

EL TEMPLO DE TU CORAZÓN (John Main)

Meditación significa permanecer en el centro, estar arraigado en el centro de nuestro propio ser; contemplación, en cambio, significa estar en el templo, con Él. El templo es tu propio corazón, tu propio centro. Todo esto sobrepasa en mucho nuestra imaginación y el poder de nuestro entendimiento.

Lo que hemos que hacer es alcanzar el punto central de nuestro propio ser. Este es el objetivo de la meditación. Para ello no es suficiente leer libros sobre el asunto o apuntarse a cursos. Es preciso practicar la meditación. Lo que la práctica nos hace descubrir es que hemos de reducirnos constantemente hasta dejarnos a nosotros mismos totalmente atrás. Es así como nuestro ego se reduce.

Llegar al centro de nuestro propio ser es como ajustar la apertura de una cámara. Cuando nos hemos reducido a ese punto único y estamos quietos, la luz nos penetra con su brillo, penetra en nuestro corazón. Para transitar por este camino no se necesitan ningunas características en particular o talentos especiales. Basta saber que debemos ir más allá de la importancia que nos damos y de nuestro ensimismamiento. Y no hay que ser demasiado listo para darse cuenta de esto.

La luz que entra por el obturador es como una sobreexposición, la cámara debe estar totalmente quieta o, lo que es lo mismo, debemos aprender a estar totalmente inmóviles. Una vez quietos, basta recitar la palabra «Maranatha», cuatro silabas igualmente acentuadas. Al hacerlo, no penséis en Dios, no tratéis de imaginar a Dios. Contentaos con decir esa palabra y todo irá encontrando su sitio.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Mediante la razón, como mediante la imaginación, trabajamos sobre la realidad. Pero antes de trabajada, la realidad pide ser acogida. La meditación es una escuela de no intervención sobre la realidad. ¿Qué piensas de esto?

¿Cuál ha sido para ti el centro de esta jornada de hoy y cuáles las periferias? ¿Qué es central y qué periférico en este momento de tu existencia?

Dejarse atrás a uno mismo. ¿Qué significa esto para ti?

¿Crees que recitar atenta y amorosamente una palabra te irá conduciendo a tu centro? ¿Por qué crees algo así?