

MARIANO BALLESTER

MEDITACIÓN PROFUNDA
Y AUTOCONOCIMIENTO

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2011

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	17
PRIMERA PARTE: EL UMBRAL DE LA MEDITACIÓN	33
I. EL VIAJE DEL HOMBRE	35
II. LAS TRES CONCIENCIAS	51
III. BAJADA A CERO	69
SEGUNDA PARTE: LIMPIDEZ PSICOFÍSICA	85
IV. LAS CONVICCIONES DE BASE	87
V. LA INVOCACIÓN	103
VI. EL DIÁLOGO CON NUESTROS PEQUEÑOS YO	121
VII. LA AYUDA DE LOS SUEÑOS	133
VIII. AMISTAD CON LA NATURALEZA	149
IX. EL ENCUENTRO CON LA INFANCIA	165
X. DIÁLOGO CON EL NIÑO INTERIOR	179
XI. ENCUENTRO CON EL NIÑO MÁGICO	191

TERCERA PARTE: MEDITACIÓN PROFUNDA.	205
XII. DESIDENTIFICACIÓN	207
XIII. MEDITACIÓN PROFUNDA.	219
XIV. TENTACIONES	237
XV. VIVIR EN LA SEGUNDA CONCIENCIA	249
CUARTA PARTE: AYUDAS PRÁCTICAS.	263
XVI. EL DIARIO DE AUTO-CONOCIMIENTO.	265
XVII. EL PROGRAMA DE LA MPA	273
BIBLIOGRAFÍA.	285
ÍNDICE GENERAL.	295

PRÓLOGO

Saludo con alegría este libro que permite al que se ha acercado ya a la MPA volver a recorrer las etapas hechas anteriormente y que ofrece al mismo tiempo una lectura cómoda y completa de un método claro y directo a aquel que por primera vez se acerque a la vía meditativa. Nunca podré expresar todo lo que ha significado para mí la meditación profunda y autoconocimiento, y sin embargo lo mucho que significa. Lo que voy a decir no es sino el reflejo de mi sencilla experiencia madurada día a día durante más de diez años de práctica personal y de servicio en el amor para quien ha querido acercarse a la meditación.

El laberinto que cubre el pavimento de la catedral de Chartres siempre me ha seducido, no sólo por su valencia simbólica, sino también por los elementos figurativos allí representados. De éstos hay dos que hasta hoy me parece que no se han superado: la rosa florida que representa el centro, una vez al año iluminada con el rayo de mediodía del primer día de primavera, y el trazado del laberinto que, más que en otros, te hace volver a empezar desde el obstáculo con un recorrido cada vez más amplio y circular, de modo que el obstáculo te parece un descanso y no un verdadero impedimento: estás y sigues estando en el camino. Es más, nunca te has apartado del camino. El laberinto, por consiguiente, representa no sólo el caminar por el mundo del

hombre de todos los tiempos, del hombre errante, del vagabundo privado de la orientación adecuada y, por consiguiente, sujeto a error, sino que representa también el alma del peregrino que crece y que, al crecer, no se alza como una caña, sino que se abre como una flor; brota en torno a su centro, pétalo a pétalo, etapa tras etapa, hasta que se llena de luz, y completamente ofrecida a la luz, renace.

No nacemos vagabundos ni nacemos peregrinos. Nos convertimos en uno u otro en el transcurso de nuestra existencia. El vagabundo no sabe donde ir, no tiene dirección, se pierde en mil caminos en un deambular sin sentido y, muchas veces, sin saber qué llevar consigo, se carga con fruslerías inútiles y a veces perjudiciales, se inclina bajo su peso, y bajo ese peso sucumbe; en cambio el peregrino tiene muy presente, aunque sólo sea por intuición, su orientación. Al caminar se va despojando de lo que no es estrictamente necesario para su viaje, y su elección nunca es definitiva puesto que cada día, cada hora, a cada momento, debe preguntarse qué es lo que verdaderamente necesita. En resumen, al abandonar, se abandona, entregándose confiado, tal como es, a la fe que lo mueve.

