

# NATURALEZA Y PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN

## DIÁLOGO CON EL PROPIO ESPÍRITU

“...mientras meditáis estáis hablando con vuestro propio espíritu. En ese estado mental le hacéis ciertas preguntas a vuestro espíritu y éste os contesta: se hace la luz y se revela la realidad.

No podéis llamar 'hombre' a cualquier ser carente de la facultad de la meditación; sin ella sería un simple animal, inferior a las bestias.”

(‘Abdu’l-Bahá, *Paris Talks*)

La inspiración que se recibe mediante la meditación es de una naturaleza imposible de medir ni de concretar. Dios puede inspirar en nuestra mente cosas de las que no teníamos ningún conocimiento previo, si Él desea hacerlo así.

(Shoghi Effendi. Citado en *La importancia de la oración y la actitud devocional*)

## OBTENER CONOCIMIENTO E INSPIRACIÓN, COMUNIÓN CON DIOS Y VIDA ETERNA

Por medio de la facultad de la meditación el hombre alcanza la vida eterna; a través de ella recibe el hálito del Espíritu Santo. Los dones del Espíritu son otorgados en la reflexión y la meditación.

El espíritu del hombre es informado y fortalecido durante la meditación; a través de ella se despliegan ante su vista asuntos de los que el hombre nada sabía. Por medio de ella recibe inspiración divina; mediante ella recibe alimento celestial.

La facultad de la meditación libera al hombre de la naturaleza animal, percibe la realidad de las cosas y pone al hombre en contacto con Dios.

Mediante esta facultad el hombre entra en el propio Reino de Dios.

La meditación es la llave que abre la puerta de los misterios.

Esta facultad trae las ciencias y las artes desde los planos invisibles. A través de la facultad de la meditación se hacen posibles las invenciones y se llevan a cabo grandes empresas.

(‘Abdu’l-Bahá, *Paris Talks*)

“Mediante la meditación se pueden abrir las puertas a un conocimiento e inspiración más profundos.”

(Shoghi Effendi. Citado en *La importancia de la oración y la actitud devocional*)

## ENFOQUE SOBRE LA REALIDAD ESPIRITUAL Y SOBRE LA PALABRA REVELADA

No obstante, algunos pensamientos no son de utilidad para el hombre; son como olas que se mueven en el mar sin dar resultado alguno. Pero si la facultad de la meditación se baña en la luz interna y está dotada de los atributos Divinos, los resultados se verán confirmados.

La facultad de la meditación es semejante a un espejo; si la ponéis ante objetos terrenales, los reflejará. Por consiguiente, si el espíritu del hombre está contemplando cosas terrenales, será informado de ellas. Pero si volvéis el espejo de vuestro espíritu hacia el cielo, las constelaciones celestiales y los rayos del Sol de la Realidad se reflejarán en vuestros corazones y se alcanzarán las virtudes del Reino.

Por lo tanto, mantengamos esta facultad dirigida en la dirección correcta, volviéndola hacia el Sol celestial y no hacia los objetos terrenales, para que descubramos los secretos del Reino y comprendamos las alegorías de la Biblia y los misterios del espíritu. Ojalá que efectivamente nos convirtamos en espejos que reflejen las realidades celestiales, y que nos volvamos tan puros que reflejemos las estrellas del cielo.

(‘Abdu’l-Bahá, *Paris Talks*)

El Sol de la Verdad es la Palabra de Dios, de la cual depende la educación de quienes están dotados del poder de comprensión y expresión. Es el verdadero espíritu y el agua celestial mediante cuyo concurso y graciosa providencia todas las cosas han sido y serán reanimadas. Su aparición en todo espejo está condicionada por el color de éste. Por ejemplo, cuando su luz incide en los espejos de los corazones de los sabios, reporta sabiduría. De igual modo, cuando se manifiesta en los corazones de los artesanos, da lugar a artes nuevas y singulares, y cuando se refleja en los corazones de quienes comprenden la verdad revela maravillosas muestras de verdadero conocimiento y despliega las verdades del verbo de Dios.

(Bahá’u’lláh. Citado en *Compilación sobre el Arte*)

"... Medita sobre lo que te hemos revelado, para que descubras el propósito de Dios, tu Señor y el Señor de todos los mundos. En estas palabras han sido atesorados los misterios de la Sabiduría Divina."

