



Introducción al libro por Miriam Subirana Vilanova

Mientras vivimos como real lo que es falso, estamos atrapados en espejismos que nos llevan a sufrir. Creemos que lo que no es, es. Mi indagación se ha centrado y se centra en descubrir lo auténtico, lo verdadero, lo que nos hace florecer y nos da vida, y lo que da sentido al ser, al estar y al hacer en este mundo. De pequeña quería conocer a Dios y miraba al cielo y le hablaba. En mi preadolescencia recuerdo dibujar con colores la frase evangélica: «Entenderéis la verdad, y la verdad os hará libres» (Juan 8, 32). Le agradezco a mi madre que me pidiera escribirla para colgarla visible donde tenía sus reuniones dominicales, en un espacio cristiano de encuentro íntimo y sanador. Es la frase que resume mi búsqueda. Mi vida ha sido y sigue siendo un recorrido vital de indagación y exploración para encontrar lo que es Real, la esencia de vida en el silencio, en la conversación, en el diálogo, en la creatividad y en el arte.

Medito desde los inicios de mi adolescencia. Meditar, orar, contemplar, hacer ejercicios contemplativos, silenciar, cultivar atención plena, el *mindfulness*, el *heartfulness*... ¿De qué se trata todo esto? Todas las tradiciones religiosas consideran fundamental la práctica del silencio, de la meditación, de la contemplación, de la oración, de dedicar unos tiempos regulares a la introspección para estar con uno mismo e indagar en el ser y en la presencia de Dios. Podemos llamarle la Presencia, la presencia del Ser, de lo Real. Nisargadatta se refiere

a *Eso*. En la práctica del yoga también es fundamental meditar. De hecho, en sánscrito *yoga* significa unión, y la vía hacia la experiencia de la unión es la meditación contemplativa.

Aprendí a meditar en escuelas que seguían corrientes orientales, y cuando posteriormente conocí la vía de la contemplación cristiana, me di cuenta de que hay mucha similitud con la práctica de la meditación oriental. Meditar en el cristianismo ha significado tradicionalmente reflexionar sobre un texto. En Oriente, meditar es salir del discurso mental, abrirse y ser receptivo a la Presencia. En este libro utilizo los términos meditación y contemplación indistintamente. Entiendo la meditación no como una reflexión sino como contemplación. Para mí, la meditación es una vivencia en la que me dirijo a un Tú trascendente. La meditación es relacional.

Podemos encontrar infinidad de definiciones sobre qué es meditar, muchas corrientes de meditación y muchos métodos que la enseñan. En la tradición cristiana, *meditatio* era la consideración de un texto, el reflexionar sobre él, meditar sobre su contenido. En la década de los 1960, con la influencia de la religión y la espiritualidad oriental en Occidente, la palabra meditación adquiere una dimensión más contemplativa. Desde hace unos años también se ha introducido la palabra *mindfulness* en el repertorio de las corrientes meditativas. Hay muchas maneras de practicar la meditación, desde la visualización, utilizando imágenes, hasta los *mantras*, utilizando palabras. Puedes centrarte en algo interno o en algo externo. O bien puedes centrarte en la respiración y dejar que los pensamientos aparezcan y desaparezcan sin hacer nada más. Centrarte en percibir y en el silencio. Entregarte a Dios. También se recomiendan diferentes posturas, en las que la posición de las manos es importante.

En los cuarenta y cuatro años que llevo meditando, desde 1976, experimentando e indagando, he transitado por muchas prácticas meditativas, contemplativas, de oración, de invocación y de silencio, y de diferentes tradiciones cristianas, budistas, yóguicas, hindúes y *advaita* (la adualidad, es decir la no-dualidad. La práctica *vedanta advaita* promueve la existencia de un ser unido a la totalidad de seres existentes, hasta tal punto que no puede hablarse de relación entre los distintos seres, sino de unidad total. Es la unión entre el sujeto que percibe y lo percibido). He practicado y compartido con grandes maestros, como Thich Nhat Hanh (en Plum Village, en Francia) o Franz Jálícs (en Haus Gries y en otros lugares en Alemania y en Hungría). He estado en diferentes comunidades como en Ananda Village (en California, seguidores de Paramahansa Yogananda), en Brahma Kumaris (en la India y en otros países), en Kundalini Ashrams (en California), entre otros, y he leído a muchos grandes maestros que no he conocido porque ya murieron, como a Paramahansa Yogananda , a Sri Ramana Maharshi , a Sri Nisargadatta Maharaj , a John Main y a santa Teresa de Jesús , entre otros muchos.

