



Seminario de Silencio

El grano de mostaza

Del Evangelio según Lucas (13, 18-21)

¹⁸—¿A qué se parece el reino de Dios? —continuó Jesús—. ¿Con qué voy a compararlo? ¹⁹Se parece a un grano de mostaza que un hombre sembró en su huerto. Creció hasta convertirse en un árbol, y las aves anidaron en sus ramas.

²⁰Volvió a decir:

—¿Con qué voy a comparar el reino de Dios? ²¹Es como la levadura que una mujer tomó y mezcló con una gran cantidad de harina, hasta que fermentó toda la masa.

Discreción, fragilidad y fecundidad

Dos son las condiciones imprescindibles para que la práctica de la meditación pueda arraigarse en nuestra vida: la constancia y la humildad. Por medio de la constancia nos ejercitamos diariamente en el silencio y en la quietud. Al igual que una gota que cae regularmente sobre una roca termina por abrindarla, el mantra que diariamente nos acaricia por dentro termina también por convertir nuestro corazón de piedra en un corazón de carne, receptivo a la realidad. La humildad se traduce en fidelidad a las consignas recibidas. Para meditar debemos fiarnos de las pautas que nos ofrecen algo, un libro, o alguien, una persona y, sencillamente, seguirlos. Eso, la fidelidad a una disciplina que no inventamos ni apañamos nosotros, sino que recibimos, nos hace discípulos; y eso, ser discípulo, es la condición primaria de todo camino espiritual.

Las pautas para meditar, en nuestra tradición espiritual, son fundamentalmente dos: una palabra y un gesto, un mito y un rito, podríamos decir también, conscientes de que mitos y ritos son, en última instancia, lo que configura a una religión. La palabra es el mantra con el que purificamos nuestra consciencia. Mantra es un término indoeuropeo formado por la partícula “man”, que como el *mens* latino significa mente, y “tra”, instrumento. El mantra es, por tanto, un instrumento para trabajar la mente. El gesto es la unión de las manos a la altura del plexo solar, un ademán con el que custodiamos nuestro corazón. Las manos separadas, emblema de la división o fractura que nos caracterizan, se unifican en el centro del pecho, a la altura del corazón, posibilitando gestualmente esa unificación que toda meditación busca.

Estas dos pautas, palabra y gesto, mantra y manos, son las formas externas que nos conducen al fondo silencioso que somos y hacia el que peregrinamos en la meditación. El horizonte es el silencio al que nos dirigimos por el camino de la palabra y del gesto. Ya en el camino podemos disfrutar del horizonte, puesto que camino y horizonte no existen uno sin el otro. El horizonte dinamiza el camino, el camino posibilita el horizonte.

A mayor silencio externo, mayor es también la posibilidad de escuchar la música de los adentros; a mayor quietud externa, mayor movimiento interior. El silencio y la quietud de nuestra práctica, de raigambre hesicasta, tienen como propósito la escucha de nuestra interioridad activa y sonora. Escuchar esa interioridad es tanto como constatar maravillados que está viva, como el ritmo de nuestra respiración y el latido de nuestro corazón atestiguan. Asistir al espectáculo de esa vida es entrar en el espacio del ser y en el Ser mismo, eso que algunos llamamos Espíritu o Dios y que todos no podemos dejar de llamar Misterio. Ese espacio, vacío y lleno, ese Ser, silencioso y sonoro, móvil y quieto, es lo que el Evangelio llama “levadura de la masa” y “grano de mostaza”.

El tesoro del Ser que nos constituye, el Reino de Dios que está dentro de nosotros, es, como el grano de mostaza, algo oculto, frágil y fecundo. Oculto porque no es evidente y puede pasar desapercibido. Frágil porque puede destruirse, podemos arrasarlo o desvirtuarlo si vivimos entre rocas o entre zarzas. Fecundo porque, de ser atendido y cultivado, es transformador del género humano. Tan fecundo es que posibilita que la masa fermente y que un germen llegue a ser un gran árbol, de copa materna, donde cientos de pájaros, miles, se posan para descansar de sus vuelos y cantar una sinfonía.

Discreción, vulnerabilidad y fecundidad son los signos de la iluminación y las huellas de lo divino. ¿Lo crees así? ¿Aspiras a esto?