El peregrino, quienquiera que sea, debe superar obstáculos, y sin embargo siempre recibe una ayuda. La verdad es que las ayudas son muchas, la mayoría invisibles y desconocidas; otras se materializan y te llevan de la mano.

La MPA y su creador, Mariano Ballester, padre jesuita y autor de este libro, representan algunas de las ayudas que se ofrecen al hombre más allá de culturas y profesiones, más allá de etnias y razas, es decir, al hombre como tal.

Por mi experiencia puedo afirmar que, desde el primer encuentro con la MPA, experimenté una consciencia que me llenó de una paz que nunca antes había experimentado. No era sólo paz, era armonía, alegría, flujo de amor y,

al mismo tiempo, fui consciente de que «aquél era mi sitio»; estaba bien, los nudos se iban desatando por sí mismos, nadie me exigía nada, sino que todo quedaba en mis manos y con la libertad para decidir autónomamente. Una auténtica primera certeza me decía que estaba en presencia y vivía algo «fuera» de lo ordinario, fuera de la autocomplacencia y la enseñanza por una parte, fuera de la temerosa e insegura acogida por la otra. Sentía como un canal entre el instrumento que se iba vaciando de su personalidad particular y el corazón de todos nosotros, un único vaso abierto, dispuesto a desbordarse e irradiar... Me inscribí en un segundo curso y de repente se me desveló lo que había sabido desde siempre: estaba en el camino y había encontrado a uno de sus acompañantes. Me sentí parte de un universo maravilloso hecho de círculos de luz en movimiento concéntrico hacia un único punto. Cada centro de los círculos brillaba; allí estaba quien mantenía firmes las partes, dirigiéndolas hacia el centro de los centros, todas hacia el UNO en un latir de luces y de sonidos. Sé que habrá quien sonría leyendo estas palabras: puedo asegurar que es sólo experiencia, y es experiencia que comunico para que se entrevean los dones del mundo de las cosas invisibles en las que todos nosotros creemos. Por consiguiente MPA como vía hacia el Absoluto... y, sin embargo, al mismo tiempo, un sencillo método preparatorio.

Muchas personas se acercan a los cursos porque tienen necesidad de ayuda: se sienten y viven con un malestar real cuya raíz está en la psique y se alimenta de la psique sufriente. Pues bien, será evidente por la lectura del texto que sigue, que la MPA, que está avalada también por contribuciones científicas de otros métodos y disciplinas y que propone de nuevo conocimientos y prácticas que en otro tiempo estuvieron en uso en Occidente, además de conocimientos y prácticas habituales en Oriente, propor-

ciona un método de conciliación válido para el hombre de cualquier edad, religión o civilización; para el hombre tal como es, hecho de cuerpo, alma y espíritu.

El método se desarrolla en varias etapas, magistralmente ilustradas en los capítulos de este texto. Estas pausas de purificación van preparando la clara y límpida consciencia de quién somos, del punto de donde venimos y del punto a donde vamos, es decir, a la consciencia que vuelve a unir al centro con los centros, al sí mismo con los pequeños yo, a lo mutable con el Uno no mutable. Es un método transconfesional que no tiene nada que ver con el sincretismo UNO es UNO. Los modos para transmitirlo y practicarlo están diferenciados, pueden ser discordantes y nunca hay que confundirlos entre ellos. El Uno es Uno: para los hebreos es «lo que es»; para el Islam «no hay nada fuera de Alá»; para el hinduismo es «lo que lo comprende todo pero no es comprendido por nada»; para nosotros los cristianos «en él vivimos, nos movemos y existimos», mientras «todo fluye» para Heráclito y para el Tao.