En este libro comparto contigo unos pasos para adentrarte en la realización del Ser a través de la meditación siguiendo principalmente la guía de Franz Jálícs y de Ramana Maharshi. Durante muchos años, Jálícs viajó a la India en invierno y pasó varias semanas en Tiruvanamalai, donde está el *ashram* (un lugar de convivencia y enseñanza espiritual) de Ramana Maharshi. Tuvo la sabiduría de trasladar las vivencias con Ramana a la práctica cristiana. Para mí ha sido clave el conocer y vivir esta conexión.

Elijo compartir a partir de estos dos maestros, porque uno expresa lo que son mis raíces cristianas, y el otro, la adualidad, el *advaita*, y ambos me acercan a lo que es real, al Ser. El unir la vivencia *advaita*, no dual, con la vivencia cristiana me asombra, me abre y me hace sentir en casa. Quiero compartir este camino, porque creo que la mayoría de los lectores tendréis raíces cristianas o viviréis en países en los que el cristianismo está muy difundido, como me ocurre a mí. Franz Jálics guía los ejercicios contemplativos a través de diez etapas, que se traducen en diez días en los retiros que ha facilitado durante años. Este libro está basado en ese recorrido que propone.

Conocí a Franz Jálics en Marienrode, en la ciudad de Hildesheim. Me recibió y tuve con él varios encuentros en 2015. Compartí con él palabras y silencios, paseos y almuerzos. Me bendijo cuando me confirmó que yo puedo dar los ejercicios de contemplación de diez días. Además fue muy específico, y me dio consejos prácticos, como que busque un lugar, de momento que lo alquile y que así ya tendré grupo y no necesitaré ir a formar parte de alguna otra comunidad en concreto. También me aclaró que si ahora escribiera de nuevo el libro de *Ejercicios de contemplación*, sería más claro en algunos aspectos de cómo y en qué meditar. Estaría mucho más cerca de la no-dualidad y de la vivencia del silencio. Todas las pautas que me dio verbalmente las he querido compartir contigo en este libro para que su legado continúe. Me bendijo, me abrió, me apoyó y me abrazó. Al despedirse en esa ocasión nos miramos a los ojos mucho rato. Me apretó mucho las manos. Me dijo que aunque esté lejos está cerca. «Te llevo en mi corazón», afirmó. Puso sus manos sobre mi cabeza. Luego me dio un fuerte abrazo, pecho a pecho, corazón a corazón.

En 2016 volví a compartir varios encuentros con él, esta vez en Haus Gries. El impacto de estos encuentros con Jálics es multidimensional. Releo los diarios que escribí después de verle. En septiembre de 2015 escribí: «Me siento bendecida, amada, protegida, libre, luminosa. Siento que pertenezco a Dios. Me abro a una esfera de luz y ahí estás, mi Dios, mi Amado. Siento mi ser limpio y cristalino. Me doy cuenta de que las contaminaciones de otros me son ajenas, son ruidos que no me pertenecen. Mi ser está en flor y el alma limpia agradece, el corazón sonríe. La calma impera en la mente, y la quietud en el cuerpo. Soy tuya, eres mío. Solo eso importa». A inicios de 2016 y, sabiendo que tenía un tumor en el vientre, escribí después de mis conversaciones con él: «Salen rayos de luz y alegría de la matriz, como fuegos artificiales. Esto es vida. Es una gran oportunidad para renacer en Ti mi Dios, mi Amor, mi Señor. Comunión, el cuerpo de Cristo en mí, yo en él. Liberación, libertad, dicha inmensa. Esto que me pasa es un pellizco en la inmensidad del universo, algo infinitesimal. Soy luz, estoy en la luz, todo es para bien. Dios está en mí, danzo en Ti. La sonrisa inmensa. La gran sonrisa: el gozo». Esos días anoté la esencia de algún salmo en mi diario (Salmos 23 y 27):

El señor es mi luz, es baluarte de mi vida.

Mi corazón no teme, indícame, Señor, tu camino.

Nada temo: Tú vas conmigo.

El Señor es mi pastor.

