

¿Cómo Meditamos Los Bahá'ís?

Por Bernarda Bravo y Samuel Dubois

Introducción

Una amiga nos hizo una pregunta muy razonable: “¿Ustedes que son bahá'ís, cómo meditan?”. Estos apuntes iniciales son el resultado parcial de las reflexiones exploratorias que obviamente continúan, especialmente a nivel de buscar los aportes de otros bahá'ís cuyos investigaciones independientes de este tema tengan distintos puntos de partida, diferentes insumos y diversos rumbos.

Generalización Inicial

Con todo respeto y agradecimiento para toda la gente cuyas prácticas místicas nos han inspirado e ilustrado, consideramos que gran parte de lo que se suele llamar “meditación” no es lo que nosotros entendemos por el término.

Nuestro entendimiento sería que una buena parte de las “técnicas de meditación” son más precisamente técnicas de higiene mental, de salud general, de vigor físico, las que facilitan la experiencia de la meditación.

Estas técnicas son métodos que afinan nuestra receptividad, pero son preparativas y no constituyen meditación en sí son cucharas, pero no son sopa; son telescopios y no estrellas; son caminos antes que destinos.

Intentaremos referirnos a varias categorías amplias de factores facilitadores de la meditación.

Vías Químicas

Hagamos memoria (la gente más antigüita) o hagamos una averiguación histórica en los años 1960, se creía que la marihuana era vitamina, y que diferentes drogas (como el “ácido”, LSD) eran puertas que abrían hacia la iluminación espiritual.

Y no lo estamos mencionando para desacreditar los fármacos. Muchos pueblos autóctonos han usado sus hojas, hongos, raíces y productos de fermentación durante muchos siglos.

(Claro que estamos viviendo en los albores de la época de la madurez de la humanidad, en la cual tenemos lo necesario para superar estas dependencias más primitivas.) De hecho, siempre que nos enteramos de una planta “sagrada” sospechamos (y casi siempre acertamos) que es alucinógena.

Por ejemplo, algunas amistades “hippies” buscan tomar ayahuasca (el nombre en quichua podría traducirse como “liana del espíritu” o “cordón del diablo”). Se supone que este fármaco etnobotánica lleva hasta el borde de la muerte.

Y es interesante “casi morir”. Muchas veces, la gente resucitada ha contado sobre su viaje al otro mundo. Es una experiencia trascendental.

Con todas las disculpas del caso, preferimos un método místico que no implique la muerte, ¡ni siquiera a medias!

Cuando le preguntaron al Dr. Muhajir (un médico persa bahá’í) si en la Fe bahá’í tomamos vino, él respondió que sí pero que tomamos el “vino bahá’í”, que es muy superior a esos vinos ordinarios que dan dolores de cabeza.” El Dr. Muhajir le invitó al amigo a asistir a una reunión bahá’í para probar el “vino bahá’í”, diciendo que, “una vez que lo probaba, ya no quería de los otros vinos ordinarios.” (Lógicamente, el vino bahá’í se refiere al “vino” espiritual, como en los Rubayyat de Omar Khayyam, proveniente de la Palabra Revelada.)

“La Respiración es el Volante de la Vida”.

Ahora hablemos del arte de trabajar con el aire las técnicas de respiración. Una de nuestras amigas más espirituales fue vacunada contra la religión en su infancia, el fanatismo le dio como una alergia a lo religioso. Pero es muy espiritual, respira. En los momentos cuando alguien “religioso” pasaría orando y meditando, ella hace técnicas de respiración.

Mucha gente medita al ritmo de su respiración profunda, lenta, diafragmática. Quizá un budista sentirá la concentración en su jara cuando exhala, mientras que un taoísta sentirá la misma concentración en su tantien mientras inhala, y el Tao Teh Ching dice que “el control de la respiración produce un forcejeo”, pero muchos meditadores damos importancia a la respiración para meditar.

Muy bien, la recomendamos. Pero insistimos en que la respiración es una técnica que nos ayuda a sentirnos saludables. Y al sentirnos bien, con oxígeno en el cerebro (y el resto del cuerpo y su sistema nervioso), estamos abiertos para la contemplación mística. Pero la respiración es un preparativo para meditar, un medio y no el fin.