Quisiera concluir mi testimonio con una advertencia. Ir por esta vía es gracia, y, en cuanto al método, puede parecer de fácil asimilación y de fácil difusión, y sin embargo no es así. Para explicarlo voy a contar una parábola. Un día Martina, recién casada, pidió a Lucía, su suegra, la receta de la tarta de pera, que le había dado tanta reputación y que también a ella le había dejado el gusto de un sabor nunca experimentado. Lucía reconstruyó la receta, con precisión indicó las dosis, la calidad de los ingredientes y el tiempo de cocción; lo escribió todo en una cuartilla de cuadrícula sobre la que dibujó el molde y las fases de la preparación y, como buena suegra, tuvo sus expectativas. Martina invitó a comer a toda la familia; había comprado las peras, pero no eran las espadonas y puso las decanas.

En la despensa ya tenía los huevos, la harina y el azúcar. Había hecho la masa con menos cantidad de azúcar (ya se sabe que el azúcar hace daño), había añadido canela (si en el pastel de miel iba estupendamente...con las peras sería también una delicia...) y en vez de cinco peras puso siete, fiel al proverbio «más vale que sobre, que no que falte». No tenía el molde redondo; paciencia, lo pondría cuadrado, ¡qué más da! ¿Y la cocción? ¡Sería aproximadamente unos 40-45 minutos a temperatura media! Lo sacó del horno, lo sirvió, y ¡sorpresa! era un dulce de pera, pero no era «aquel dulce», no sabía de manera especial y no hacía falta ni un pedacito para darse cuenta de que era un dulce como otros mil que se vendían por el mundo.

Al proponer el método a otros, o incluso al proponérselo nosotros mismos después de la lectura de este libro, hay que hacer un acto de humildad, no añadir nada, no quitar nada; lo que se ofrece es un pan; es lo que es perfecto y bueno, no lo convirtamos en otra cosa, no le añadamos, no lo modifiquemos, aunque sea con el propósito de mejorarlo. Porque a veces el que pide facilidades o explicaciones o repeticiones quiere continuar apoyándose, pero mientras que se apoye nunca crecerá. Nadie nos puede sustituir en esto, nadie podrá dar a otro la consciencia de que la llamita es reflejo de la luz, que el espíritu refleja al Espíritu. Hay una sola ayuda: la práctica sin expectativas y sin desánimo. Por último, si te parece que te puedes desestabilizar, atención, porque un instrumento es más válido cuanto más vacío está.

Sólo en el vacío hay resonancia, y abriéndose a lo invisible, se crece y se ayuda a los demás a crecer; se abre pétalo a pétalo, pausa tras pausa, en el paso por el laberinto de la existencia, renacidos y renovados en el centro de la luz.

ANNA LORIZIO

INTRODUCCIÓN

He dudado mucho tiempo sobre si era o no oportuno contaros el relato del Auditorium. Al fin y al cabo es algo muy íntimo. Sin embargo...

EL AUDITORIUM

La inmensa sala estaba casi vacía; sólo allá en el fondo el director de orquesta, con riguroso esmoquin, permanecía erguido y silencioso, mirando a nuestro pequeño grupo de amigos. Nosotros nos encontrábamos un poco perdidos y turbados en medio del silencio del Auditorum, una inmensa estancia en la que predominaba el escarlata de las butacas, orientadas todas hacia el oscuro fondo del escenario, con los cortinajes del mismo color, y abajo la figura del misterioso director, de pie, como esperando a los músicos. Entre nosotros había un chiquillo, apenas un adolescente, de unos doce o trece años, que tenía un don especial: era compositor de música y llevaba consigo algunas hojas de papel, un poco amarillentas, en las que se veían las líneas de los pentagramas con las notas musicales. Este compañero nuestro era un genio. Sentíamos dentro de nosotros la necesidad de que tanto el director como el público de todo el Auditorium, conocieran aquellas partituras. Sin embargo, ninguno de nosotros se atrevía a destacarse de los demás y

avanzar hacia el fondo a través del pasillo central para entregar al misterioso director la partitura que había compuesto el muchacho. ¡Si no era más que un niño! Y al mismo tiempo sentíamos la imperiosa necesidad de hacerlo. ¡También Mozart componía música de pequeño!

