Una Meditación

Mente Abierta, Corazón Abierto P.Thomas Keating

Comenzamos nuestra oración disponiendo nuestro cuerpo. Hacemos que esté relajado y en calma, pero interiormente alerta.

La raíz de la oración es el silencio interior. Podemos pensar que la oración consiste en poner en palabras pensamientos o sentimientos. Pero esto es sólo una expresión. La oración profunda consiste en poner a un lado los pensamientos. Es abrir la mente y el corazón, el cuerpo y los sentimientos – todo nuestro ser – a Dios, el Misterio Último que está más allá de palabras, pensamientos y emociones. No los resistimos, ni reprimimos. Los aceptamos como son y vamos más allá de ellos sin ningún esfuerzo y los dejamos pasar. Abrimos nuestra conciencia al Misterio Último que por fe sabemos que está en nuestro interior, más cerca que nuestra respiración, más cerca que nuestros pensamientos, más cerca que nuestra capacidad de elegir, más cerca aún que la propia conciencia. El Misterio Último es el terreno en el que se arraiga nuestro ser, la Fuente de la que emerge nuestra vida a cada momento.

Estamos ahora totalmente presentes, con la todo nuestro ser, completamente abiertos, en oración profunda. El pasado y el futuro – el tiempo mismo – se olvidan. Estamos aquí en la presencia del Misterio Último. Como el aire que respiramos, esta divina Presencia está a nuestro alrededor y en nuestro interior, diferente de nosotros pero nunca separada de nosotros. Podemos percibir esta Presencia que nos atrae desde nuestro interior, como si tocara nuestro espíritu y lo abrazara, o nos lleva más allá de nosotros mismos a la conciencia pura. Nos entregamos a la atracción del silencio interior, la tranquilidad y la paz. No intentamos sentir nada ni reflexionar acerca de nada. Sin esforzarnos, sin tratar, nos sumergimos en esta Presencia permitiendo que todo lo demás siga su curso. Dejamos que sólo el amor exprese el simple deseo de ser uno con la Presencia, de olvidar nuestro yo y descansar en el Misterio Último.

La Presencia es inmensa, y sin embargo tan humilde; nos sobrecoge y a la vez es tan dulce; no tiene límites y sin embargo es tan íntima, tierna y personal. Yo sé que soy conocido/a. Todo en mi vida es transparente en esta Presencia. Lo conoce todo acerca de mí – todas mis debilidades, mis limitaciones, mis pecados – y sin embargo me ama infinitamente.

Esta Presencia me sana, me fortalece, me reconforta – sólo por su misma Presencia. No es crítica, se entrega a Si Misma, no busca reconocimiento y su compasión no tiene límites. Es como volver a casa, al lugar del que nunca debí haberme alejado, a una conciencia que de algún modo siempre estuvo allí, pero que yo no reconocía. No puedo forzar esta conciencia o hacer que suceda. Se abre una puerta en mí interior, pero desde el otro lado. Me parece que ya he probado la dulzura misteriosa de esta Presencia que me penetra y que me envuelve. Es a la vez vacío y plenitud.

Esperamos pacientemente, en silencio, abiertos, con una tranquila atención receptiva; sin movernos, ni por dentro ni por fuera. Nos entregamos a la atracción de quedarnos quietos, de sentirnos amados, de simplemente ser.