La Meditación en Movimiento

Hatha Yoga, Thai Chi Chuan, girar con los derviches, circular el chí, la prana y la luz por el cuerpo, kinesiología tipo Toque para la Salud, el método de Alexander, san zen, kin hin, masaje energético, Rolfing, andinismo, alas delta.

Los bailes y demás cosas que podemos hacer con el cuerpo son útiles, maravillosos, conducentes a la espiritualidad, pero no son meditaciones, sino preparativos y acompañados. Si el cuerpo es un templo para nuestro espíritu, podemos limpiar ese templo, oxigenarlo, ordenarlo, como poner música suave, prender un incienso, y avisar que no queremos que nos interrumpan.

Las prácticas físicas sí son importantes. De hecho, hay oraciones bahá'ís con posturas genuflexiones. Pero constituyen el vehículo y no la esencia. Hay que tener un vehículo pero ¡hay que tener la esencia!

En este contexto, otro comentario sobre el vino, hay una aseveración sobre una técnica de relajamiento con apoyo farmacológico. Se supone (aunque siempre hay que ver quién financió cualquier “investigación científica”) que una copita de vino cada día es saludable para el corazón. (Obviamente no es aplicable para el 14% de la población que, siendo alcohólica, no puede servirse una copita nunca.) Sostendríamos que, cuando la persona espera con placer su momento de relajación, se coloca en un contexto tranquilo y agradable, suspira con satisfacción, hace el rito de abrir la botella, llenar la copa, inhalar su aroma, saborear sorbo a sorbo, desprenderse de las preocupaciones del día de trabajo, compartir con sus seres queridos en un entorno seguro y confortante, ¡el vino en sí es lo de menos! Hacer todo eso sin el vino sería por lo menos igualmente cardioprotector. Habría que hacer una investigación con gente que haga el ritual del vino (pero sin el vino) para ver si no se relajan igual, y se protege más el corazón.

El Viaje Interior

Plantas mágicas, respiración, ejercicios - todas estas técnicas son observables, al menos hasta cierto punto. Hay otras técnicas internas que consideramos también como medios y no fines.

Por ejemplo, si mi meditación es visualizar una pizarra y borrar todos los pensamientos bandidos que se atreven a aparecer allá - todavía estoy limpiando la casa en espera de la visita. Quizá el koan del zen sea un preparativo y no una meditación en sí. (¡Podremos meditar sobre eso, para decidir si constituye meditación o no!)

Entonces, si todas estas técnicas no son meditación, sino pasos previos para alistarnos a meditar - ¿qué es la meditación?

¡ Qué Buena Pregunta!

El resto de este librito hará un intento por comenzar a responder a esa pregunta - ¡e invitar a las amigas y amigos a aportar sus ideas también!

Oración y Meditación

Un punto más, para terminar con esta sección introductoria.

Hacemos muchas cosas que podrían llamarse “oración y meditación”. ¿Son iguales o diferentes?

Podemos verlas como una gama continua, como la recta numérica que va desde la infinidad negativa hasta la infinidad positiva, como la gama de colores (de violeta a rojo). Podemos verlas como selecciones trasladantes, como lo que tú compraste en el mercado versus lo que yo compré mucho en común, énfasis distintos, algunas diferencias. O podemos verlas como sinónimos que usamos según el contexto, como la jerga jurídica que habla de “daños y perjuicios” para dar una idea algo más englobante, aunque un daño básicamente es muy similar a un perjuicio. Incluso podemos ver la “meditación” como un eufemismo que usamos porque nos molesta la palabra “oración” por el contexto de nuestros aprendizajes infantiles por ejemplo, vemos la oración como algo simple, algo impuesto por la autoridad, un acto pedigüeño o sin significado, mientras que la meditación es algo que aprendimos en edad adulta, “en uso de la razón”, entre personas razonables y pensantes.