En diciembre de 2016, mi madre y yo vamos a la India, al *ashram* de Ramana Maharshi, en Tiruvanamalai. Sabemos que Franz Jálics está por allí en las mismas fechas, y vamos con la ilusión de reencontrarnos con él. Ramana ha sido y es uno de los maestros de Jálics, en

quien se inspiró para los ejercicios de contemplación. Jálics ha estado yendo a Tiruvanamalai durante muchos años de diciembre a febrero. La experiencia en el *ashram* es de un silencio absoluto, de una presencia silenciosa que todo lo abarca.

Después de mis encuentros con Franz Jálics en 2015 y 2016, di un giro en los retiros de meditación que dirijo. Incorporé con mayor énfasis la mirada contemplativa, siguiendo los pasos de Jálics tanto en los contenidos como en el fluir del programa de los retiros. En 2019 viajé dos veces para compartir con Jálics ocho encuentros en los que percibí como está en comunión y en Presencia. En las conversaciones con él, me quedó claro que su ser vive en la luz y en la Presencia de Dios. A lo largo de este libro reproduzco muchas de las palabras que compartió conmigo. El prólogo de este libro surgió de esos encuentros, en los que revisé con él, capítulo por capítulo, el libro que ahora tienes en tus manos.

También a lo largo del libro comparto mi experiencia y la de otras personas a quienes he acompañado. Cito a varios autores que ofrecen miradas diferentes sobre un mismo tema, utilizan distintos lenguajes y nos ayudan a ampliar nuestra comprensión sobre el tema que se esté tratando. Cito a contempladores cristianos, como Franz Jálics y John Main, junto a meditadores de la India, como Ramana Maharshi y Nisargadatta, precisamente porque las fronteras entre las prácticas meditativas de Oriente y las de Occidente se están disolviendo, y estamos llegando a una unificación que nos lleva a vivir la Presencia independiente del entorno histórico-cultural-religioso de donde proviene o pertenece el practicante.

Cuando se trata de explicar qué es meditar, hay diferentes enfoques. Veamos cómo lo expresan algunos maestros:

Para Nisargadatta, «La meditación es un intento deliberado de penetrar en los estados más elevados de consciencia y finalmente ir más allá de ellos. El arte de la meditación es el arte de trasladar el foco de la atención a niveles cada vez más sutiles sin perder nuestro control sobre los niveles que han quedado atrás».

Para el benedictino John Main, «El principal objetivo de la meditación cristiana no es otro que permitir que la misteriosa y silenciosa presencia de Dios en nosotros sea cada vez más no solo una realidad, sino la realidad de nuestra vida».

Para Franz Jálics, «El camino sencillo, caracterizado por el contacto directo con Dios, se llama contemplación».

Para Ramana Maharshi, meditar nos lleva a la realización del Ser. Para él, Ser es en mayúsculas porque es lo que somos, lo que es Dios, lo real que todo lo abarca. «La meditación es mantenerse como el Ser, atento sobre la naturaleza real de uno mismo y sin la sensación de que uno está meditando.» «La realización del Ser no se puede obtener como algo nuevo. Siempre está allí. Lo único necesario es descartar la idea “no he realizado”. Al comprender el Ser hay quietud y paz. No hay un solo momento en el cual no exista el Ser. Mientras haya dudas o la sensación de que no he alcanzado el Ser, se deberán llevar a cabo esfuerzos para deshacerse de dichos pensamientos. Estos mismos se deben a la identificación del ser con el no-ser.» Referente a los diferentes métodos, Ramana afirma: «En cualquier método que se adopte, la meta final es la realización de la fuente del “yo soy”, que es el dato esencial de

nuestra experiencia». Él expone dos caminos para llegar al Ser Real. Uno es indagar en el yo hasta que desaparece el yo falso y queda el Ser. Otro es la entrega a Dios hasta que desaparece el yo falso y queda el Ser. Profundizo en ello en el capítulo 19, «La realidad del Ser».

En relación con Dios, hay muchos espejismos. Durante años me centré en Dios como un punto de luz, a quien en Brahma Kumaris denominábamos Baba, el padre. Llegó un tiempo de crisis interna, de replanteamientos y de darme cuenta de que centrarse en la imagen que uno tiene de Dios no es lo mismo que centrarse en Dios. Se me cayó la imagen. Dejó de tener el valor de Dios. Viví la experiencia de Dios sin la imagen. Desapareció el espejismo y, por un lado, fue una liberación, la alegría de ver y el gozo de vislumbrar el Ser, y por otro lado el darme cuenta de que había creído que el espejismo era la realidad me provocó tristeza. La tristeza de darse cuenta de que lo que creíste que es en realidad no es. Atravesé ese período sostenida por una Presencia invisible, a quien llamo Dios, y por la presencia de amigos y de mis padres. Me ayudó mucho la práctica de la indagación apreciativa, en la que uno se centra en lo que funciona, en lo mejor de lo que es, en lo que le da vida. En este libro introduzco varias prácticas de indagación apreciativa que ofrecen claridad para centrarte en lo que quieres y no en lo que no quieres, para vivir desde la abundancia de lo que es y no desde la carencia, desde lo que falta y lo que no hay.

