

# *Reflexiones, pensamientos e historias*

**30 de junio**

*A los que quedaren de vosotros, les infundiré pánico en sus corazones, en el país de sus enemigos; el ruido de una hoja caída los ahuyentará, huirán como quien huye de la espada, y caerán sin que nadie los persiga.*

*Lv 26,36*

**S**iempre sentimos una especie de náusea cuando algo nos distrae de nuestros pensamientos profundos, porque pensamos que no debemos ser molestados y nos enojamos con quien altere nuestra meditación. Pensamos que al enojarnos se soluciona el mundo y aquellos que nos rodean deben abstenerse de hablarnos.

Muchas veces hasta buscamos un lugar exclusivamente para pensar y les decimos a los demás, no me molesten porque estaré pensando y deseo hacerlo bien, sin que nadie me interrumpa ¿ese es el grado de meditación que hemos llegado?, ¿de sentirnos molestos si alguien nos interrumpe? Pareciera ser que nada hemos aprendido de nuestra meditación.

En cierta ocasión un monje oriental de esos que vemos en revistas y hasta en películas, vistiendo con largas ropas, rapados de la cabeza, porque pareciera que así se medita mejor; cansado de ser distraído por sus compañeros, por el canto de las aves y el ruido de animales, decidió tomar una pequeña canoa y meditar en medio de un lago para no ser interrumpido por nadie. Ya meditando aquel monje, con sus ojos cerrados y absorto en sus pensamientos, perdido del mundo y del ruido, parecía que por fin había alcanzado aquello que quería, un profundo silencio para pensar. En ese momento algo golpeó su canoa y molesto por haber sido interrumpido, al abrir los ojos empezó a decir malas palabras, cuando observó que lo había golpeado, no fue ninguna ave, ningún animal, ningún compañero monje, sino otra canoa sin nadie, vacía, navegando a la deriva, la miró fijamente, y miró a su alrededor, todo era silencio ¿cómo esa barca llegó ahí a interrumpirlo?

Entonces una iluminación llegó a su mente y pensó: “el viento, si el suave viento trajo a esta nave hasta aquí, fue para enseñarme que las emociones están en mi interior y no en el exterior, la ira que me provocan al distraerme no son de ellos, sino mía y no la había aprendido a controlar. Ahora sé que todo está dentro de mí, y que yo tengo en control de las emociones y lo externo que no puedo controlar, no debe mortificarme porque se mueve por sí solo y, no me afecta, por el contrario, se mueve para que las emociones se refresquen.”

Así todos nosotros, debemos entender que por más que nos enojemos y busquemos un lugar apartado para pensar, no es el exterior el que molesta, es la falta de control en el interior lo que nos molesta.

*Si aprendes a controlar tus emociones, ningún factor externo te mortificará.*