En realidad, aquel muchacho había compuesto su música sin haber recibido antes una formación específica al respecto. Pero nosotros pensábamos que la única persona cualificada para dar vida a aquellas notas que parecían danzar entre los pentagramas era el director. Cada uno de nosotros sospechaba que no se trataba de melodías banales. ¿Qué veía el director en aquellas notas musicales? ¿Una auténtica y verdadera sinfonía? ¿Melodías infantiles? ¿Música clásica? ¿Rock? ¿Pop? ¿Cacofonías? Sin embargo, alguien tenía que hacer algo. Era importante encontrar a la persona adecuada, al intermediario que llevase las partituras al director.

Todo acabó imprevistamente. De repente, alguien debió de empujar al niño, y los folios, que no estaban encuadrados, cayeron y se esparcieron por el suelo. Entonces yo me apresuré a recogerlos y ponerlos en orden. ¡Había que entregárselos a toda costa al director! Lo más urgente era encontrar el intermediario.

Cuando me desperté, no tuve claro el sueño en un primer momento. Sus fragmentos fueron tomando cuerpo poco a poco durante aquella misma mañana. ¡Precisamente se trataba de un mensaje para el principio de este libro! Antes de este sueño, hubo un tiempo en el que sentí que tenía que organizar y poner por escrito el conjunto de experiencias y métodos que, a lo largo de los años, se habían configurado como *Curso de MPA* (Meditación Profunda y Auto-conocimiento). Precisamente los perso-

najes de mi parábola onírica eran los mismos que, bajo sus distintos disfraces, aparecían también en las diferentes fases del curso: *el niño mágico*¹ (el pequeño compositor de las partituras), *el dueño de la casa* (el director de orquesta), *los pequeños yo y el mayordomo* (el grupo de amigos y el intermediario). Por lo tanto había que reunir la experiencia que desde hacía años había hecho bien a tantas personas tan diferentes por su edad, condición social y profesión². Es verdad que ya había escrito en varias ocasiones sobre el tema, pero faltaba todavía un texto más completo y detallado que sirviera de guía práctica para todas las personas que tuvieran cabida en el gran Auditorium.

Y aquí estoy ahora, años después de aquel sueño, rodeado de folios, esparcidos esta vez por la superficie de mi mesa de trabajo. Por lo menos ha empezado la recolección.

UN POCO DE HISTORIA

En el último cuarto del siglo XX se iniciaron cada vez con más evidencia y presteza que en los años anteriores diferentes contactos entre Oriente y Occidente que el historiador A. Toynbee³ había predicho antes como un signo característico de los años venideros.

-
1. Los lectores comprenderán mejor estos términos, todavía un poco extraños, a través de la lectura de este libro.
 2. Cf. mi libro *Cosí medita la gente*, Edizioni Messaggero di Padova 2004, sobre los efectos de la MPA en los distintos participantes a los cursos.
 3. Historiador inglés (Londres 1889 –York 1975). Su fama se debe a la vasta síntesis de historia universal: *Un estudio de la historia* (12 volúmenes, 1934-1961), donde examinó el desarrollo de veintiuna civilizaciones (más cinco civilizaciones «fósiles») y creó la teoría de que las civilizaciones nacían en respuesta al desafío que representaba el ambiente en su conjunto.

La fascinación que las diferentes experiencias y los métodos orientales ejercían en personas de toda edad y condición me impresionó estimulando mi creatividad, hasta el punto de incluir en mi trabajo, tanto por escrito como en el terreno de la enseñanza de la experiencia espiritual, algunos de los nuevos recursos que parecían atraer tanto a mis contemporáneos.

En aquellos años fueron para mí un gran don algunos encuentros que influyeron decididamente en la formación de mis programas. En primer lugar, los contactos con una persona de gran carisma y profunda experiencia espiritual, que me siguió con delicada precisión durante un año y después se retiró de mi vida. Le debo mucho de mi enriquecimiento espiritual y psíquico. No doy a conocer su nombre por expreso deseo suyo. El encuentro, también, con mis dos compañeros Anthony de Mello y Enomiya Lassalle, fue un precioso don. Lasalle, en una conversación privada, me reiteró su convicción: que la conciencia del hombre contemporáneo se estaba dirigiendo hacia una experiencia más directa con el mundo espiritual y menos dependiente de la continua conceptualización mental. Por estos y otros encuentros se fue plasmando cada vez más en mí el perfil de las enseñanzas que después se convirtieron en cursos.