De cualquier manera que conceptualicemos los dos términos, el finado Ing. Adib Taherzadeh nos da una distinción que nos puede ayudar. En su Revelación de Bahá'u'lláh, el Ing. Taherzadeh explica la diferencia entre dos actividades características de la vida mística bahá'í, orar y leer.

Es un principio bahá'í orar todos los días, lo que implica leer oraciones. Otro principio bahá'í es leer los Escritos de Bahá'u'lláh todos los días. Un poco parecidos, ¿verdad?

La diferenciación encantadoramente sencilla de don Adib es cuando oramos, estamos tratando de decirle a Dios lo que nosotros queremos que Dios haga por nosotros. Cuando leemos estamos tratando de dejar que Dios nos diga lo que Dios quiere que nosotros hagamos.

Quizá podríamos decir, asimismo, que la distinción entre la oración y la meditación sería un énfasis en hablar con Dios o escucharle a Dios. (Nuestras disculpas para la gente atea, que según **El Manual del Perfecto Ateo de Ruis**, es “lo mejorcito de la humanidad”. Es tan similar creer que no hay Dios, o creer - como lo entendemos en la Fe bahá’í - que “La puerta al conocimiento del Antiguo de los Días ha estado siempre, y continuará para siempre, cerrada ante el rostro humano”. Entonces, si Dios es infinito - y yo no conozco bien ni mi barrio, peor al creador del Universo - es muy similar creer que existe o no existe, y ¡más importante lo que hagamos con lo que creemos!)

En este primer ensayo, usaremos esta definición de trabajo.

Y hablaremos de seis categorías generales

1. Contacto con la Palabra Creativa
2. Estudio
3. Servicio
4. Enseñanza
5. Reflexión, y
6. Devoción.

Como introducción, incluimos una traducción realizada por la Sra. Zoraida Mclean, de un escrito de Shoghi Effendi hace varios años tomada del libro: **On Wings of Prayer**, escrito por la Sra. Ruth Moffet, pág. 29.

SIN MEDITACIÓN LA ORACIÓN ES INÚTIL

Una hora de reflexión es preferible a setenta años de adoración piadosa - Bahá'u'lláh

Un día el Guardián preguntó a un prominente peregrino en Haifa, “¿Reza usted?”

“Desde luego, amado Guardián, rezo cada mañana”. “¿Medita usted?” El hombre pausó por un momento y dijo lentamente, “No, creo que no lo hago”. El Guardián replicó que la oración es inútil sin meditación y que la meditación debe centrarse en las Escrituras. El continuó muy seriamente que la meditación es inútil al menos que sea seguida por la acción. En estos términos él hizo muy claro otro paso en este muy importante proceso en la vida del alma.

El Guardián entonces explicó más aún que la meditación no es tan sólo sentarse, cerrar los ojos, mantener silencio en un medio ambiente silencioso, estar

vacío. *“Eso no es meditación. Nosotros debemos concentrarnos en las enseñanzas, concentrarnos en sus implicaciones y como pueden ellas ser usadas. La oración no es de consecuencia si sólo permanece el murmullo de las sílabas y los sonidos - ¿de qué sirve eso? Dios ya lo sabe. No estamos diciendo oraciones para Dios, las estamos diciendo porque nosotros necesitamos. Si las palabras no nos fortalecen, si no reflexionamos en las Escrituras cuando las leemos, estamos perdiendo nuestro tiempo, si no hacemos de las Escrituras parte de nuestra acción diaria.”*

Shoghi Effendi, en una carta escrita en su nombre, hace claro que la *“inspiración recibida a través de la meditación es de una naturaleza tal que uno no puede medir ni determinar. Dios puede inspirar en nuestras mentes cosas de las que no teníamos conocimiento previo, si Él así lo desea”*. En otra carta escrita en su nombre, el Guardián subraya que: *“La oración y meditación son factores muy importantes en la profundización de la vida espiritual del individuo, pero con ellas debería ir también la acción y el ejemplo, puesto que éstos son los resultados tangibles de lo anterior. Ambos son esenciales”*.

