaurados en nuestro ser	23
2. Aprender a estar en silencio	30
3. La fuerza del mantra	37
4. Vida en plenitud	45
MEDITACIÓN. LA EXPERIENCIA CRISTIANA	53
1. El yo (1 Cor 2, 14)	53
2. El Hijo (2 Cor 5, 17)	60
3. El Espíritu (1 Cor 6, 19)	67
4. El Padre (Rom 8, 15)	75
DOCE PASOS PARA MEDITADORES	83
1. La tradición del mantra (I)	84
2. La tradición del mantra (II)	87
3. Recitar el mantra (I)	89
4. Recitar el mantra (II)	91
5. Renunciar a uno mismo	93
6. Juan Casiano	97

7. Pon tu empeño en el Reino	101
8. Alcanzar nuestra armonía personal (I)	104
9. Alcanzar nuestra armonía personal (II)	107
10. Una realidad presente	110
11. La comunidad cristiana (I)	113
12. La comunidad cristiana (II)	116

APÉNDICES

Lecturas recomendadas	121
John Main, vida y obra	123

PREFACIO

La belleza de la visión cristiana de la vida radica en su noción de unidad. Contempla a toda la humanidad unificada en Aquel que es uno con el Padre. Del mismo modo, toda la materia, toda la creación, es arrastrada en ese movimiento cósmico en dirección a la unidad en que consistirá el cumplimiento de la armonía divina. No se trata, pues, de una visión abstracta. Está imbuida de una profunda alegría personal, porque dentro de ella se afirma el valor de cada persona. Ninguna cosa bella se perderá en esta gran unificación, sino que cada una llegará a su plenitud en el todo. Unidos llegamos a ser aquello a lo que estamos llamados. Sólo unidos sabemos de una forma perfecta quiénes somos.

Ésta es la gran visión general que ha guiado a la tradición cristiana a lo largo de los siglos. Sin ella no podemos llamarnos discípulos suyos. Y sin embargo, a cada uno de nosotros nos corresponde avanzar en esta visión en nuestra experiencia personal, descubrirla por nosotros mismos o, más bien, verla con los ojos de nuestro Señor. La tarea fundamental de nuestra vida, según el planteamiento cristiano, es llegar a la unión, a la comunión. Expresándolo desde el punto de vista que

nos sirve de punto de partida a la mayoría de nosotros, significa trascender todo dualismo, todas las divisiones de nuestro interior y toda la alienación que nos separa de los demás. Era el dualismo lo que caracterizaba a las herejías que amenazaban el justo equilibrio, la ponderación de la perspectiva cristiana. A su vez, el dualismo es el que genera las disyuntivas imposibles e ilusorias que nos producen tanta angustia innecesaria: Dios o la humanidad, el amor propio o el amor al prójimo, el claustro o el mercado.

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

Parece que la naturaleza de las dualidades consiste en 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 de la vida activa y la contemplativa, siendo su efecto más perjudicial alienar a la mayor parte de los cristianos de esa oración profunda que trasciende la complejidad y restaura la unidad.

Terminamos por considerarnos como contemplativos o como activos, y esta distinción es válida tanto para los religiosos como para los laicos. Como activos, nos hallábamos en el seno de una vasta mayoría cuya vida espiritual descansaba en lo devocional o en lo intelectual, sin pretender tener experiencia de Dios. Como contemplativos, formábamos parte de una pequeña minoría privilegiada, separada del cuerpo prin-

cial no sólo por altos muros y extrañas costumbres, sino también por un léxico especializado o incluso por una incomunicación absoluta.

Hoy día no existe una necesidad mayor en la Iglesia y en el mundo que la de comprender de una manera 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 distintas razas y credos, dependen de que logremos descubrir en el interior de nuestros corazones el principio de unidad como experiencia personal. Si hemos de darnos cuenta de que, de hecho, Cristo es la paz entre nosotros, debemos descubrir que «Cristo es todo y está en todas las cosas»; y nosotros en él. La autoridad con que la Iglesia comunica esta experiencia será el 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 toda su fe 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 su corazón a esta fuerza, incrementan la posibilidad de que

todo el mundo encuentre la paz que se halla más allá de su razonamiento ordinario.

