

MEDITACIÓN CRISTIANA: VIAJE AL CENTRO DEL SER

Marina Müller *

Una de las prácticas crecientes en nuestra sociedad hiperactiva, acelerada y conflictiva, es la meditación como antídoto al estrés, como búsqueda de relajación y de calma. Es una forma de aprovechar sus frutos saludables físicos y psicológicos: mejores defensas contra los factores estresantes, resultados favorables en situaciones de disfunciones físicas o psicológicas como la presión elevada o el insomnio, disminución de los estados de ansiedad... Es una práctica beneficiosa para la salud, que suma más adeptos día a día.

Es también una forma de búsqueda espiritual, en pos de la paz interior y el control emocional, asociada a diversos caminos: el zen, el budismo, y formas actuales no religiosas como Mindfulness, en que la persona aprende a mantener su atención centrada, utilizando la respiración para tomar conciencia de todo lo que le está sucediendo mentalmente y de todo lo que está sucediendo a su alrededor, ateniéndose al momento presente.

Aquí voy a referirme a otra excelente manera de meditar: la que propone la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Esta Comunidad tiene como objetivo difundir la práctica de la Meditación Cristiana siguiendo las enseñanzas del P. John Main (1926-1982), un monje benedictino que volvió esta práctica - personal o en pequeños grupos - accesible a los hombres y las mujeres comunes. Hoy se encuentra presente en más de 100 países de todo el mundo.

La Meditación Cristiana es un camino espiritual, un viaje al centro de nuestro ser, para contactar en lo más profundo de nuestro corazón con Alguien, infinitamente más grande que nosotros. Alguien que es la misma fuente de nuestro ser, de quien surge nuestra vida y a quien podemos dejar que nos encuentre, es decir, podemos tomar conciencia de su cercanía y su amor incondicional por cada uno / cada una de nosotros.

Una imagen elocuente nos habla de este camino espiritual: la imagen del laberinto. Partiendo desde afuera, desde lo más exterior, podemos entrar por una apertura – la puerta hacia nuestra interioridad - y recorrer con paciencia, con la vista, con un lápiz, o si se trata de un laberinto dibujado en el piso como en la catedral de Chartres en Francia, caminando lentamente, el intrincado espacio que va más y más hacia adentro, hasta desembocar en el centro.

El centro simboliza nuestro ser más profundo, nuestra interioridad, la fuente de nuestra vida, que contacta a un nivel situado más allá de nuestra conciencia, con lo que los creyentes cristianos consideramos con reverencia y llamamos Dios, o Cristo Jesús,

nuestro Maestro interior. Creyentes de otras religiones llaman a ese Ser la Divinidad, el Ser trascendente, o de otras maneras.



El Laberinto, símbolo del viaje al centro del ser

Encontramos otra interesante imagen simbólica de la Meditación Cristiana en el logo de la Comunidad.



*Logo de la Comunidad Mundial
Para la Meditación Cristiana*

El logo nos presenta dos palomas posadas en el borde de un gran cáliz. Una de las palomas se inclina para beber el agua del cáliz, la otra mira hacia afuera y a lo lejos.

El símbolo de la paloma bebiendo del cáliz es una metáfora de lo sagrado, que podemos encontrar en diversas culturas. El agua es el principio femenino de la naturaleza, asociado a la vida, y en el cristianismo, al nuevo nacimiento que produce el bautismo.

La paloma es el símbolo cristiano del Espíritu Santo. En el arte cristiano, los dones del Espíritu Santo fueron representados como palomas en el Árbol de la Vida, o bebiendo el agua de la sabiduría y la vida eterna.

El cáliz evoca el sacrificio, tema de la Eucaristía cristiana, donde el Hijo se ofrece al Padre en el amor del Espíritu Santo, y une a toda la creación en esa oblación.

Encontramos semejanza con este rico símbolo espiritual en la tradición de la India, donde se lo describe de esta manera:

“Los pájaros, dos amigos gentiles, moran en el mismo árbol. Uno come el fruto de él y el otro observa en silencio. El primero es el alma humana que descansa en aquel árbol y, a pesar de ser activa, se siente triste por su falta de sabiduría. Pero al ver el poder y la gloria del espíritu superior, queda libre de la tristeza”.

Estas dos aves representan para nosotros la interacción y la unidad entre la vida contemplativa (de silencio, quietud, atención concentrada, oración contemplativa) y la vida activa (movida, inmersa en las diversas actividades del ser humano). La práctica de la meditación cristiana nos permite integrar esos dos importantes aspectos de nuestro ser.

John Main dijo: *“Existe una armonía esencial entre el Ser y la Acción... La pura quietud no es inactiva. Es energía armonizada que llegó al más alto objetivo a que se destina, y esta armonía contiene el poder y el significado de todo movimiento. La meditación es la realización del Ser, de la pura acción. No puede ser un estado meramente pasivo porque lo que es energético como quietud es, en el punto más alto de la acción, energía – conciencia incandescente”.*

Un místico decía: *“Trasládate al centro, y lo verás todo a la vez; aquí y ahora, en este mundo y en el reino de los cielos”* (Angelus Silesius).

Trasládate al centro, sí, sabiendo que para realizar ese viaje o camino, será necesario aquietar tu mente siempre saltarina, siempre atiborrada de pensamientos, anhelos, preocupaciones por el futuro o por el pasado.

Estamos siempre distraídos de mil maneras, no solo por lo que proviene de nuestro mundo interno sino por los miles de estímulos externos: los siempre presentes estímulos tecnológicos (celulares, Facebook, Internet, televisión, chateo, realidades virtuales...), la publicidad, el ruido ciudadano o la continua música incitante, las presiones de la vida cotidiana, las demandas del trabajo, del estudio, de nuestras relaciones con los otros...