I. Contacto con la Palabra Creativa

Aquí hacemos las oraciones y meditaciones más parecidas a la mayoría de las prácticas de otras practicantes - aunque también quizá tengan algunos rasgos especiales.

1. Todos los días, hacemos abluciones (lavar las manos y la cara) - y ojalá también la conciencia o decimos (en lugar de las abluciones) cinco veces *“En el Nombre de Dios, el Más Puro, el Más Puro”* - y luego repetimos 95 veces el Más Grande Nombre *Alláh-u-Abhá*. Esto significa (en árabe - la Fe bahá'í es oriental, al igual que el cristianismo) *“Dios es el Más Glorioso”*. También “Abhá es una forma de “Bahá”, título de Bahá'u'lláh. Además, es una forma del Nombre especial abreviado como YHVH en el Antiguo Testamento de la Biblia, considerado demasiado sagrado para pronunciarlo. (Por eso, ahora se especula - con diferentes versiones Jehovah, Yahveh, etc. - sobre las vocales faltantes para que estas cuatro consonantes se puedan pronunciar.)

Es como la mantra o mántram del yoga, incluso en el sentido de que debe llegar a penetrarse en nuestro ser más íntimo. Con el tiempo, esta meditación puede constituir uno de los ritmos de nuestra conciencia (como el aplanamiento de las olas mentales que dice Patánjali). Quizá sea el “trasfondo musical” con el cual nos despertamos en las mañanas, y la “canción de cuna” que nos concilia el sueño.

(Obviamente, eso puede ser con una postura, respiración, actitud, etc. saludables, pero las perfecciones no tienen límites - y corren por cuenta de cada practicante.)

2. Oraciones Diarias: Tenemos tres oraciones especiales, como práctica diaria básica (al menos una de las tres). Son tres porque alguien, en los primeros años de la Fe bahá'í (segunda mitad del siglo XVIII) alguien quiso hacer un daño se robó el texto de la primera oración diaria. ¡Bahá'u'lláh prevenidamente había revelado tres en lugar de la una!

a. La corta (que se ora a cualquier hora de la tarde, una vez al día, precedida por las abluciones) es muy fácil

“Soy testigo, oh mi Dios, de que Tú me has creado para conocerte y adorarte. Atestiguo, en este momento, mi impotencia y Tu poder, mi pobreza y Tu riqueza. No hay otro Dios más que Tú, Él que Ayuda en el Peligro, Él que Subsiste por Sí Mismo.”

En tan pocas palabras, tenemos el propósito de nuestras vidas, nuestra relación con el Creador, y la seguridad de que esta tremenda Fuerza está por nuestro lado.

b. La mediana (tres veces al día mañana, tarde y noche, con abluciones) nos puede gustar si estábamos acostumbrados al ritmo musulmán de cinco oraciones diarias.

c. La larga (a cualquier hora, luego de abluciones) tiene posturas incluidas, cuyo significado es simbólico, pero también estimulan el flujo energético del cuerpo. Por ejemplo, se puede notar que girar la cabeza y alzar las manos se relaciona con la respiración. Además, al ser larga, nos sirve de transición lógica al siguiente tipo de contrato con la Palabra Creativa.

3. Oraciones Especiales - Tenemos “mantras largas”, quizá algo similar al **“Sutra del Corazón”** budista

a. **La Tabla de Ahmad** es una carta a un amigo que dio toda una larga vida por infundir nuevas formas de pensar en sus compatriotas. Habla de dificultades (uno de sus interlocutores le rompió un diente a Ahmad y lo echó de su casa) y de no dejarse amedrentar. Es de especial interés porque Ahmad pasó largos años de su juventud buscando, en diferentes países incluida la India, una oración de poder, para poder repetirla y conseguir resultados. (En un caso, repitió la oración prescrita doce mil veces, ¡en varias ocasiones! Sufrió mucho para merecer esta Tabla, que ahora es parte de nuestras vidas.) ¡Muchas, muchas, muchas gracias, querido Ahmad!

b. **La Tabla del Fuego** también habla de las vicisitudes, y ofrece respaldo a quien la recite. Como algunas medicinas, su efecto parece ser acumulativo.