La forma más simple de responder 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 ocurre en virtud de la revelación de que lo que él llama «su oración» no es más que una incursión en la experiencia de oración de Jesús mismo, el Espíritu, el vínculo de unión con el Padre. Es esta vivencia de Jesús lo que constituye el presente, la realidad eternamente presente en el núcleo de cada conciencia humana. Todas nuestras búsquedas de conocimientos esotéricos, métodos o doctrinas ocultas resultan innecesarias, porque el secreto definitivo ya ha sido revelado: «El secreto es éste: Cristo está en ti». Por lo tanto, en la oración no tratamos de que ocurra algo. Ya ha sucedido. Simplemente descubrimos lo que ya existe, adentrándonos cada vez más en la conciencia unificada de Jesús, en la maravilla de nuestra propia creación. La prisión de la fijación 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 útil. El camino que hacemos hasta este punto de partida supone un primer estadio, y quizás más adelante será un ca-

mino difícil y solitario. Pero en ese momento de nuestra vida despertamos a nosotros mismos, y lo hacemos en el interior de la comunidad de todos aquellos que 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 aquellos que nos siguen. Lo importante es que reconozcamos y aceptemos la posibilidad de hacer plenamente real nuestra propia 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, la tradición religiosa en la que él vivió y enseñó, la Iglesia apostólica y los Padres. Muy tempranamente, en la Iglesia cristiana se convirtió en una tradición asociada a los monjes y el monacato, y desde entonces ése ha sido el principal canal a través del cual se ha difundido por todo el Cuerpo y lo ha alimentado. No creo que exista nada misterioso al respecto. Los monjes y las monjas son esencialmente 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 centro del monacato. Y porque se halla allí, es importante para la Iglesia y para el mundo.

En ocasiones la gente manifiesta cierta inquietud respecto a la disponibilidad de 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 encuentra el miedo de que se exija demasiado a los «cristianos ordinarios», a los «no contemplativos». Sin embargo, ésa es la exigencia, la posibilidad ofrecida por el evangelio a hombres y mujeres de toda época y cultura. Fue a «todos» a quienes Jesús reveló las condiciones de su seguimiento. La ironía es que miles de personas «ordinarias» han estado buscando este camino fuera de la Iglesia. Personas que no encontraron esta enseñanza espiritual en la Iglesia cuando fueron a buscarla, se han dirigido a Oriente o a formas de oración oriental importadas a Occidente. Cuando tales personas oyen hablar de su propia tradición de meditación occidental y cristiana manifiestan su asombro, preguntando: «¿Por qué no se nos ha hecho a nosotros partícipes de esto?». El encuentro entre Oriente y Occidente en el Espíritu, que constituye uno de los grandes rasgos de nuestro tiempo, sólo será fecundo si se lleva a cabo en un nivel profundo de oración. A decir verdad, lo mismo es cierto de la unión entre las diferentes denominaciones cristianas. El requisito previo consiste en que redescubramos la riqueza de nuestra propia tradición y tengamos el valor de acogerla.

¿Son todas estas cosas nada más que utopías religiosas? Las siguientes páginas se fundamentan en la convicción de que no lo son. Y dicha convicción se basa en la experiencia que hemos tenido en un monasterio al comunicar y compartir esta tradición como una realidad viva. En nuestra comunidad tenemos como

prioridad cuatro momentos de meditación diaria, los cuales están integrados en nuestra liturgia de las horas y nuestra eucaristía. Más allá de esto, nuestra labor es comunicar y compartir nuestra tradición con quien desee abrirse a ella. La mayoría de los que se acercan semanalmente a nuestros grupos de meditación o de aquellos que vienen para quedarse como huéspedes o para meditar con nosotros en los momentos de oración comunitaria, son personas que tienen una familia, una carrera, las exigentes responsabilidades cotidianas de la vida... En cualquier caso, la meditación les ha dicho algo, facilitando un espacio de silencio en sus vidas cada mañana y cada tarde, y proporcionándoles una estructura y una disciplina en su búsqueda de las raíces profundas en Cristo. Es erróneo etiquetarlos como meramente «activos» o «contemplativos». Se trata de personas que han escuchado el evangelio y tratan de responder en el nivel más profundo de su ser al don que han recibido en el amor de Dios que nos llega en Jesús. Saben que esta respuesta es un camino hacia las profundidades insondables del amor de Dios. Simplemente, han iniciado esa ruta.