

DEJANDO ATRÁS LAS DISTRACCIONES (John Main)

Aprender a meditar es la cosa más práctica del mundo. Para empezar se requiere tan sólo de una cualidad: querer seriamente aprender a meditar. En general, vivimos obsesionados con la idea de las técnicas y los métodos, pero en la meditación el camino es la simplicidad misma.

Deben encontrar un lugar tranquilo y, habiéndolo encontrado, sentarse. Yo recomiendo que cierran los ojos suavemente y que entonces, tras una breve relajación, comiencen a recitar su mantra. La palabra que les sugiero es *Maranathá*. Es una de las oraciones cristianas más antiguas y posee el sonido adecuado para colocarnos en el silencio y en la quietud. Si le vienen distracciones, simplemente ignórelas. La manera de ignorarlas es repetir una y otra vez nuestro mantra.

Cuando meditas tu energía debe ser canalizada en una sola dirección, y esa dirección es repetir tu palabra. A medida que recorremos nuestro camino en la meditación, habrá ciertas cosas en nuestra vida que tendrán que cambiar. Por ejemplo, debe ser muy difícil meditar si uno se pasa dos o tres hora al día viendo la televisión. Y ello porque entonces aparecerán un montón de imágenes en nuestra mente, y eso dificulta toda oración y todo recogimiento.

Hay una cosecha maravillosa para todos nosotros en nuestro espíritu. Pero esta apertura al espíritu de Jesús demanda de nosotros una generosidad real. Primeramente necesitamos generosidad para reservar media hora de meditación cada mañana y cada noche. Entiendo muy bien que esto exige por nuestra parte unas respuestas muy generosas y creativas, dadas las muchas tareas y responsabilidades en nuestras vidas. En segundo lugar se requiere una profunda generosidad durante la meditación misma, y ello para decir la palabra *Maranathá* desde el principio al final. ¡Son tantas las veces en que quisiéramos seguir nuestros propios pensamientos, nuestras intuiciones, nuestro sentimiento religioso! Pero debemos aprender a dejarlo todo atrás.

En tercer lugar hay una generosidad que se necesita para colocar nuestra vida entera en armonía con el espíritu de nuestros corazones. Todos tenemos cosas que nos conciernen, que nos preocupan, cosas de las cuales somos responsables. De modo que lo que tenemos que hacer es poner toda nuestra vida en armonía con esta búsqueda espiritual, con este peregrinar hacia nuestro propio corazón. En la meditación nos apartamos de todo aquello que es temporal, de modo que podamos conocer aquello que es eterno.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

¿Tienes un lugar tranquilo para meditar? ¿Cómo es?

¿Ha cambiado algo en tu vida desde que haces meditación?

¿Qué actividades o situaciones de tu vida te dificultan el camino de la meditación?

¿Te sientes un peregrino? ¿Qué instalaciones, seguridades o sedentarismos te impiden el verdadero peregrinaje al que estás llamado?