c. “Entre otros, estos **Perspicuos Versos**” - fue revelado tres veces por Bahá’u’lláh (en tres diferentes libros). Ofrece protección para quien lo utilice, y nos pone los puntos sobre las cuáles: “*Sé paciente, pues tu Señor es paciente*”.

d. **La Tabla del Marinero Anciano** nos permite ver cómo Bahá’u’lláh mira lo que pasa en esta vida. Es como si Papá nos levantase sobre Sus hombros durante un instante, para poder ver desde la perspectiva más grande, más alta.

e. **La “Oración de Curación Larga”**. ¡Cómo será de poética en su idioma original! Cura y protege. Y, por si acaso, es recontra-comprobado que la oración es un factor potente en la salud y su recuperación. Esta eficacia no depende de la distancia entre quien ora y su objeto, ni tiene que estar la persona consciente de que están orando por su salud. ¡Igual funciona!

f. **La “Tabla del Verdadero Buscador”** (en el **Libro de la Certeza**) enumera las instrucciones para quienes aspiramos a serlo.

Hemos sabido que está traducida apenas una séptima parte de la Revelación de Bahá’u’lláh, de modo que hay mucho más que esta lista no exhaustiva. Pondremos una de “yapa”.

g. **La Tabla de Protección**

¡En Su Nombre, el Exaltado, el Más Alto, el Más Sublime!

¡Glorificado eres Tú, oh Señor, mi Dios! ¡Tú Quien eres mi Dios, y mi Maestro, y mi Señor, y mi Apoyo, y mi Esperanza, y mi Refugio, y mi Luz! Yo Te pido, por Tu Nombre Oculto y Atesorado, que nadie lo conoce sino Tú propio Ser, que protejas a la persona que porta esta Tabla, de toda calamidad y pestilencia, y de todo hombre o mujer malvados, de la maleficencia de los malhechores, y de las conspiraciones de quienes no sean creyentes. Presérvele, además, oh mi Dios, de todo dolor y achaque, oh Tú Quien tienes en Tu mano el imperio de todas las cosas. Tú verdaderamente eres potente sobre todas las cosas. Tú haces como Tú deseas, y ordenas como a Ti Te plazca.

¡Oh Tú Rey de Reyes! ¡Oh Tú Señor amable, oh Tú Fuente de la belleza antigua! ¡Oh Tú, Fuente de gracia, de generosidad y dádivas! ¡Oh Tú curador de las enfermedades! ¡Oh Tú que satisfaces las necesidades! ¡Oh Tú Luz de Luz! ¡Oh Tú Luz por sobre todas las Luces! ¡Oh Tú, Revelador de toda Manifestación, oh Tú el Compasivo! ¡Oh Tú el Misericordioso! Ten misericordia para quien porte esta Tabla, mediante Tu más gran Merced y Tu abundancia Gracia, oh Tú de Gracia y Bondad! Resguárdale, además, mediante

Tu protección, de lo que su corazón y mente hallen repugnante. De quienes están imbuidos de poder, Tú eres el más poderoso. ¡La Gloria de Dios descansa sobre Ti, o Sol Naciente! Atestigua Tú lo que Dios ha atestiguado sobre Su propio Ser, de que no existe otro Dios más que Él, el Todopoderoso, el Más Amado.

4. Dos oraciones de El Báb -

a. Cristo regresó en el Siglo XVIII - tan joven, tan hermoso y puro, tan revolucionario como hace 2000 años. Tomó el título de “La Puerta” (El Báb) y duró el doble de los tres años de ministerio de Cristo antes de ser crucificado luego de seis años de revelación (1844-1850), fue fusilado por 750 rifles. Cuando se despidió por última vez de su primera seguidora - su esposa, Khadijih Bagúm - le dejó esta oración:

¡Hay quién libere de las dificultades salvo Dios! Di: ¡Alabado sea Dios! ¡Él es Dios! Todos somos Sus siervos, y todos nos atenemos a Su mandato.