(Bahá’u’lláh. *Pasajes de los Escritos CXLVIII*)

"... Si algún hombre meditase en su corazón lo que la Pluma del Altísimo ha revelado y gustase de su dulzura, ciertamente se hallaría vaciado y liberado de sus propios deseos y estaría completamente subordinado a la Voluntad del Todopoderoso. Feliz el hombre que alcanza tan elevada posición y no se priva de tan munífica gracia."

(Bahá’u’lláh. *Pasajes de los Escritos CXLIII*)

### **CUALQUIER PERSONA PUEDE MEDITAR**

“Naturalmente, si uno medita como bahá’í, se pone en contacto con la Fuente; si un hombre que cree en Dios medita, se pondrá en sintonía con el poder y la misericordia de Dios; pero no podemos decir que cualquier inspiración que reciba una persona que no conoce a Bahá’u’lláh o que no cree en Dios provenga tan sólo de su propio yo.”

Shoghi Effendi. Citado en *La importancia de la oración y la actitud devocional*

### **EL RESULTADO DE LA MEDITACIÓN HA DE TRADUCIRSE EN ACCIÓN**

“La oración y la meditación son factores muy importantes para la profundización de la vida espiritual de cada persona, pero han de ir acompañadas también de la acción y del ejemplo, puesto que éstos son los resultados palpables de aquéllas. Todas ellas son esenciales.”

(Shoghi Effendi. Citado en *La importancia de la oración y la actitud devocional*)

“No es suficiente con rezar diligentemente para recibir guía, sino que esta oración debe ser seguida por una meditación sobre los mejores métodos de acción, y luego seguida por la acción misma. Si la acción no produce inmediatamente frutos, o si quizás no es enteramente correcta, esto no importa demasiado, porque las oraciones sólo pueden ser contestadas por medio de la acción, y si alguna acción fuera incorrecta Dios puede utilizar este método para enseñar el camino correcto..”

(Shoghi Effendi: *Lights of Guidance*, p. 462)

“¡Canta las Palabras de Dios y , ponderando sobre su significado, transfórmalo entonces en acciones!” .

("Tablets of 'Abdu'l-Baha 'Abbas", vol. I (Chicago: Baha'i Publishing Society, 1909)

## CONDICIONES PARA LA MEDITACIÓN

### 1.- ESPIRITUALES.

#### ESTAR DESPRENDIDOS

"Necesariamente se ha de beber el vino de la renuncia, necesariamente hay que alcanzar las sublimes alturas del desprendimiento, y necesariamente debe llevarse a cabo la meditación a que se refieren las palabras: 'Una hora de reflexión es preferible a setenta años de adoración piadosa'."

(Bahá'u'lláh, *Kitab-i-Iqan*.)

“Debemos esforzarnos por alcanzar esa condición separándonos de todas las cosas y de las gentes del mundo y volviéndonos únicamente hacia Dios. Para alcanzar esa posición será necesario algún esfuerzo por parte del hombre, pero éste debe trabajar y luchar por ella. Podemos alcanzarla pensando y preocupándonos menos de las cosas materiales y más de las espirituales. Cuanto más nos alejemos de las unas, más nos acercaremos a las otras. La elección es nuestra.

Nuestra percepción espiritual, nuestra vista interior tiene que abrirse para que podamos percibir las señales y las huellas del espíritu de Dios en todas las cosas. Todas las cosas pueden reflejar hacia nosotros la luz del espíritu.”

(‘Abdul-Bahá)

#### RECOGIMIENTO Y ABSTRACCIÓN

“Bahá'u'lláh dice que hay un signo [de Dios] en cada fenómeno: el signo del intelecto es la contemplación, y el signo de la contemplación es el silencio, por cuanto es imposible que un hombre haga dos cosas a la vez; no puede hablar y meditar al mismo tiempo.”

(‘Abdu'l-Bahá, *Paris Talks*)

“En ese estado el hombre se abstrae; en ese estado el hombre se aparta de todos los objetos exteriores; en esa condición subjetiva está inmerso en el océano de la vida espiritual... Para ilustrar esto pensemos en el hombre como si estuviera dotado de dos clases de vista; cuando se usa la facultad de la intuición, la facultad externa de la visión no ve.”

