



knowsquare .

MIGUEL RIVAS

6 DE MAYO DE 2016

**LA AMISTAD CON EL DESIERTO
LA MEDITACIÓN COMO ESCUELA DE ESCUCHA**

RESUMEN DEL TALLER DE PABLO D'ORS

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

Pablo d'Ors: Sacerdote y escritor, Consejo Pontificio de la Cultura, Asociación Amigos del Desierto. Autor, entre otras obras, de la trilogía del silencio: "El Amigo del Desierto", "Biografía del Silencio", "Olvido de Sí".

Fundación-Museo Lázaro Galdiano, 12 de abril, 18:30 h.

Cuando ejercía de capellán hospitalario, recuerdo muy bien una tarde cuando subí a la sección de traumatología del Ramón y Cajal y escuchaba a dos pacientes que compartían habitación, ancianas, pero muy elocuentes:

- *Paciente 1: Tuve una fractura de cadera, pero ya estoy mejor*
- *Paciente 2: Yo tuve una fractura del tobillo; fue muy dolorosa*

- *Paciente 1: Me atiende el Dr. Pérez-Ramos*
- *Paciente 2: Mi médico es el Dr. Fernández Ríos*

- *Paciente 1: Esta tarde pasará mi marido a verme*
- *Paciente 2: Mañana vendrán mi hija y mis nietos*

Cual inmejorable gráfica de la vida actual, asistimos a monólogos entre personas que, aún próximas, no se relacionan ni pueden (ni saben) escucharse e interactuar. Sin caer en la cuenta de lo que pasa y rodea, todo se vuelve ruido y dispersión e inexorablemente dejamos de escuchar pues, quizá, hemos también desconectado de nuestra propia escucha interior. Nadie da lo que no tiene.

Desde Amigos del Desierto nos proponemos meditar sin caer en la reflexión. No meditamos para reflexionar, sino para alcanzar un silenciamiento interior que hoy se echa de menos. La meditación es una escuela de escucha, de escucha interior. No meditamos para ser mejores. Meditamos para conocernos, para ser quiénes somos y seguir siéndolo.

Os propongo cantar; lo haré yo primero para que luego podáis seguirme:

"De noche, iremos de noche. Que para encontrar la fuente, solo la sed nos alumbra".

Sin duda, parece que hubiéramos formado un coro antes por lo bien que lo hemos hecho entonando de forma tan armónica mostrando una cierta unicidad, fin último de toda práctica meditativa.

En dicho estribillo, (*adaptación del poema de San Juan de la Cruz*), se distinguen tres elementos que caracterizan cualquier tipo de camino interior:

- **Noche:** El peregrinaje siempre es por zona oscura (Sombra, en lenguaje de *Jung*), plagado de contrariedades, adversidades y miedos que se abalanzan cuando uno avanza o se adentra en lo misterioso, lo desconocido, lo ignorado; no manifestado.
- **Sed:** Motor de búsqueda de todo camino y peregrinación que inspira nuestra aventura vital y que busca verse saciada, al final de la travesía.
- **Fuente:** El objetivo que en el creyente es Dios; zona de descanso y recompensa de la búsqueda; destino en el que se ven coronados nuestros esfuerzos de conocimiento y crecimiento interior.

El hombre, como epicentro y beneficiario de la meditación (*Meditatio*: viaje al centro de uno) está constituido por tres elementos que deben ser tenidos en cuenta para acceder a la práctica meditativa y que, entre los cristianos, correspondemos con la Trinidad:

- **Cuerpo (Hijo):** Donde la persona se ve encarnada y su presencia tangible. Requiere de quietud ante la inquietud que produce tomar consciencia de ello. Todo lo incierto genera incertidumbre aunque también descubierta y conocimiento, al querer superarlo. Determinación, disciplina y autodominio para que no tome cuenta de uno y uno sí de él.
- **Mente (Padre):** Zona en la que reside nuestra naturaleza y subyace el sentido existencial propio e indelegable. Es aquel espacio en el que también discurren, ni bien cerramos los ojos, ideas y proyectos (solapándose temas pendientes con actividades triviales: sacar al perro, cuando lleguemos a casa; llamar a MAPFRE por la gotera que debe ser reparada; hablar a Manolo del que hace tiempo no sabemos nada, ...). Desconexión mental para conectar con aquello que espera aflorar o ser revelado.
- **Espíritu (Espíritu Santo):** Constituye el alma en los que profesamos una Fe cristiana. Es el ámbito (habitado por el Espíritu) en el que se plasma el deseo de trascendencia y en el que se hace palpable el sentimiento de unión universal.

Cada uno de ellos inspira y anima cada una de las vías que cada religión o creencia anticipa en todo proceso de crecimiento y desarrollo espiritual: purgativa, contemplativa e iluminativa. De

obviar el sentido místico-religioso, se estaría ante el *mindfulness* o mejora de la atención y concentración en el presente.