Unos años más tarde, cuando Bahá'u'lláh (en exilio en Iraq, reconstruyendo la diezmada Fe de El Báb, luego de que los musulmanes habían asesinado a decenas de miles de bábíes) se impacientó con la gente, diciendo que su comportamiento era como cuando la gente adoró al becerro de oro. Su receta es decir “***¡Hay quien libre...!***” “***¡500 veces! - ¡no, mejor, mil veces!***” A veces lo hacemos - y en algunos casos ¡parece que vamos mejorando!

b. El propio Báb prescribió una dosis de 317 repeticiones de otra oración de Él

Di Dios satisface todo por sobre todo, y nada en los cielos o en la tierra satisface, sino Dios. Él es, en Sí Mismo, el Conocedor, el Sostenedor, el Omnipotente.

(“Di” quiere decir que Dios le dijo al Báb que lo dijera precisamente así.)

Una reflexión sobre esto de decir una oración cierto número de veces, como en los rosarios de muchas diferentes religiones. Podemos tomarlo simplemente como “la dosis”, la cantidad prescrita para que sea suficiente. Pero puede ser que el acto de contar durante la oración haga participar otra parte del cerebro también. Se ven en las imágenes magnéticas del funcionamiento cerebral diferentes estados, según estemos pensando en música, palabras, números, etc. Puede ser que el hecho de contar sea una parte del ejercicio espiritual, igual que las posturas de las oraciones obligatorias, el hatha yoga, el chi kung, etc.

5. Otras Oraciones - El Báb, Bahá'u'lláh y ‘Abdu’l-Bahá (Hijo de Bahá'u'lláh) nos han dado oraciones hermosas, las que leemos, entonamos y cantamos, solos y en reuniones.

Se podría creer que leer una oración revelada, en lugar de inventar uno mismo su propia oración en sus propias palabras, es demasiado simple u ordinario. Pero pensemos en una razón que nos dan las personas que practican el cristianismo pentecostal. Al alabar a Dios con la “glosolalia”, hablar en lenguas, dice que están usando un idioma que no han profanado con los detalles mundanos de la vida. Lo mismo podríamos decir de la Palabra Revelada.

Otro detalle es que no queda con la mera lectura de cada oración, sino que quedamos saboreando el espíritu generado, como quien cierra los ojos para disfrutar de la última huella de una deliciosa comida. Es similar a lo que practican los Quékeros, comulgando con su “luz interior”.

6. Memorización - Bahá'u'lláh escribe, en una de Sus **Palabras Ocultas**:

“Escribe con la tinta de la luz, en la tabla de tu espíritu, todo lo que te hemos revelado”.

A veces la memorización podría tener connotaciones negativas imposición, falta de reflexión sobre algo aprendido sin atención crítica, falta de interacción creativa.

Más bien, cuando memorizamos las **Palabras Sagradas**, es un acercamiento muy activo y personal. Es un acto devocional, como aprenderse la canción preferida de la persona amada.

Y es cómodo. Si me sé una oración de memoria, me la puedo repetir cuando quiera, aunque se apaguen las luces - no cuesta, ni pesa nada.

Puede ser que memoricemos de tanta repetición, o haciendo “mapas mentales” para visualizar los flujos conceptuales, o asociaciones e imágenes, o poniendo música para usar el hemisferio derecho del cerebro. Cualquiera que sea la técnica, es delicioso internalizar, apropiarse, grabarse una oración o meditación.

II. Con lo cual pasamos a otra forma de meditación bahá'í, que es el estudio.

Aquí vemos que no es sólo cuestión de memorizar ciegamente. Nuestra meditación incluye todas las técnicas de estudio que podamos aplicar para dominar más completamente un concepto, destreza, actitud, valor o dato. Hacemos diagramas, análisis, comparaciones, recapitulaciones - en fin, todas las técnicas de todos los libros sobre cómo estudiar, incluidos los que aún no se escriben.

