

## LA MEDITACIÓN FORTALECE LA VIDA ESPIRITUAL

por el élder Joseph B. Wirthlin  
del Primer Quórum de los Setenta



En una revelación dada al presidente Joseph F. Smith y que recientemente fue incluida en Doctrina y Convenios como la sección 138, se encuentra un mensaje muy importante para todos nosotros:

"El día tres de octubre", escribe el presidente Smith, "del año mil novecientos dieciocho, me hallaba en mi habitación meditando sobre las Escrituras,

"y reflexionando en el gran sacrificio expiatorio que el Hijo de Dios realizó para redimir al mundo . . .

"Mientras meditaba estas cosas que están escritas, fueron abiertos los ojos de mi entendimiento, y el Espíritu del Señor descansó sobre mí . . ." (Versículos 1, 2, 11.)

En el día de hoy me gustaría hablar sobre la meditación y lo que se puede lograr por medio de ella.

La meditación, que significa analizar mentalmente, reflexionar, cavilar, puede lograr que los ojos de nuestro entendimiento se abran, y como lo describió el presidente Smith, el Espíritu del Señor descansé sobre el que medita.

Jesús también amonestó a los

nefitas:

"Por tanto, id a vuestras casas, y meditad las cosas que os he dicho, y pedid al Padre en mi nombre que podáis entender . . ." (3 Nefi 17:3.)

Las Escrituras nos recuerdan que debemos darle más importancia y mayor reflexión a las cosas de Dios; debemos meditarlas hasta llegar a descubrirnos completamente N, a darnos cuenta de nuestras posibilidades.

Se cuenta la historia de un joven constructor que acababa de empezar su propio negocio. En una ocasión llegó un hombre muy adinerado, amigo de su padre, y le dijo: "Para que empieces bien tu negocio te voy a pedir que construyas una casa de campo para mí; acá están los planos, y no te preocupes por los gastos porque quiero que utilices los mejores materiales y deseo que el trabajo sea perfecto. No repares en el costo; envíame las cuentas y yo las pagaré sin objeciones".

Al joven constructor le obsesionó el deseo de enriquecerse por medio de esta oferta tan generosa y, en lugar de usar los materiales más finos y la mejor mano de obra, buscó lo más barato, engañando así a su benefactor. Finalmente, se completaron los últimos detalles de la obra, y el constructor entregó al amigo de su padre las llaves y las cuentas por un total de cien mil dólares. El hombre le dio un cheque cubriendo todos los gastos y luego le devolvió las llaves, diciéndole con una sonrisa: "Hijo, esta casa la has construido para ti; es mi regalo y deseo que vivas en ella con gran felicidad".

El joven de este relato no pensó en las consecuencias de sus pensamientos y actos deshonestos, porque si lo hubiera hecho, tal vez, hubiera llegado a comprender claramente lo que Jesús enseñó hace mucho tiempo:

"Cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca.

"Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca.

"Pero cualquiera que me oye estas palabras y no las hace, lo compararé a un hombre insensato, que edificó su casa sobre la arena:

"Y descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y dieron con ímpetu contra aquella casa: y cayó, y fue grande su ruina." (Mateo 7:24-27.)

Si el insensato constructor ha hiera meditado sus acciones, tal vez se hubiera dado cuenta de que, cuando se promete hacer algo correcto y luego no se guarda la palabra, pueden sufrirse consecuencias desastrosas.

De esa misma forma, la historia del constructor insensato puede muy bien aplicarse a nuestra vida. Debemos meditar las consecuencias de nuestros errores. Nuestro Padre Celestial generosamente nos ha dado a todos la vida, y con ella nuestro libre albedrío por el cual recibimos el cometido de tomar decisiones correctas, incluso de alcanzar gozo y felicidad. En sí, éste es un don que se debe ganar. No es posible viajar gratuitamente por el camino del gozo porque no existe una felicidad verdadera donde no haya sacrificio y autodisciplina; debemos meditar nuestras acciones y sus resultados.

Sabemos que hay mucha maldad en el mundo hoy día; muchas personas son adictas a las drogas, y éstas les causan problemas emocionales y físicos, que en muchos casos son interminables y de gran magnitud. En el matrimonio existe la infidelidad, que trae como consecuencia la desintegración del hogar y la familia. En ninguna época de la historia Satanás ha trabajado más fuerte y con mayor éxito que en la nuestra.

Todos los males a los cuales muchos se vuelven adictos empiezan en la mente y en la forma en que uno piensa. La experiencia nos enseña que cuando la voluntad y la imaginación entran en conflicto, usualmente esta última es la vencedora. Lo que nosotros imaginamos podemos derrotar nuestro razonamiento y convertirnos en esclavos de lo que probamos, vemos, oímos, o leemos y percibimos en nuestra mente, ya que el cuerpo es, sin lugar a dudas, el siervo de la mente.

Jesús dijo:

"Pero lo que sale de la boca, del corazón sale; y esto contamina al hombre.

"Porque del corazón salen los malos pensamientos. (Mateo 15:18-19.)

