



ESPACIO DESDE DENTRO – RUTINA DE INTERIORIDAD MEDITACIÓN. ATENCIÓN PLENA.



“Nuestro perro, Brownie, estaba sentado en tensión, las orejas aguzadas, la cola meneándose tensamente, los ojos alerta, mirando fijamente hacia la copa del árbol. Estaba buscando a un mono. El mono era lo único que en ese momento ocupaba su horizonte consciente. Y, dado que no posee entendimiento, no había un solo pensamiento que viniera a turbar su estado de absoluta absorción: no pensaba en lo que comería aquella noche, ni si en realidad tendría algo que comer, ni en dónde iba a dormir. Brownie era lo más parecido a la contemplación que yo haya visto jamás.

Tal vez tú mismo hayas experimentado algo de esto, por ejemplo, cuando te has quedado completamente absorto viendo jugar a un gatito. He aquí una fórmula, tan buena como cualquier otra de las que yo conozco, para la contemplación:



Vive totalmente en el presente. Y un requerimiento absolutamente esencial, por increíble que parezca, abandona todo pensamiento acerca del futuro y acerca del pasado.

Debes abandonar, en realidad, todo pensamiento toda frase, y hacerte totalmente presente. Y la contemplación se produce.”

Anthony de Mello, sj. “El canto del pájaro”.