En su **Libro de Certeza**, como ejemplo, Bahá'u'lláh presenta cada concepto totalmente claro, y luego dice *“Medita sobre esto, para que su significado se te*

haga claro”. Podríamos decirnos, “No, ya entiendo, no necesito meditar más.” Pero, si lo meditamos, llegamos a entender mejor. Las perfecciones no tienen límite. Y si queremos cambiar nuestras vidas, mejorar el mundo y participar en el avance de la civilización saludable - nos conviene profundizar nuestro entendimiento, ¡meditando!

III. Servicio

Un poeta de la India, Rabindranath Tagore, escribió:

Dormí
Y soñé
Que la vida era placer.
Desperté
Y vi
Que la vida era servicio.
Serví
Y entendí
Que el servicio es placer.

Zoroastro dijo que un campo bien cultivado es más hermoso que una iglesia. El misticismo debe ser como lo que dijeron de ‘Abdu’l-Bahá, “transitar el camino místico, con pies prácticos”. El trabajo concreto por servir a los demás es una forma de adoración a Dios.

En cierto sentido, es una idea muy antigua (“dharma yoga”) pero es algo que debemos recordar siempre, en ambos sentidos poniendo en práctica lo espiritual, e infundiendo de espíritu nuestras acciones cotidianas.

Estos esfuerzos positivos no son por la recompensa de lograr algún reconocimiento. ‘Abdu’l-Bahá dice: “*Si envenenan vuestras vidas, endulzad sus almas*”. He ahí el elemento místico trascendental.

IV. Enseñanza

Ahora, combinemos el servicio con el estudio. Se podría decir que una cosa que hacemos un poco diferente en la Fe bahá’í es la enseñanza.

Hay tanta carga emocional en cuanto a hablar de la religión que se profesa. Muchas personas, cuando oyen “Mi religión es ---”, comienzan a alistar su defensa, o su retirada, pensando que se les va a evangelizar, proselitizar, imponer, presionar,

etc. Entonces, explicaremos por qué consideramos que la enseñanza es una forma de meditación bahá'í.

Primero, no tenemos ningún producto que vender. Consideramos que la Fe bahá'í es la más reciente de las Revelaciones Divinas, y por lo tanto es lo mismo. No podríamos insistir en que alguien se convierta a nuestro parecer ni para ganar el cielo, ni para salvarse del infierno - es la misma religión del Único Dios que hay, y todos nos vemos en el cielo. Obviamente, nuestro progreso en cualquiera de los mundos de Dios depende de cómo vivimos, pero los bahá'ís no estamos tratando de convertir a nadie a nuestra religión.

Pero, en cambio, sí estamos tratando de convertir a todo el mundo - incluyéndonos a nosotros mismos - a lo que necesitamos saber y hacer para sobrevivir. Las Enseñanzas bahá'ís son lo mismo que cree cualquier persona pensante y actualizada - la justicia social, el fin al racismo, al nacionalismo, al machismo. Pero prácticamente nadie aplica estos conceptos completamente en todos los aspectos de su vida - ¡ni nosotros! De modo que, si una bahá'í habla de sus creencias, es más bien de manera exploratoria, para ver cómo podemos encontrar la manera de mejorar nuestra actuación, tanto bahá'ís como amigos de bahá'ís.

También tiene que ver con el “contacto con la Palabra Creativa”, porque tratamos de regresar a la Fuente para ver qué podemos encontrar de utilidad.

Entonces, los bahá'ís pasamos la vida -en la medida de nuestras posibilidades- tratando de estudiar entre nosotros, hacer clases para la niñez, para la juventud, para la adultez y la tercera edad, de aplicar los nuevos principios para resolver los problemas que nos tienen en grandes apuros en este mundo “moderno” - pero siempre explorando, compartiendo, buscando y meditando.

Por ejemplo, este librito, tratando de entender qué respuesta podemos dar a una pregunta razonable, podría verse como una meditación. (El autor sobre temas del budismo zen, Paul Reys, hizo un libro con pasta de madera y la última hoja de lija, para poder meditar lijando “limando asperezas, puliendo, perfeccionando”)

V. Reflexión

Bahá'u'lláh dice que *“Una hora de reflexión es preferible a setenta años de adoración piadosa”*.

