

## LA FUENTE DE LA VIDA (John Main)

Es importante aprender a ver la meditación como un camino de crecimiento, como una forma para que nuestro espíritu pueda expandirse y ser.

¿Qué es lo que en verdad significa para nosotros decir que una prioridad importante en toda vida, que quiera ser verdaderamente humana, debe ser el contacto con la Fuente de la Vida?

Toda gran tradición espiritual ha encontrado, que en la quietud profunda, el espíritu humano comienza a hacerse consciente de su propia Fuente. En la tradición hindú, por ejemplo, los *Upanishads* hablan del espíritu del Uno, que creó el universo y que se aposenta en el corazón. En nuestra propia tradición cristiana, Jesús nos habla del Espíritu del amor que mora en nuestros corazones. Sin Él, es difícil siquiera sospechar el potencial que tiene nuestra vida. El conocimiento de ese potencial, es de suprema importancia para nosotros.

En la tradición de la meditación, este espacio para la expansión del espíritu, se encuentra en el silencio. Es en este silencio, donde comenzamos a encontrar la humildad, la compasión, el entendimiento necesario para la expansión de nuestro espíritu. Hombres y mujeres conscientes en todas partes del mundo, hoy en día, están comenzando a ver que el crecimiento espiritual, la conciencia espiritual, es la más importante prioridad de nuestro tiempo.

El mantra que yo os recomiendo para conseguir todo esto, es la palabra en arameo *Maranatha*, que debe ser dicha sin mover los labios, es decir, interiormente, en el corazón. Se ha de repetir de principio a fin en cada sesión de meditación. El mantra debe arraigarse poco a poco en el corazón. Una vez arraigado, retoña, por sí decir. De hecho, florece. Y la flor de la meditación es la paz, una profunda paz.

Lo que descubrimos es que el mantra está en verdad arraigado en nuestro corazón, en el centro de nuestro ser, y que ese ser, está arraigado en Dios. Pero no hay que exigir resultados. No se busca el progreso. En el proceso de olvidarse de sí mismos, os encontraréis en Dios. Encontrándose en Dios, llegaréis a un entendimiento, que es el entendimiento de que la vida, simplemente es. Llegaréis a comprender que la vida es un don que le ofrecemos de vuelta a Dios, y que ese regalo, que era un regalo finito cuando nos fue dado, se convierte al ofrecerlo a Dios de vuelta, en un regalo infinito.

### PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

- La fuente de la vida, ¿qué te evoca esta expresión?
- ¿Conoces tu potencial? ¿Qué dirías de él?
- ¿Vives "expandido" o más bien un poco "encogido"? Define con tres palabras cómo ves, no ya tu cuerpo o tu mente, sino tu espíritu.
- ¿Sientes que tu mantra ha empezado a arraigar en tu corazón? ¿En qué lo notas?