(‘Abdu'l-Bahá, *Paris Talks*)

¡Oh mi hermano!, cuando un buscador verdadero decide dar el paso de la búsqueda por el camino que lleva al conocimiento del Antiguo de los Días, debe, antes que nada, limpiar y

purificar su corazón, que es la sede de la revelación de los misterios interiores de Dios, del polvo ofuscador de todo conocimiento adquirido y de las insinuaciones de las personificaciones de la fantasía satánica. Debe purgar su pecho, que es el santuario del amor perdurable del Amado, de toda contaminación, y santificar su alma de todo lo que pertenece al agua y la arcilla y de todo apego vago y efímero. Debe limpiar su corazón tanto, que no quede en él ningún vestigio de amor ni odio, no sea que ese amor le incline ciegamente al error o ese odio le aleje de la verdad. Así puedes ver, en este día, como la mayoría de la gente, a causa de tal amor y odio, esta privada de la Faz inmortal, se ha apartado lejos de las Personificaciones de los misterios divinos y vaga sin pastor por los desiertos del olvido y del error. Ese buscador debe en todo momento poner su confianza en Dios, debe renunciar a las gentes de la tierra, desprenderse del mundo del polvo y aferrarse a Aquel Que es el Señor de los señores. No debe nunca tratar de enaltecerse por encima de nadie, debe borrar de la tabla de su corazón toda huella de orgullo y vanagloria, debe asirse a la paciencia y resignación, guardar silencio y abstenerse de la conversación ociosa. Pues la lengua es fuego latente, y el exceso de palabras un veneno mortal. El fuego material consume el cuerpo, mientras que el fuego de la lengua devora tanto el corazón como el alma. La fuerza de aquel dura solo un tiempo, en tanto que los efectos de este persisten un siglo.

Ese buscador también debiera considerar la murmuración como grave error y mantenerse alejado de su dominio, por cuanto la murmuración apaga la luz del corazón y extingue la vida del alma. Debiera conformarse con poco y liberarse de todo deseo desmesurado. Debiera apreciar la compañía de quienes han renunciado al mundo y considerar que rehuir a la gente jactanciosa y mundana es un gran beneficio. Al amanecer de cada día debiera comulgar con Dios y perseverar con toda su alma en la búsqueda de su Amado. Debiera consumir todo pensamiento descarriado con la llama de Su amorosa mención y, con la rapidez del relámpago, pasar por encima de todo lo que no sea Él. Debiera socorrer al desposeído y nunca rehusar su favor al menesteroso. Debiera ser bondadoso con los animales, y más aun con su semejante, que está dotado del poder del habla. No debiera vacilar en sacrificar su vida por su Amado, ni permitir que la desaprobación de los hombres le aparte de la Verdad. No debiera desear a otros lo que no desea para sí mismo, ni prometer lo que no ha de cumplir. Con todo su corazón debiera el buscador evitar la compañía de malhechores y orar por la remisión de sus pecados. Debiera perdonar al pecaminoso y jamás despreciar su baja condición, pues nadie sabe cuál será su propio fin. ¡Cuántas veces un pecador, en la hora de su muerte, ha llegado a la esencia de la fe y, tomando la bebida inmortal, ha alzado el vuelo hacia el Concurso celestial! ¡Y cuantas veces un creyente piadoso ha cambiado tanto en el momento de la ascensión de su alma, que ha caído en el fuego infernal! Es Nuestro propósito, al revelar estas convincentes e importantes palabras, inculcar en el buscador que debe considerar todo, excepto a Dios, como transitorio, y debe valorar todo lo que no sea Él, Quien es el Objeto de toda adoración, como la nada absoluta.

Estos son algunos de los atributos de los exaltados, y constituyen el sello distintivo de quienes están dotados de espiritualidad. Ya se los ha mencionado a propósito de los requisitos para los caminantes que hoyan el Sendero del Conocimiento Positivo. Cuando el caminante desprendido y buscador sincero ha cumplido con estas condiciones esenciales, entonces, y solo entonces, puede llamársele buscador verdadero...