Entiendo la meditación contemplativa como la práctica que combina el meditar y el contemplar partiendo de la percepción. Es la práctica con raíces cristianas y con fundamentos orientales. Esto no es nuevo. Abhishiktananda (Dom Henri le Saux, O.S.B) (1910- 1973) fue un monje benedictino francés que vivió y trabajó en la India. Profundamente cristiano, entró en la vivencia mística hindú y *advaita*. Fue pionero de la oración mística, del misticismo interespiritual. Abhishiktananda conoció a Ramana Maharshi y posteriormente explicó el impacto de ese encuentro: «Una llamada que lo atravesó todo, lo partió en pedazos y abrió un poderoso abismo. Aunque estas experiencias eran nuevas, su dominio sobre mí ya era demasiado fuerte para que alguna vez pudiera rechazarlas».

Este libro es una invitación a conocerse uno mismo, disolviendo espejismos y sombras para llegar al Ser real. «Conócete a ti mismo» es la conocida frase inscrita en el pronaos, en el frontispicio, del templo de Apolo en Delfos, de la antigua Grecia. El aforismo ha sido atribuido a varios sabios griegos antiguos, entre los que se incluyen Heráclito , Tales de Mileto, Sócrates y Pitágoras .

Conocerte a ti mismo no tiene nada que ver con las creencias ni las ideas que flotan en tu mente sobre quién eres. Es estar enraizado en el ser sin estar perdido en la mente ni en el cuerpo, ni en roles o etiquetas. Implica un proceso de des-identificación con todo eso para reencontrar tu esencia. Se requiere de atención hacia el sí mismo para llegar al autoconocimiento, ya que a menudo ocurre que «No prestas atención a ti mismo. Tu mente está con cosas, personas e ideas, nunca contigo mismo. Céntrate en ti mismo —aconseja Nisargadatta—, sé consciente de tu propia existencia. Ve cómo funcionas, vigila los motivos y los resultados de tus actos. Estudia la prisión que has construido a tu alrededor sin darte cuenta. Sabiendo lo que no eres, llegarás a conocerte a ti mismo».

Para conocerse uno, debe indagar y bucear en el conocimiento, en la experiencia y en el silencio que le permitan ver, percibir y conocer todos los rincones de su ser: esencial-espiri-

tual, mental, emocional y corporal. Este «buceo» interior te permite llevar el amor a tu discernimiento, para que tus decisiones surjan de un espacio de sinceridad y benevolencia y no de crítica, cinismo o juicios destructivos que separan, te separan y provocan rechazo. Para conocerte también es necesario bucear en el silencio, sentir la Presencia y quitarse capas de identidades que no son reales. En las próximas páginas te acompaño para que puedas recorrer este camino hacia ti mismo en Presencia.

Para conocerse uno mismo, es necesario darse espacios en los que uno no tenga nada planificado, para estar disponible a lo que emerge de dentro y de fuera, para estar en presencia y en silencio. Verse en su interior exige un esfuerzo de introspección.

Puedes preguntarte: ¿qué ocurriría en mi vida si me reservo algunas zonas libres de obligaciones, que permitan un vacío en el cual pueda escucharme y pueda aflorar lo que quiere nacer en mí? ¿Qué sucede conmigo cuando no rechazo el silencio, la soledad y la pasividad como algo inapropiado, sino que permito un espacio para estar en mí? ¿Qué se generará en mí si me guardo algunos espacios en blanco en la agenda, para estar disponible? Disponible para mí, para Dios y para lo que quiera manifestarse en mi vida.

Permitiéndonos espacios vacíos de actividad despertamos de la hipnosis social, que nos ha hecho confundir el tejido de nuestras obligaciones con la vida en sí misma, afirmó Alan Watts .

Disponte a indagar en ti. A estar presente, a silenciar y a descubrir la belleza que yace en ti y que eres tú.

Fuente: *Miriam Subirana Vilanova. MEDITACIÓN CONTEMPLATIVA (Kairós, 2020)*