

MÁS ALLÁ DE LA TÉCNICA (John Main)

En la sociedad en la que vivimos no estamos acostumbrados a poner toda nuestra fe y confianza en algo que es muy, muy simple. Todos hemos sido formados para confiar sólo en cosas complejas. De modo que cuando empezamos a abordar algo como la meditación tendemos a interesarnos en las técnicas asociadas con ella. Las técnicas tienen su lugar, desde luego, pero no son lo primero que debe ocuparnos cuando aprendemos a meditar.

Cuando comenzamos a meditar, lo sepamos o no, nos insertamos en una gran tradición espiritual. No estamos empezando algo nuevo, sino entrando en una tradición de cientos, de miles de años. Hemos que ser lo suficientemente humildes como para aceptar que no empezamos de cero. Aceptar la tradición es un acto de fe.

Nuestra tradición espiritual se remonta al gran maestro monástico, Juan Casiano, quien aseguró que bastaba con tomar una palabra o una frase muy sencilla y, simplemente, recitarla atenta y amorosamente. Digan la palabra tan suavemente como puedan, nos aseguró. No usen la fuerza, pero sean a esa palabra absolutamente fieles.

La mayoría de nosotros pensamos en Dios y en nosotros mismos como si se tratara de un problema. Dios es un problema que tenemos que resolver, creemos. Nuestra vida es un problema que tenemos que resolver, creemos también. Y para resolver ese problema, nos decimos, necesitamos de una técnica adecuada. Lo que la tradición meditativa nos comunica, por contrapartida, es que ni Dios ni nuestra vida son problemas. Dios es un misterio y nuestra vida es un misterio. Y lo único que hay que hacer ante el misterio es dejarlo estar. Conceded al misterio ser en toda su plenitud. Dejad que se revele. Cuando meditamos, esto es exactamente lo que hacemos. Dejamos a Dios ser Dios. Repetimos el mantra para esto, para estar plenamente presentes en el momento.

Nada hay más exasperante que hablar con una persona que sólo te está escuchando a medias. Lo que Jesús nos dice es que nos hay nada peor que estar medio despierto (o medio dormido). Cuando durmáis, dormid profundamente, y cuando estéis despiertos, estad en total vigilia. Claro que también hay momentos para la reflexión y para el análisis, pero esos momentos no son los de la meditación. Cuando meditamos somos como el ojo que contempla el misterio del Ser, y como ese ojo, no nos podemos ver a nosotros mismos.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Di un par de cosas que sepas de la "técnica" de meditar; ahora di otro par de cosas que sepas del "arte" de meditar.

¿Qué relación tienes con la tradición espiritual desde la que meditas?

¿Quiénes han sido tus tres principales maestros espirituales y por qué?

¿Sueles pensar poco o mucho? Tu forma habitual de pensamiento, ¿es oportuna o insensata? ¿Tienes cierto autodomínio sobre tu mente o sólo sigues sus dictados?

¿Te sumerges plenamente en lo que estás haciendo o estás más bien en todos sitios y en ninguna parte?