

COMPROMISO CON LA SIMPLICIDAD (JOHN MAIN)

La simplicidad es la condición para la bondad y para la bienaventuranza, y la aprendemos a través de la pobreza. La simplicidad como meta nos resulta muy desconocida. La mayoría de nosotros hemos sido cuidadosamente entrenados a pensar que sólo la complejidad es merecedora del respeto. Para entender la simplicidad tenemos que entrar en ella. Tenemos que entrar en la simplicidad de Dios y ser simplificados en este proceso.

Al meditar aprendemos a ser. La mejor manera para describir ese ser es afirmar que entramos en un estado de total simplicidad. Todos sabemos en un nivel más profundo de nuestro ser que la verdad tan sólo puede ser encontrada en la simplicidad, abriéndonos a ella. Lo que todos necesitamos es la capacidad de asombro de los niños, la sencillez infantil de la adoración ante la magnificencia de la Creación.

Pero la simplicidad no es necesariamente fácil. Cuando me preguntan: "¿Qué tengo que hacer para meditar?", y les digo que tienen que sentarse quietos y aprender a decir sólo, atenta y amorosamente, una palabra o una frase corta, la gente normalmente se escandaliza.

La vivencia de la meditación consiste en anclarse en la Verdad, en el Camino y en la Vida. En la visión cristiana, esa ancla es Jesús. Él nos revela que Dios es la tierra misma de nuestro ser, que todos carecemos de existencia fuera de Él. La gran ilusión en la que la mayoría de nosotros estamos atrapados es que somos el centro de nuestro mundo y que todo y todos giran a nuestro alrededor. En la meditación nos damos cuenta de que esto no es verdad. La verdad es que más bien Dios es el centro y que cada uno de nosotros tiene su ser por su gracia, por su poder y por su amor.

La meditación es un camino magnífico para la liberación. Por ejemplo, nos libera del pasado, y ello porque mediante la disciplina de decir nuestra palabra nos abrimos al presente. Es así como los miedos y arrepentimientos del pasado pierden su poder para dominarnos.

En meditación aprendemos que somos porque Dios es. Aprendemos que simplemente ser es nuestro mayor don. Asimismo, somos liberados del futuro, de las preocupaciones o del miedo. Lo que la visión cristiana nos muestra es que el gran poder que disipa todo temor es el amor. El corazón del mensaje cristiano es que Dios es amor y que Jesús nos ha salvado de la esclavitud del miedo y nos ha entregado a cada uno a la luz y al amor del Padre.

A lo que cada uno está convidado es a abrirse a entrar en la experiencia propia de Jesús. Lo que podemos aprender en la meditación es que esto no es sólo teología o poesía teológica, sino que es la realidad viva y presente que está en el centro de nuestro ser.

Pero para entrar en este Camino se requiere apertura, sinceridad y simplicidad. Y sobre todo se requiere compromiso. No el compromiso por una causa o por una ideología, sino un compromiso de un volver a diario a la raíz de nuestra existencia, un compromiso de responderle a la vida con atención. Lo que aprendemos en meditación es que no tenemos nada que temer del compromiso a crear este espacio.

Creo que todos tememos el compromiso porque parece que reduce nuestras opciones. Nos decimos: bien, si me comprometo con meditar entonces no podré hacer otras cosas. Este miedo se disuelve en la medida



en que no vivimos en la superficialidad de nuestro ser sino en sus profundidades.

Con lo que todos nos encontramos en la vivencia de la meditación es con que nuestro horizontes se van expandiendo, no contrayendo, y que no nos sentimos constreñidos sino liberados.

Preparad vuestro día "siendo". El mantra os llevara a un mayor silencio. El silencio os guiará a una mayor profundidad. En la profundidad no encontraréis ideales o ideologías, sino una persona que es Dios y que es Amor. Lo sepamos o no, eso es lo que estamos buscando.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

¿Cuántas cosas hay en tu vida que son sencillas y cuántas complicadas?

¿Tienes capacidad de asombro, de admiración? Describe al niño que pervive en ti.

¿Vas siendo consciente de cómo la meditación va desplazando tu centro, de modo que ya no está tanto en ti mismo?

¿Cuánto de tu conciencia está todavía ocupado por el pasado y por el futuro y cuánto, por el contrario, está ya anclado en el presente?

¿Temes que la meditación te quite tiempo o energía para otras actividades?