

## **MEDITACIÓN EN EL ASHRAM DE JESÚS**

El método de meditación en el Ashram de Jesús es de la mayor sencillez posible. Este método ejercita un estar-en sí-mismo abandonado, amoroso, vigilante, es decir, estar en aquello en lo que la propia conciencia se ocupa aquí y ahora. La realidad exterior, que en forma de pensamientos y percepciones sensoriales está presente, se abandona para poder entrar en la propia realidad interior: sensaciones corporales, sentimientos, situaciones mentales como: alegría, orgullo, envidia, deseo, opiniones, aspiraciones, sinceridad, pereza, aversión... El ejercitante, por medio de su atención relajada, percibe lo que ahora pasa, admitiéndolo, percibiéndolo y aceptándolo... Y se deshace de la realidad interior concreta, que ha meditado, si ha madurado, para sosegar. Después está más integrada y su existencia ya no le impide al ejercitante poder dedicarse a otros impulsos o estar en profundo silencio.

El que medita ejercita además el abandonarse en Dios. Pues él no selecciona el objeto de su meditación. Él no medita lo que le es agradable o le parece bien. Él acepta y se detiene en aquello que hay aquí y ahora, que, en cierto modo, Dios le asigna como objeto de su meditación. El impulso interior, que él percibe, es siempre valioso para ser contemplado. Dios ama todo lo que existe, de lo contrario Él no lo habría creado (Sab 11,24-25). Y además es válido que toda realidad presente es el comienzo de un camino hacia Dios, por el cual, el que medita camina, cuando “experimenta” esta realidad hasta que se abre al fondo de la misma. Pues Dios es en todo –transcendente - inmanente.

Por tanto, aquí se trata de la entrega a la realidad del momento actual, de “entrar, perseverar, seguir las estrellas, permanecer atento”, en lugar de hacer algo, lograr, producir, querer cambiar; el ejercitante, por medio de la permanencia en su realidad, tiene la posibilidad de corregir sus propias imágenes y representaciones de sí mismo, de Dios y del mundo. Así se ejercita en el abandono y en un trato amoroso y misericordioso consigo mismo y con la propia realidad. Los Padres del Desierto de los siglos V y VI oraron de modo semejante. En el fondo de nuestro método está el misterio de la Cruz y de la Resurrección de Jesús, en el cual se manifiesta Dios como Creador y como Salvador.

## **ATENCIÓN EN EL ASHRAM DE JESÚS**

La atención no se refiere sólo a la meditación sino a toda la vida diaria en el Ashram; trabajar, cuidar de la comunidad, entablar relaciones, andar, sentarse, comer, configurar el tiempo libre, hablar etc. Ejercitarse en la atención es tarea de todo el día. La materia de la atención es lo que ahora sucede. En el comer es la colocación el alimento del plato en el tenedor, la elevación del tenedor hasta la boca, el masticar, el gustar, el

deglutir etc. Ejercitarse en la atención no es posible sin lentitud. El comer lento y atento hace posible degustar más intensamente los alimentos, experimentar su límite de saturación y detenerse en él. También Ignacio en los Ejercicios Espirituales valora que el ejercitante se ordene en el comer y formuló unas reglas para ello (EE 210-217). En consecuencia, también se trata de hacer ordenadamente, es decir, atentamente, todas las demás actividades. De este modo los pensamientos permanecen concentrados. En caso contrario, dan vueltas y se ocupan en cualquier fantasía y se disparan rápidamente hacia un querer-tener y querer-gozar, con lo que se dispara la tensión y la intranquilidad, cuando la persona no claudica ante el deseo o se da cuenta y además se resiste. Los cuatro tiempos de meditación diarios son algo así como paréntesis de la vida diaria y posibilitan el detenerse y percatarse de lo que sucede y de nuevo volver a la paz de la presencia de Dios.

### MEDITACIÓN Y VIDA DIARIA EN EL ASHRAM DE JESÚS



Los discípulos hubieran querido hacer tiendas en la montaña de la Transfiguración (Mc 9,2-10 y paralelos), a la que habían ascendido por invitación del Señor y bajo Su guía. Hubieran querido instalar su casa allí arriba. Se comprende. También quien sólo ha gustado la paz y el silencioso júbilo de la meditación, quien ha experimentado completamente despierto como los pensamientos ruidosos se sosiegan hasta un estado que los asiáticos comparan con un sueño hipnótico, quien ha percibido su dignidad, éste puede llegar a la misma idea que Pedro. Para los tres discípulos el descenso estaba cantado. De nuevo, conducidos por el Señor, bajaron a la llanura de la vida diaria con su responsabilidad y su lucha y su griterío y su perspectiva del gran descenso al reino de la muerte.

Esforzarse en interrumpir los múltiples quehaceres cotidianos y lo que dispersa en la vida diaria –también lo banal, a veces lo desagradable o doloroso dentro de la meditación – no hay que verlo como extorsión sino como lo que posibilita el ser elevado hacia la inmediatez de Dios. Este ascenso y descenso sucede no sólo durante la estancia en el Ashram y en la vuelta a casa; es el principio de organización del Ashram de Jesús mismo y se realiza cada día en el marco de lo posible. En el Ashram no sólo hay meditación, oración y misa, sino también el trabajo en el grupo relacionándose, el trabajo en la casa y en la cocina: desde la limpieza de los baños hasta el cocinar para veinte personas, que puntualmente quieren tener una comida sabrosa. Diariamente hay un tiempo libre –entre las 13h y las 16h– que hay que organizar. Vivimos juntos una vida diaria.

[www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

[www.vacarparacon-siderar.es](http://www.vacarparacon-siderar.es)

**Imágenes:** Transfiguración. Dos detalles.

Recklinghausen, Ikonen-Museum