Solo cuando la lámpara de la búsqueda, del esfuerzo ardiente, del deseo anhelante, de la devoción apasionada, del amor fervoroso, del arrobamiento y del éxtasis se haya encendido en el corazón del buscador y sople en su alma la brisa de Su amorosa bondad, será disipada la oscuridad del error, será dispersada la bruma de las dudas y los celos, y su ser será envuelto por la luz del conocimiento y de la certeza. En ese momento, el Heraldito Místico, portador de las felices nuevas del Espíritu, aparecerá resplandeciente como la mañana

desde la Ciudad de Dios y, mediante el son de la trompeta del conocimiento, despertará del sopor de la negligencia al corazón, al alma y al espíritu. Entonces los múltiples favores y la efusión de gracia del santo y eterno Espíritu conferirán al buscador una nueva vida tal, que se hallará dotado de vista nueva, oído nuevo, corazón nuevo y mente nueva. Contemplará las manifiestas señales del universo y penetrará los misterios ocultos del alma. Mirando con el ojo de Dios, percibirá dentro de cada átomo una puerta que le conducirá a las posiciones de la certeza absoluta. En todas las cosas descubrirá los misterios de la Revelación divina y las pruebas de una manifestación perdurable.

Bahá'u'lláh, *Kitab-i-Iqan*.

## 2.- FÍSICAS.

### **NO ESTÁ PRESCRITA UNA PREPARACIÓN EXTERNA DETERMINADA.**

... En las Enseñanzas no se prescriben formas fijas de meditación, ni plan alguno, como tal, de desarrollo interno. A los amigos se les exhorta a orar (mejor dicho, se les ordena), y también deben meditar; pero la forma de hacer esto último se deja enteramente al criterio de cada persona...

(Shoghi Effendi. Citado en *La importancia de la oración y la actitud devocional*)

### **LA LIMPIEZA FÍSICA, UN SÍMBOLO DE LA LIMPIEZA INTERIOR.**

Con ello quiero significar que, en cada aspecto de la vida, la pureza y la santidad, la limpieza y el refinamiento, exaltan la condición humana y promueven el desarrollo de la realidad interior del hombre. Incluso en el dominio físico, la limpieza conduce a la espiritualidad, como lo señalan claramente las Sagradas Escrituras. Y aunque la limpieza corporal es un aspecto físico, tiene, sin embargo, una poderosa influencia en la vida del espíritu. Es como una voz maravillosamente dulce, o una melodía que se interpreta; aunque los sonidos son solo vibraciones del aire que afectan el nervio auditivo del oído, y estas vibraciones no son más que fenómenos accidentales transmitidos por el aire, con todo, ved cómo conmueven el corazón. Una maravillosa melodía es como alas para el espíritu y hace que el alma se estremezca de alegría. El significado es que la limpieza física también produce efecto en el alma humana.

(`Abdu'l-Bahá, Selections from the Writings of `Abdu'l-Bahá, pages 146-147)

### **EVITAR LA FATIGA**

“Prestad atención, no sea que la lectura excesiva y la realización de demasiadas obras de piedad de día y de noche os vuelvan presuntuosos. Si una persona recitara un solo verso de las Sagradas Escrituras, esto sería mejor para ella que leer fatigosamente todas las Escrituras de Dios, el que ayuda en el peligro, el que subsiste por Sí mismo. Recitad los versos en la medida en que no os sorprendan ni la fatiga ni el aburrimiento. No agobiéis vuestras almas hasta dejarlas exhaustas y hastiadas, sino más bien procurad aliviarlas, a fin de que puedan remontarse en las alas de los Versos revelados hacia el lugar del amanecer de Sus signos. Esto conduce a un mayor acercamiento a Dios, si lo comprendierais.”

Bahá'u'lláh, *Kitab-i-Iqan*.

“No es necesario para ser espirituales que tengamos que orar y meditar durante horas.”

(Shoghi Effendi.Citado en *La importancia de la oración y la actitud devocional*)

## RÚÆÍYYIH KHANUM SOBRE LA MEDITACIÓN

(Del libro "El Deseo del Mundo")

Léanlo como un libro, con toda confianza; o examinen los diferentes temas y reflexionen sobre ellos; o bien tomen cada cita por separado como un joyero que contempla reverente mientras hace girar una gema sin igual que lo fascina y cautiva. Pero sobre todo una y otra vez a beber de las aguas vivas de la Palabra de Dios.

