

3. El ejercicio "aquí me encuentro" (texto-guía)

El siguiente texto, junto con la posición del cuerpo y la respiración, ayuda a conseguir la fundamental posición de ánimo necesaria para la meditación. Sus últimas partes pueden también servir como auténtica y propia meditación. Este ejercicio se repite a menudo. Con el debido discernimiento, pueden omitirse o escogerse determinadas partes.

a) *Aquí me encuentro, en paz...* Todo ruido va diluyéndose como las ondas en un sereno lago después de arrojar a él una piedra... cada vez más amplias, cada vez más tenues... por fin el agua queda tersa y tranquila... Estoy... completamente... tranquilo...

b) *Tengo tiempo...* Nada me apremia... no tengo nada que hacer... El tiempo no avanza, se ha detenido... es como una grande y espaciosa campana de aire...

c) *Me encuentro tranquilo en un espacio de libertad...* Me encuentro libre de todo... *el pasado* queda lejos... como cerrado por una gruesa puerta acolchada... *el futuro* está lejos, muy lejos, inalcanzable, cerrado por una puerta impermeable... En este espacio de libertad me encuentro tranquilo... puedo ser yo mismo... saboreo esta situación... (ni siquiera mis vecinos me molestan; también ellos, al igual que yo, buscan el silencio... me ayudan con su paz...).

d) *Estoy recogido en mí mismo.* Nada existe fuera de mí... Todos mis pensamientos han confluído en este espacio... cerca de mí... en mí... Me acerco cada vez más a mí mismo... no pensativo, que sería voluntarismo..., sino que con naturalidad y calma todo se recoge en mí... Estoy cada vez más cerca de mí mismo... en mi cuerpo... en mi profundidad.

e) *Me encuentro distendido y ágil:*

Me relajo del todo: la frente despejada y lisa... no hay ninguna arruga de preocupación en el entrecejo, ninguna arruga transversal... es como si una mano buena

las hubiese borrado. Relajo los ojos y las mejillas, siento su tenue peso... Relajo la zona de las mandíbulas y la boca... en mi rostro no hay seriedad, sino más bien una sonrisa... Relajo los hombros... siento el peso de los músculos... Relajo el antebrazo... la mano derecha... Lo mismo la izquierda... Todo está distendido y suelto... Ahora el pecho... el vientre, los costados... el abdomen... la pelvis... los glúteos... la arteria femoral... también aquí se aflojan los músculos... y lo mismo las piernas, los pies, los dedos de los pies... todo está relajado, distendido...

Me relajo espiritualmente. No hay sobre mí ninguna presión... ningún temor... ninguna preocupación... ninguna inquietud... ningún esfuerzo de voluntad... ningún sentimiento del deber... ninguna máscara... ninguna defensa ni rigidez... ninguna exhibición... me relajo enteramente...

Relajo también *la respiración*... puede ir como quiera... sencillamente, se respira en mí... Ahora todo está en mí relajado, distendido, suelto.

f) *Estoy enteramente presente...* Mi cuerpo está aquí; lo recorro de pies a cabeza... lo siento presente al mismo tiempo en todas sus partes...

Todo mi ser está presente, no sólo mi cuerpo... Yo, irrepetible... hombre o mujer... Yo, con mis cualidades, mi historia personal... con todo lo que he vivido... todo lo que me ha pasado... mis éxitos... mis fracasos... mis nostalgias y mis posibilidades... con mis aspiraciones... con toda la riqueza de mi yo...

Mi propia profundidad está presente... no sólo esa pequeña zona de la que soy consciente... Me hago cada vez más presente con mi profundidad, con mi abismal profundidad...

(Estoy presente con mis ataduras y mis raíces en la creación... en las personas en quien confío... en Dios... Estoy radicado en una plenitud, y ésta fluye dentro de mí...)

Con todas estas cosas estoy presente, *no dormecido, sino despierto y vivo...* abierto y disponible... Así siento mi plenitud...

g) *Permanezco en la plenitud.* Sin excluir nada... Yo... puedo... estar aquí todo entero... Estoy... todo entero... Es hermoso...

Yo soy una plenitud... La dejo aflorar sin reservas... permanezco en ella...

4. Iniciación a lo positivo

En lo "más íntimo de nosotros" únicamente podemos acoger lo que es sano y saludable. Porque esto es lo único que alimenta. Lo negativo nos demolería desde dentro. Y no es que pasemos por alto lo negativo. Nada de eso. Lo consideramos, lo sopesamos, pensamos en ello, tratamos de valorarlo y reflexionamos acerca de lo que se puede hacer en su contra; pero no buscamos con ello la unión en nuestro interior. La meditación versa sobre lo positivo, sobre los valores y, en definitiva, sobre el valor último.

Muchas veces es lo negativo lo primero que salta a la vista. Y ello nos molesta. Muchas personas no saben pensar si no es criticando; se quedan en lo negativo. Tal vez tratan de excusarse incluso a través de la presencia de lo negativo.

Por eso la iniciación a lo positivo representa para muchos un ejercicio fundamental para llegar a la meditación. Es preciso ejercitar constantemente la mirada hacia el valor, hacia lo auténtico, lo esencial, lo justo, lo hermoso, lo grande, lo sano y lo saludable; hacia lo que restaura, refuerza y construye. Sólo en lo positivo resplandece el Ser Último. Y quien no consigue desviar su mirada de las deficiencias y fijarla en lo positivo, queda preso del pensamiento crítico (que también es necesario, pero en su momento) y no llega a lo profundo. Quien así obre, no será capaz de meditar ninguna rea-

lidad humana, que ciertamente tiene siempre sus aspectos negativos; más aún: no será capaz de meditar realidad natural alguna.

La iniciación a lo positivo ayuda, además, a superar un estado de ánimo negativo, que se expresa en un modo de ver las cosas pesimista, derrotista e insatisfecho, y no consigue gustar la vida; un estado de ánimo que, en el fondo, nos hace incapaces de vivir debidamente¹.

II. PERCEPCION DE CONJUNTO

En muchos casos la percepción de conjunto precede a la meditación, conduce hacia ella o introduce ya en ella. En orden a estimular su descubrimiento personal, proponemos los siguientes ejemplos:

Castaños en flor al viento — prados en flor, en toda su plenitud, variedad y pureza — un paisaje poblado de bosques — una tormenta de nieve — un amanecer — un crepúsculo — unos niños construyendo castillos de arena en la playa — las personas cercanas a nosotros en la vida y en el trabajo.

Los ejemplos principales son, naturalmente, las realidades que pretendemos meditar.

III. HACERLO TODO A FONDO

Se lamentaba un aprendiz ante su maestro de que no conseguía encontrar el tiempo y la paz necesarios

¹ La actitud interior ante lo feo y lo terrorífico no pertenece al tema de la meditación y, por lo tanto, no se trata aquí.