Un fenómeno social que me sorprendió en aquellos primeros años fue precisamente la auto-selección espontánea que comprobé en mi público: poco a poco fueron disminuyendo en los encuentros los que eran más oficialmente religiosos (sacerdotes y monjas) dando lugar a un público ampliamente heterogéneo formado por centenares de laicos que llenaban el aula de mis primeros «Auditorios».

Tampoco faltaron las polémicas en aquellos años de fin de siglo. Al ser yo sacerdote católico, una revista inter-

nacional de notable difusión publicó todo un número monográfico titulado *Yoga connection*, donde se afirmaba que yo formaba parte de una especie de conspiración secreta para hacer desaparecer la ortodoxia de la iglesia católica. La monografía tuvo también una cierta resonancia en la prensa italiana y en el extranjero. En realidad fue un regalo inesperado de publicidad para mis cursos.

Algunas de las personas que seguían con fidelidad y continuidad la vía de la MPA formaron espontáneamente en sus ciudades grupos de meditación para ayudarse meditando juntas. Este hecho llamó mi atención: pensé que yo no hacía gran cosa dirigiendo con un mínimo de organización las ayudas de seguimiento y acompañamiento de las personas que, una vez hecha la experiencia de los cursos, tomaban la decisión de continuar. En realidad esta actitud era inherente a mi carácter: no tengo dotes de organizador y además he sentido siempre una especie de alergia a ser considerado *guru*, maestro espiritual y, en general, a cualquier forma de exhibicionismo. Sin embargo, algo dentro de mí me impulsaba a apoyar a quienes se movían en torno a la MPA, de modo que, sin un propósito especial, invité a los que habían formado grupos a reunirse conmigo en un lugar tranquilo durante las vacaciones de verano, para contarnos las distintas experiencias e iniciativas recogidas en la vida de sus grupos. El encuentro tuvo lugar en la ciudad de Zugliano, cerca de Vicenza, del 11 al 18 de agosto del año 2000. De ese memorable encuentro nació un grupo que después se convirtió en el Directivo de organización de la vía MPA y del que informaré más concretamente al final de esta introducción. Otro paso adelante fueron los seminarios para formar instructores MPA. De aquí surgieron los instructores que, esparcidos por diferentes ciudades de Italia, enseñan actualmente esta vía mediante cursos de distinto nivel.

¿Qué clase de persona ocupa el espacio y el tiempo de nuestros cursos?⁴ Yo diría que, en general, no es un no creyente convencido, ni tampoco un ferviente practicante de su religión, sea la que sea; pero sin duda es un auténtico exponente del hombre occidental en crisis que busca globalmente el sentido de su vida. Es muy curioso que, incluso personas conocidas públicamente por su influencia política, se manifiesten en su vida privada sometidas a esta tensión: divididas entre los gigantescos estímulos del desarrollo técnico y científico –junto a los mil dramas políticos y sociales de nuestro tiempo– y el oculto pero incisivo y constante reclamo de su dimensión espiritual. La primera vez que vino a mí privadamente uno de estos políticos me quedé pasmado: ¡quería aprender a meditar! Verlo por el suelo delante de mí como un corderillo, dócilmente dispuesto a aprender con todo detalle la posición de meditación daba la impresión de una broma, puesto que estaba acostumbrado a verlo en la pantalla del televisor, dedicado a hacer declaraciones muy distantes del mundo de la meditación. En los siguientes años se publicaron en la prensa entrevistas y declaraciones sobre la búsqueda espiritual de otros políticos y personalidades relevantes, que también llamaron mi atención y me confirmaron en la necesidad de hacer que se difundiese la MPA⁵. Uno de ellos, líder indiscutible de la izquierda italiana, declaró recientemente lo que me parece una síntesis de la actitud del hombre del Auditorium –un ser humano en una especie de crisis de transición–, porque