El mismo Bahá'u'lláh cita las palabras: "Una hora de reflexión es preferible a setenta años de piadosa adoración". San Bernardo escribió: "¿Preguntas qué es la piedad? Es dejar tiempo para la contemplación". La meditación, la contemplación, para mí son el acto de examinar y tratar de asimilar una verdad. A menudo liberan todo el amor contenido que sentimos por Dios, por Su Manifestación, por el punto focal de este Día: Bahá'u'lláh. Participan de las palabras de 'Abdu'l-Bahá: "que el sagrado éxtasis de la adoración llene nuestras almas -oración que se eleve por encima de las palabras y letras y trascienda el murmullo de las sílabas y sonidos- para que todas las cosas se fundan en la nada ante la revelación de Tu esplendor".

En esta reflexión sobre las palabras de Bahá'u'lláh es fuente de asombro el grado en que puede una sola palabra revelar tantos significados, ya sea en un instante o durante toda una vida. Es como contemplar una cristalina vertiente de agua: primero es una hermosa y clara fuente que refleja tal vez el cielo y lo que la rodea; pero al mirar sus profundidades se ve toda clase de cosas y el ojo se pasea escogiendo diferentes objetos, eligiendo pensamientos que surgen por asociación de ideas. Esta contemplación debería ser, para mí, una experiencia apacible y feliz. Golpearse la mente con reproches impacientes (como generalmente ocurre), forzar la atención en una convulsión de los músculos mentales, no presta ninguna utilidad al acto de meditar; cuando amaina el vendaval de las preocupaciones cotidianas, se aquietan, por así decirlo, las hojas del árbol de la contemplación; quizá pase una brisa que las agite y haga revolotear; no importa, relájese, tenga paciencia con su propia mente, con su cuerpo tal vez nervioso y excitado; no es de modo alguno urgente el que usted medite. La urgencia y la meditación no se avienen, pero la urgencia y la oración sí; por lo tanto, ore, nade en el océano de las **Oraciones y Meditaciones** de Bahá'u'lláh, lea las reconfortantes oraciones de 'Abdu'l-Bahá en los libros de oraciones. Su mundo no se acaba si no puede lograr una paz contemplativa; por tanto, vuélvase a Dios en alabanza y súplica, renovando de ese modo su espíritu. Muchas personas renuevan su ser interior mediante el trabajo. Se nos dice que el trabajo efectuado en espíritu de servicio es en sí mismo una forma de adoración. Lo más importante es que nuestro corazón y nuestra dedicación en la vida, como la brújula del compás que siempre apunta al norte, estén dirigidos a Dios a través de Su Manifestación en este Día. De Él recibimos ayuda y Él nos renueva, consuela y guía.

A menudo, en sólo dos páginas de una Tabla de Bahá'u'lláh puede uno encontrar diez temas a los que se alude en breves frases, o simples expresiones, tan pletóricas de significados que cada una de ellas daría material para un extenso ensayo. Uno de los objetivos de este libro es reunir por temas algunas de esas frases, así como los pensamientos que contienen. Si se compararse cada una de ellas con una rosa, en lugar de tomar solo una bella flor aislada, he tratado de hacer con ellas ramilletes de flores unas rosadas y otras rojas, todas juntas, para que, por así decirlo, uno pueda contemplar un mismo tema expresado por Bahá'u'lláh con palabras diferentes. Espero que ello no sólo profundizará nuestra comprensión de Sus pensamientos, sino que nos hará fijar la atención por más largo tiempo en cada tema; en otras palabras, que la redundancia es a propósito; la vista pasa por un grupo de palabras que expresan un pensamiento, mientras que quizá la atención vague sin que uno se dé cuenta de ello, por eso la misma idea es expresada nuevamente -a menudo una y otra vez- a propósito, como los rítmicos sonidos que produce un gong o como el martilleo sobre un clavo que se va hundiendo cada vez más en la madera. Si Él ha expresado una misma verdad de muchas formas, ¿por qué no hemos de contemplarla también así?