En su obra titulada As a Man Thinketh (Como el hombre piensa), James Allen, escritor estadounidense, reafirma en una forma muy hermosa la enseñanza de Jesús. Allen escribió:

"El hombre se hace o se destruye a sí mismo; en la coraza del pensamiento él forja las armas con las que se destruirá; también moldea las herramientas con las cuales edificará para sí mansiones celestiales de gozo, fortaleza y paz. Por medio de las decisiones correctas y del buen uso del pensamiento, asciende hasta la divina perfección; y por el abuso y la equivocada aplicación del pensamiento, desciende hasta el nivel de la bestia. Entre estos dos extremos se encuentran todos los grados de carácter, y el hombre es su hacedor y su amo . . .

"Todo lo que el alcance y todo lo que no puedan lograr es el resultado directo de su propio pensamiento." (Nueva York: Thomas Y. Crowell Co., págs. 8-9, 34.)

La transformación de una persona del bien hacia el mal es un proceso insidioso, sutil y usualmente impremeditado; es un proceso en el que se meditan los pensamientos erróneos y se plantan en el corazón las semillas del mal. La palabra semillas es una descripción gráfica de lo que inicia dicho proceso y está muy bien descrita por el profeta Alma:

"Compararemos, pues, la palabra a una semilla. Ahora, si dais lugar para que sea plantada una semilla en vuestro corazón, he aquí, si es una semilla verdadera, o semilla buena, y no la echáis fuera por vuestra incredulidad, resistiendo el Espíritu del Señor, he aquí, empezará a germinar en vuestro pecho; y al percibir esta sensación de crecimiento, empezaréis a decir dentro de vosotros: Debe ser que ésta es una semilla buena, o que la palabra es buena, porque empieza a ensanchar mi alma; sí, empieza a iluminar mi inteligencia; sí, empieza a ser deliciosa para mí." (Alma 32:28.)

El plantar las buenas semillas profundamente en vuestro corazón requiere una reflexión intensa, prolongada e incessante. Es un proceso intenso, continuo y regenerador que refina el alma.

Hace más o menos cien años, la Universidad Stanford tenía como presidente a una persona muy distinguida, David Starr Jordan. Las siguientes reflexiones del presidente Jordan en su libro *The Strength of Being Clean* (*La fortaleza de ser limpio*), según mi opinión, resumen y recalcan mis convicciones en lo que respecta a este tema tan importante.

"La vulgaridad (ahora conocida como pornografía) es una expresión que demuestra la falta de carácter y de buen gusto. Debilita la mente y a su paso trae consigo otras debilidades. El leer y escuchar música censurable, leer periódicos o ver programas degradantes, disfrutar de la lectura de novelas de mala calidad, asistir a teatros donde se presenten temas vulgares, disfrutar de bromas indecentes, tolerar la vulgaridad y el libertinaje en cualquiera de sus innumerables formas, es en sí una vulgaridad. . .

"... porque la base de la intemperancia es el esfuerzo de asegurarse por medio de (los pensamientos, primero) las drogas, sentimientos de felicidad, cuando en realidad ésta no existe. Los hombres destruyen su sistema nervioso por el placer estimulante que sienten cuando destruyen sus propios cuerpos." (Nueva York: H. M. Caldwell Co., 1900, págs. 24-25, 27.)

Los padres deben meditar sobre lo que enseñan durante sus noches de hogar y sobre la responsabilidad que tienen de enseñar el evangelio a su familia. Todos los miembros, deben reflexionar sobre las instrucciones recibidas en las reuniones sacramentales y de sacerdocio, en las clases de la Sociedad de Socorro y en los mensajes de los maestros orientadores. Los poseedores del sacerdocio deben pensar seriamente en la responsabilidad que tienen de honrar su sacerdocio y de dar un buen ejemplo. Los líderes de quórumes deben meditar sobre la responsabilidad que tienen de servir, enseñar y fortalecer a los miembros de su quórum, y guiarlos con amor y comprensión. Los jóvenes deben reflexionar sobre aquellos problemas que puedan presentárselas y estar preparados para resolverlos en la misma forma en que sus padres, sus líderes y su Padre Celestial les aconsejarían que lo hicieran para que se conservaran limpios y puros.

El rey Benjamín, un gran profeta del Libro de Mormón, nos señala: el camino por el cual podemos observar mejor las normas de Dios:

"Pero esto puedo deciros, que si no os cuidáis a vosotros mismos, y vuestros pensamientos, y vuestras palabras y vuestras obras, y no observáis los mandamientos de Dios ni perseveráis en la fe de lo que habéis oído concerniente a la venida de nuestro Señor, aun hasta el fin de vuestras vidas, debéis perecer. Y ahora, joh hombre!, recuerda, y no perezcas." (Mosíah 4:30.)

Jesús también nos dijo:

"Porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón."  
(Mateo 6:21.)

El presidente Kimball es para nosotros un modelo, un gran ejemplo de Profeta, Vidente y Revelador que medita, que ora, y que recibe revelaciones para llevar adelante el reino de Dios.

Que mientras tratamos de obtener un corazón puro podamos meditar actos y pensamientos justos y podamos ser fieles y diligentes. Doy mi testimonio sincero del poder transformador de estos nobles ideales, en el nombre de Jesucristo. Amén.