4. Sobre las profesiones de los participantes en los cursos ver *Cosí medita la gente*, pp. 10-11.

5. Acerca de los distintos testimonios de búsqueda espiritual de los políticos italianos cf. C. CROCELLA, *Angeli à Montecitorio*, Gabrielli Editori, Verona 1998.

se adapta a diferentes niveles culturales y sociales: «Hace veinte o treinta años habría respondido, “sí, soy ateo”. Hoy, no. Evitaría esta respuesta». Más filosóficamente, aunque con la belleza de una manifestación casi poética, Martin Buber, expresa así este perfil: «En principio, él ya no es ni creyente ni incrédulo. Lee en alta voz lo que hay escrito, escucha la palabra que pronuncia y ella viene a él; no prejuzga nada, la corriente de los tiempos fluye y la condición actual de este hombre se convierte ella misma en el recipiente que recoge»⁶.

LOS LENGUAJES Y LA MÚSICA

Puede ser que la necesidad más apremiante que he experimentado en los primeros años en contacto con el público haya sido la de encontrar un lenguaje que se adaptara a todos. El hecho de encontrar a personas de muy distinta condición social que venían espontáneamente a participar en los cursos, me enfrentaba al problema de hacerme entender del modo más amplio y universal posible. Veía a intelectuales o profesores de universidad sentados junto a vendedores de tiendas de comestibles, azafatas, directores de cine, amas de casa, estudiantes, pilotos, etcétera.

Obviamente cada una de estas personas tenía su especial modo de expresarse: tratad de comprender a un grupo de chicos que hablan de fútbol y a otro de intelectuales que están filosofando sobre el postmodernismo... Para mí, esta espontánea variedad de participantes suponía una confirmación de la necesidad de dar al hombre y a la mujer de nuestro tiempo las respuestas que buscaban. Pero, ¿cómo llegar a todos de forma sencilla y compren-

6. Cit. por A. POMA, *Martin Buber. Il principio dialogico e altri saggi*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 1997, p. 19.

sible? Una cosa era cierta, que aunque estas personas hablasen lenguajes distintos, existía una manera de hablar accesible a todos: la usual del hombre de la calle, la que utilizamos para comprar, vender, para hablar por la ventanilla de una oficina y para conversar en familia.

Sin embargo aún había que superar un obstáculo definitivo, el de los dos lenguajes: por una parte, el lenguaje espiritual, el de la religión, y por otra el lenguaje común del hombre de la calle. ¿Existía un lenguaje-puente para comunicar entre las dos orillas? Es verdad que yo tenía que comunicar a la gente cosas del mundo espiritual, puesto que el objetivo de la MPA es precisamente dar al hombre pistas para abrir su dimensión espiritual, pero llevar esto a cabo a través de la «lengua corriente» no ha sido fácil en absoluto. Aquí tengo que hacer una sincera confidencia: Ya he dicho que soy sacerdote católico. He recibido la característica formación religiosa, filosófica y teológica que recibe el sacerdote en la iglesia. Sin embargo, a nosotros, hombres de iglesia, nos cuesta trabajo darnos cuenta de que nuestro modo de hablar no siempre llega a la gente corriente, especialmente a las personas, sean de la edad que sean, agnósticos o indiferentes, que no están habituadas al ambiente religioso ni ejercen esas prácticas. Incluso los que acuden a nuestras iglesias (muchas veces de la tercera edad) suelen estar más atentos al lenguaje de los frescos de los techos y de los muros del templo que al de la homilía, pero, en todo caso, son, diríamos, «de los nuestros», por consiguiente comprenden más o menos nuestro lenguaje. De modo que nos quedamos satisfechos de que la gente venga a la iglesia y escuche nuestras enseñanzas sobre las Sagradas Escrituras, pero somos poco conscientes de que, en realidad, «nos estamos hablando a nosotros mismos» en nuestro lenguaje, no a los otros.