

DISCIPLINA Y LIBERTAD (John Main)

Una de las cosas que supongo que todo el mundo quiere lograr en esta vida es descubrir la verdadera libertad de espíritu. La meditación es, sencillamente, el camino hacia esa libertad. Es el camino hacia tu propio corazón. Es el camino hacia la profundidad de tu propio ser, allí donde puedes simplemente ser. La libertad no es sólo liberarse de las cosas. La libertad cristiana no es solamente liberarse del deseo, del pecado. Somos libres para la unión íntima con Dios, que es otra manera de decir que somos libres para la infinita expansión del espíritu en Dios.

Meditar es entrar en esa experiencia de ser libres para Dios. Trascendiendo el ego, el deseo y el pecado, dejándolos atrás, todo nuestro ser queda disponible para Dios. Decía Jesús: "si os mantenéis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres" (Jn. 8, 31-32).

Para meditar cada uno de nosotros debe aprender a estar en completa quietud y esto es una disciplina. Todos nosotros en algún momento durante la meditación tenemos ganas de movernos y, al no movernos, al quedarnos quietos, aprenderemos la que será tal vez nuestra primera lección: trascender los deseos inmediatos y dejar atrás esa fijación que frecuentemente tenemos con nosotros mismos. La primera disciplina que hay que aprender es sentarse muy quietos.

Al comenzar a meditar toda suerte de preguntas surgen en nuestras mentes. ¿Es esto para mí? ¿Debería yo estar haciendo esto? ¿Estoy ganando algo con ello? Y así sucesivamente. Hay que dejar atrás todas estas preguntas. Hay que trascender todo auto-cuestionamiento y acercarse a la meditación con simplicidad de niños. A menos que se conviertan en niños pequeños no podrán entrar en los Reinos de los Cielos. Digan su palabra, confórmense con decir su palabra y dejen que el don sea dado por Dios. No lo exijan.

Meditar es un quiebre definitivo de todos los espejos. No es mirar el reflejo de las cosas ni el de nosotros mismos. Es mirar hacia adentro de la realidad, que es Dios. Ahí es donde se encuentra la libertad del espíritu. La libertad es el fruto de la disciplina, de modo que si quieren aprender a meditar es absolutamente necesario que mediten todos los días. Cada día de sus vidas, cada mañana y cada noche. No hay atajos. Sencillamente no hay cursos-relámpago. No hay misticismo instantáneo; se trata, más bien, de un cambio suave y gradual de dirección.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

¿Qué personas, cosas o hábitos te están esclavizando en este momento?

El grado de tu libertad es exactamente el mismo que el de tu entrega desinteresada, ¿a qué nivel estás?

¿Cuántos de tus deseos logras tranquilamente postergar? ¿Qué tanto por ciento de tus pensamientos te tienen por protagonista?

¿Sigues pensando que para qué pierdes el tiempo en meditar?

Tu vida ¿ha cambiado en estos últimos meses suave y gradualmente de dirección?