

UNA LLAMADA A LA ABUNDANCIA DE VIDA (John Main)

Una de las grandes dificultades para aprender a meditar radica en que es muy sencillo. En nuestra sociedad casi todo el mundo piensa que sólo las cosas muy complejas valen la pena. Para meditar, hay que aprender a ser sencillo; y eso constituye un verdadero reto para todos nosotros. La simplicidad que implica aprender a meditar consiste en darle la espalda a la multiplicidad de las opciones que están frente a nosotros para concentrarnos en la absoluta simplicidad del ser.

Estar en el camino en meditación requiere ser lo suficientemente sencillo para apartarse de todo lo demás. A pesar de todas las distracciones del mundo moderno, el silencio es perfectamente posible para todos nosotros. Para descender hacia este silencio, tenemos que dedicarle tiempo, energía y amor. La primera cosa que hay que entender acerca de la meditación es que requiere tiempo. El tiempo mínimo es veinte minutos. Yo les recomiendo que poco a poco le extiendan a media hora.

Es esa repetición interior de la palabra lo que abre en nosotros niveles de conciencia que no son posible fuera de la profundidad de ese silencio. La meditación no es aprender a hacer, es aprender a ser. Es aprender a ser tú mismo, a entrar en el don de tu propio ser, de tu propia creación. Estar en armonía con todo tu ser y con tu propia creación continua es también estar en armonía con toda la creación y con el Creador.

Lo que aprendemos en meditación es la prioridad del ser sobre la acción. Ninguna acción tiene sentido a menos que mane del ser. En la visión cristiana somos guiados a esta origen de nuestro ser por un guía. Nuestro guía es Jesús, el hombre completamente realizado, el hombre completamente abierto a Dios. A medida que entramos en nuestro corazón nos encontramos con que somos recibidos por nuestro guía, con que somos saludados por quien nos ha guiado. Somos bienvenidos por la persona que nos llama a cada uno de nosotros a nuestra plenitud personal de ser.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

¿Qué estás desplazando en tu vida para poder meditar y para hacerlo mejor? ¿A qué opciones buenas estás diciendo que no para decir sí a una opción mejor?

¿Cuáles de tus actividades deshacen la meditación que haces?

¿Con qué dos adjetivos calificarías el tiempo, la energía y el amor que dedicas a la meditación? (Ejemplo: tiempo escaso/matutino; energía entusiasta/esperanzadora; amor confiado/desinteresado...)

¿Hay afinidad o armonía entre cómo te ves a ti mismo y cómo ves el mundo?

¿Sientes que Él –Jesús por medio del Espíritu- es Quien te guía?