GOETHEANUM COMUNICACIÓN

 Goetheanum, Dornach, Suiza, 4 de noviembre de 2022

**Escuchar sin saber lo que hay que ‹oír›**

**El libro ‹La meditación en el mundo occidental› (en aléman) de Bastiaan Baan**

**La meditación es un camino de autoconocimiento y un instrumento para obtener una concepción diferenciada del mundo, sin partir de visiones preconcebidas. Más allá de ello, la meditación puede facilitar inspiraciones en torno a las tareas que uno tiene en el mundo.**

El saltador da un paso atrás antes de avanzar en la carrera para saltar. También en la meditación se da un paso atrás para adquirir habilidades. Por otro lado, no basta una instrucción rápida para que la meditación conduzca al resultado deseado. Más bien es como aprender a tocar un instrumento musical: solo paso a paso se adquieren las distintas habilidades necesarias para tocar una melodía y quizás más tarde en una orquesta.

Bastiaan Baan utiliza numerosos ejemplos prácticos para abrir aspectos de la meditación como un arte en el que uno mismo determina ‹lo que hace y cómo lo hace›. Mediante ejercicios de percepción, se alcanza una sensibilidad para las cualidades que están fuera de uno mismo; la observación posterior de cómo las impresiones resuenan en el alma ayuda a conocerse a uno mismo. Un posible punto de partida son los fenómenos naturales, como las formaciones de nubes, en los que se revela el actuar de altas Entidades. Es importante escuchar sin saber lo que habrá que ‹oír› y entregarse desinteresadamente a las posibles impresiones. Porque la meditación no ofrece resultados predecibles en el sentido de ‹si hago A, resultará B›. Otro enfoque de la meditación es la conexión sentida con imágenes o palabras.

Quien observe su propia actividad meditativa, aprenderá a estimar hasta qué punto las experiencias están posiblemente influenciadas por tendencias ‹egoístas›. Con respecto a los contenidos de la meditación, Bastiaan Baan advierte sobre los maestros espirituales que no respetan el principio de autodeterminación y ejercen una influencia indebida con sus requisitos; más allá de ello, Bastiaan Baan, presenta ejemplos de personas que se han visto afectadas por especificaciones demasiado rígidas para la meditación. Un momento importante en el proceso meditativo es el regreso consciente al mundo de los deberes cotidianos.

En la medida en que la meditación nos familiariza con nosotros mismos, es un trabajo en y con el Yo. Para Bastiaan Baan, que es sacerdote de la Comunidad de Cristianos, los Evangelios están llenos de sugerencias para ampliar el entendimiento de lo que es el Yo.

(2379 caracteres/SJ; traducido por Michael Kranawetvogl)

**Libro (en alemán)** Bastiaan Baan: Meditation in der westlichen Welt. (La meditación en el mundo occidental), editorial ‹Verlag am Goetheanum›, 2022, 208 páginas, 19 euros. **Web (en alemán)** goetheanum-verlag.ch/product/meditation-in-der-westlichen-welt

**Contacto** Thomas Didden, didden@goetheanum-verlag.ch