¿Cómo aquietarnos? ¿Cómo “soltar” nuestros pensamientos, temores, deseos, nuestras voces interiores, nuestros ruidos internos y externos?

Primera tarea, primera disciplina perseverante y paciente, es encontrar un tiempo cotidiano y un lugar propicios al silencio, al aquietamiento, a la atención simple y sosegada que nos permita “centrarnos”, recorrer nuestro laberinto hacia nuestro centro...

Si queremos iniciar este camino, nos comprometemos a la paciente y perseverante construcción de una saludable costumbre: meditar dos veces al día, por la mañana y por la tarde o la noche, al menos 20 minutos cada vez. En silencio, quietos, con la espalda erguida y sentados en posición cómoda y al mismo tiempo atenta, repitiendo sosegadamente, para nuestro interior, la palabra sagrada que propuso John Main: Maranatha... escuchándola resonar en nuestro interior, sin hacer caso de las distracciones que una y otra vez intentan apartarnos de la meditación. Esa palabra sagrada significa “Ven, Señor” en arameo, antigua lengua que hablaba Jesús de Nazareth.

A diferencia de otras propuestas, la Meditación Cristiana consiste en una práctica de oración contemplativa. Esto quiere decir que no se basa en la abundancia de palabras, sino en la repetición silenciosa, en quietud y atención, en simplicidad humilde, paciente y amorosa, de esa sola palabra-oración, también llamada mantra o palabra sagrada.

Aprendemos así a tomar cada vez mayor conciencia del momento presente, a soltar el pasado, a no inquietarnos por el futuro, a comprendernos más a nosotros mismos y a los demás, a ser compasivos, a trascender nuestro egoísmo. Otro aprendizaje importante es el de la Presencia que nos trasciende y a la vez nos habita.

El plus que tiene esta práctica con respecto a la meditación como técnica psicofísica, son los frutos espirituales que con el tiempo comenzamos a comprobar quienes la practicamos.

John Main resumió así estos frutos:

“Es mi convicción personal que la meditación puede hacer crecer una dimensión de riqueza incalculable a la vida. Me gustaría tener el poder persuasivo o la elocuencia para convencer a todos de la importancia que doy a meditar.

Cuando se comienza - y para muchos de nosotros lleva meses y años comenzar - mas cuando comiences, descubrirás que la meditación es el gran poder integrador en tu vida, dando profundidad y perspectiva a todo lo que es y a todo lo que haces. Y el motivo para eso es: estarás comenzando a vivir a partir del poder del amor de Dios, aquel poder presente en nuestro corazón, en toda su inmensidad, en toda su simplicidad, en el Espíritu de Jesús. El poder integrador de la meditación afecta todos los aspectos de nuestra vida. Toda ella es, por así decir, conformada en Cristo. Y su vida y presencia se

hacen sentir en cada parte de nuestra vida. El camino para eso es el de la humildad, simplicidad, el camino del mantra”.

El cambio interior que nos va aconteciendo en este camino de la meditación cristiana puede ser descrito en lo que decía el apóstol San Pablo en una de sus cartas, en lo que él llamaba “los frutos del Espíritu”: *amor, alegría, paz, paciencia, bondad, fidelidad, benevolencia y autocontrol*” (Carta a los Gálatas, capítulo 5).

Meditar de esta manera nos lleva poco a poco a una mejor disposición para conocernos a nosotros mismos, para integrar nuestro ser psicofísico y espiritual a un nivel más pleno.

Entonces podemos ir más allá de las máscaras con que tantas veces nos revestimos para complacer a los demás o para ocultar nuestros verdaderos sentimientos y pensamientos. Podemos dejar de responder de manera programada, como ocurre cuando nos guiamos por prejuicios, cuando buscamos aprobación a cualquier precio, o alimentamos nuestro “ego” deseoso de recibir estima, poder, satisfacción narcisista.

La Meditación Cristiana es profundamente personal: nadie puede meditar en tu lugar, tienes que decidirte a hacerlo por ti mismo. Sin embargo, meditar en grupo es una gran ayuda en el camino espiritual y es una escuela de comunidad. No es necesario que el grupo sea numeroso. De hecho, lo más frecuente es que se formen pequeños grupos que se reúnen semanalmente en diversos lugares: casas de familia, lugares de trabajo, escuelas, universidades, parroquias.

Se trata de una Comunidad de origen cristiano católico, que se ha extendido y florecido en diálogo ecuménico (con las diversas iglesias cristianas) y en diálogo interreligioso (judaísmo, islamismo, budismo). También está abierta a personas que no tienen definida una religión y que quieran realizar la práctica según estas enseñanzas.

La Meditación Cristiana está presente en la Argentina desde el año 2005, en que visitó el país el P. Laurence Freeman, monje benedictino que dirige la Comunidad a nivel mundial. Desde entonces visita nuestro país todos los años, brindando retiros de silencio y meditación.

Si quieres conocer más sobre Meditación Cristiana, o quieres iniciarte en esta práctica, puedes visitar nuestra página web para Hispanoamérica, www.meditacioncristiana.net

*La autora de este artículo forma parte de la WCCM (Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana), coordina la web para Hispanoamérica y el Oblatado WCCM en Argentina. Es psicóloga y escritora. Administra el blog www.bibliotecadeespiritualidadymeditacion.wordpress.com/ y el canal de YouTube Vida contemplativa (marinam0711).