Una meditación regular que hacemos las y los bahá'ís es revisar lo que estamos haciendo, en términos de lo que podríamos estar haciendo, o deberíamos estar haciendo.

Bahá'u'lláh dice *“Pídetes cuentas todos los días, antes de ser llamado a rendirlas”*.

Una forma de hacer esta meditación es llevando un diario, disciplina que obliga a reflexionar.

Aquí cabe incluir unas recomendaciones que dio Shoghi Effendi para orar y meditar

LOS CINCO PASOS DE LA ORACION Y LA MEDITACION

PRIMER PASO: Rece y medite sobre ello. Use las oraciones de las manifestaciones pues son las que tienen mayor poder. Luego permanezca en el silencio de la contemplación algunos minutos.

SEGUNDO PASO: Alcance una decisión y manténgala. Esta decisión suele nacer durante la contemplación. Puede parecer casi imposible de cumplir pero si parece ser una respuesta a la oración o una manera de resolver el problema, entonces tome inmediatamente el siguiente paso.

TERCER PASO: Tome la resolución de llevar a cabo la decisión. Muchos fallan aquí. La decisión, en el proceso de convertirse en resolución, se marchita y en vez de germinar se convierte en un vago anhelo. Una vez que nazca la resolución, tome inmediatamente el siguiente paso.

CUARTO PASO: Tenga fe y confianza de que el poder fluirá a través de usted, que aparecerá el camino correcto, se abrirá la puerta, el pensamiento correcto, el mensaje adecuado, el principio correcto o el libro adecuado le será entregado. Tenga confianza y le vendrá lo correcto. Luego al levantarse de la oración toma el quinto paso.

QUINTO PASO: Luego, actúe como si todo hubiera sido respondido. Entonces actúe con energía inagotable. Al actuar será como un imán que le atraerá más poder a su ser hasta convertirse en un canal libre de obstáculos para que fluya el poder divino por usted.

Muchos rezan, pero no llegan hasta la segunda mitad del primer paso. Algunos de los que meditan alcanzan una decisión, pero no la mantienen. Pocos toman la resolución de llevar a cabo la decisión, y son muchos aún los que tienen la confianza de que les vendrá lo necesario. Pero, ¿cuántos se acuerdan de actuar como si todo hubiera sido respondido? Cuánta razón tienen aquellas palabras más

grandes que la oración es el espíritu con el que se dice y más grande que la forma de decirlo es el espíritu con el que lleva a cabo.

RESUMEN

1º Paso- Rezar y Meditar, 2º Paso- Alcanzar una decisión y mantenerla, 3º Paso - Tomar la resolución de llevar a cabo la decisión 4º Paso- Tener fe y confianza de que el poder fluirá a través de usted 5º Paso- Actuar como si todo hubiera sido resuelto.

VI. Devoción

Tampoco es nada nuevo desde hace miles de años, hay el bhakhti yoga - el camino de la contemplación, del embeleso devocional.

Esto nos regresa al servicio y a la reflexión, aunque también tiene su elemento de actividad interna. Como en las Semillas de la Contemplación de Thomas Merton, es un ciclo o un espiral.

Pero agreguemos algo la devoción a lo Infinito mediante la devoción a otras personas. Podemos amar a Dios mediante el amor a nuestras familias y a las demás personas. Y tan sólo eso nos haría otro libro entero.

El Fin del Comienzo

En resumen, podríamos decir que muchas cosas que se llaman “meditación” realmente son los preparativos para estar en muy buen estado para poder meditar.

Pero habremos experimentado que también podemos experimentar la espiritualidad cuando estamos en condición enferma y débil. Y la persona en silla de ruedas no podrá hacer toda la hatha yoga, pero sí puede meditar.

Este librito se escribió para responder a una pregunta, pero no termina aquí.

Su propósito es servir como semilla para seguir ampliando y profundizando en nuestra vida mística y la espiritualización de la civilización humana. Sean bienvenidos todos los comentarios.

Entonces ¡ayudémonos a seguir aprendiendo!
