Pregaria.cat

Entrada

La meditació és més que una teràpia

“Saps què? Des que medito em trobo millor. És com una gran desconnexió. Respiro en tranquil·litat, em relaxo, arriba un moment que ja no penso en res, i entro en una mena de buidor increïble. Realment és una gran teràpia, ho vaig escoltar en una conferència sobre autoajuda i dona resultat.”

Que bé! Tot el que ajuda a augmentar la serenitat, el benestar personal, no sols és una forma de descans i plenitud, sinó que pot afavorir la nostra relació i atenció als altres. Tots necessitem camins de pau i felicitat, i la meditació feta amb bona constància n'és un excel·lent mitjà.

“De vegades, quan arribo al silenci absolut, o quasi absolut, i deixo de pensar i imaginar, experimento una sensació nova, com si la buidor no sigués tan buida, com si arribés a una nova realitat.”

Sí, és cert, això passa. Quan tinguis aquesta sensació o experiència no et preguntis res, ni intentis desxifrar-ne el sentit. Viu... i prou. Tampoc en la meditació l'has de cercar. Però segurament aquesta experiència és una certa connexió amb el teu jo, que és molt més que el pensament, la ment, els sentiments... El teu jo es fa una mica conscient. La buidor et connecta amb tu.

“Vull fer-te una darrera pregunta. Jo no soc gaire religiós i m'agradaria ser creient, i em pregunto si aquesta buidor personal que es dona a la meditació –no sempre– pot tenir una relació amb el que en dieu Déu.”

Des del meu punt de vista és possible que en la connexió amb el teu jo Déu hi sigui. Crec que Ell és en tot, especialment en les persones. Però no en tindràs normalment una certesa absoluta. Ell, però, en Jesús, ens va indicar un camí segur per ser trobat: "El que feu a aquells més pobres a Mi m'ho feu". Si la meditació et porta pel camí de la compassió i del servei als pobres i descartats... bon senyal que Déu es troba en el teu jo.

Jesús Renau sj.