En Amigos del Desierto, seguimos las enseñanzas y lecciones de los padres y hermanas del Desierto (siglo IV, d. C) y en quienes, como *Gandhi*, *Carlos de Foucauld* y *Simone Weil*, nos muestran tres aspectos salientes que los hacen únicos:

- Han descubierto su misión en la vida.
- Han decidido ponerla en práctica ejecutándola hasta las últimas consecuencias.
- Han adaptado su vida a la misión que justificaba y propósito existencial.

Meditar NO es difícil: querer hacerlo y actuar en consecuencia puede que lo sea. Empezad con 10' hoy mismo cuando lleguéis a casa y, quizá, comience una inflexión en vuestra vida. Puede también que caigáis en la cuenta de la careta que lleváis o, tal vez, os conduzca a alguna que otra lágrima que quiera hacerse presente.

Meditar no implica cambiar lo que se afronta u observa. Meditar nos cambia como observadores, modifica nuestra actitud y hace que descubramos aristas o aspectos en los que no reparábamos. Cuando una pareja se mira, sin que sus miembros verbalicen, se hacen conscientes del sentimiento que los une. Se presta atención a lo que interesa, desea o pretende.

Meditar también modela nuestro lenguaje interior: he podido comprobar lo que nos afecta la forma en la que nos dirigimos a nosotros mismos. Si repetimos durante el día: "*Soy un despojo*", por la noche nos sentiremos hechos polvo.

Por el contrario, si internalizamos un comentario positivo dándonos ánimo en todo aquello que debamos afrontar, como el que vengo haciendo desde esta mañana para que tuviéramos un encuentro ameno como éste, tendremos más garantías para que todo fluya mejor.

Natura, cultura... y meditación. Tal vez sea la práctica meditativa el recurso que hoy nos concilia individualmente y reconcilia con quien somos o hemos dejado de ser, ignorándolo o teniéndolo poco en cuenta.

La meditación no cura *per sé*; contribuye, en todo caso, a perfilar y precisar pausada e inequívocamente el diagnóstico. A través de ella, trascendemos el "dar" para entender y aprender a "recibir": *oblatividad* y receptividad como dos caras de la misma moneda.

A pesar de la limitación de tiempo para entrar de lleno en la meditación propiamente dicha, quisiera hablaros de mi experiencia de casi una década con el budismo zen que permitió enriquecerme y adentrarme en su práctica.

Quisiera centrarme en lo que los budistas llaman “*koan*”: El maestro acostumbra a poner una cita o frase en la que deben centrarse los discípulos y seguidores. Un ejemplo de “*koan*” puede ser el siguiente: “*Si dos manos aplauden, ¿qué sucede cuando una sola lo intenta?*”.

No se trata de inducir al análisis racional sobre el eco o campo magnético que puede producirse sino de poder apartarse de lo que distrae. Tal vez, yendo a la cultura que representamos, tenga mejor comprensión decir: “*Los primeros serán los últimos y los últimos serán los primeros*”.

En nuestra práctica, se parte de una jaculatoria, popularmente llamada **mantra** (Man = mente; Tra = liberación), que nos sitúa e induce a penetrar en el interior personal y que complementa la respiración; medio por el que se accede al sosiego, a la quietud, a la desconexión con el mundo exterior.

Inspirar y espirar constituyen y se erigen en el símbolo de la dualidad humana; bueno-malo, luz y cruz, blanco-negro, etc. Espirar tiene, como espíritu, la misma raíz.

El ejercicio respiratorio propicia la contemplación (*Contemplatio* = observar el templo) del templo interior que guarda lo oculto, el misterio, lo aún no manifestado desde lo más profundo de cada uno.

Por último, ¡recordad! No se medita para ser mejores; se medita para conocer quién somos.

Meditar no es difícil; querer meditar e incorporarlo como práctica periódica ciertamente lo es.

¡Os animo a intentarlo!

Acto seguido, se suceden preguntas entre el medio centenar de asistentes:

- *¿La meditación cura o puede purgar enfermedades psicosomáticas?*
- La meditación nos ayuda a mostrar y encontrarnos con quienes somos. Siempre aconsejamos que quienes no pueden mostrar un estado salubre adecuado acudan de forma prioritaria a la consulta médica y/o psicológica. De no hacerlo, la meditación puede agrandar o sobredimensionar el estado físico y/o mental que se padece.
- *Aunque reconozco no haber meditado anteriormente, la escritura (poética) me ha llevado*

a percibir mucho de lo que has comentado. ¿Cuál es la ventaja de la meditación?

- La meditación nos confronta directamente con quienes somos. Cualquier tipo de arte puede ser un atajo para el encuentro con uno pero la meditación es la práctica que realmente nos permite toparnos con aquel que somos, en su misma esencia, y que no siempre hemos sabido mirar a los ojos.

Siendo las 20 h, se da por concluido el Taller con la presencia de D. Juan Fernández-Aceytuno, agradeciendo la intervención y haciéndole entrega al ponente invitado del tradicional obsequio que le permitirá ser, de hoy en más, miembro de *Know Square*.

© Miguel Rivas
© Know Square S.L.