

«NOS HAS HECHO, SEÑOR, PARA TI Y NUESTRO CORAZÓN ESTÁ
INQUIETO HASTA QUE DESCANSE EN TI»



APRENDER A MEDITAR
UN ENCUENTRO CON EL DIOS DE MI VIDA

LIGA DE FAMILIAS - MADRID
Recopilación Hna. Maria Ignacia Maillard



La Meditación, un encuentro personal con el Dios de mi vida

“El encuentro con el Señor ... permite abrir nuestra mente y nuestro corazón a su presencia, a sus palabras, a su acción. La oración no es solamente la respiración del alma, sino también, para usar una imagen, el oasis de paz en el que podemos encontrar el agua que alimenta nuestra vida espiritual y transforma nuestra existencia. Y Dios nos atrae hacia sí, nos hace subir al monte de la santidad, para que estemos cada vez más cerca de él, ofreciéndonos a lo largo del camino luz y consolaciones”¹.

“De madrugada, cuando todavía estaba muy oscuro, se levantó, salió y fue a un lugar solitario y allí se puso a hacer oración” (marcos 1:35).

Jesús nos muestra en su vida que, para hacer verdadera oración, debemos tomar distancia de nuestras actividades, del bullicio. Por ello nos habla de subir al monte, de retirarse a un lugar solitario. Utiliza también la circunstancia de la noche, de un lugar oscuro, para acentuar la verdadera intimidad en el encuentro con Dios.

Contemplando la oración de Jesús, debe brotar en nosotros una pregunta: ¿Cómo rezo yo? ¿Cómo rezamos nosotros? ¿Cuánto tiempo dedico a la relación con Dios?

Escuchar, meditar, callar ante el Señor que habla es un arte, que se aprende practicándolo con constancia. Ciertamente, la oración es un don, pero exige compromiso y continuidad de nuestra parte. La experiencia ejemplar de Jesús muestra que su oración, animada por la paternidad de Dios y por la comunión del Espíritu, se fue profundizando a lo largo de su vida.

A través de nuestra oración fiel y constante, podemos abrir ventanas hacia el cielo de Dios. Es más, al recorrer el camino de la oración, podemos ayudar a otros a recorrer ese camino. Una oración que no sea esporádica, sino constante, llena de confianza, capaz de iluminar nuestra vida, como nos enseña Jesús².

La vitalidad de nuestra fe, se mantiene y se alimenta del contacto íntimo y personal con el Señor. Pero ¿Cómo hacer que nuestra vida de fe cobre mayor

¹ La contemplación y la fuerza de la oración. Benedicto XVI

² Ideas tomadas del libro; Escuela de ORACIÓN. Benedicto XVI



profundidad e intimidad? ¿Cómo hacer que nuestro contacto con Dios sea más personal? ¿Cómo llegar a este diálogo personal con Él?

Es un hecho que cuando tratamos de cambiar nuestro ritmo para dar lugar en nuestra vida a una dimensión más contemplativa nos resulta extraordinariamente difícil hacerlo.

Sin contemplación en nuestra vida, nuestra acción se vuelve más bien reactiva que constructiva.

Para ejemplificar lo que no sucede sin contemplación, podemos recurrir a tres opuestos que lo muestran con claridad:

- sin calma, se produce agitación
- sin callar se produce superficialidad en el habla
- sin silencio se produce ruido ³

Si consideramos la historia de la espiritualidad en la Iglesia, constatamos cómo se han ido gestando en ella muchos métodos de meditación. Todos ellos apuntan en la misma dirección: la unión íntima con el Señor. Cada uno tiene algo que enseñarnos. El Padre Kentenich sin dejar de lado otros métodos, nos enseñó una forma que pone al centro la Fe práctica en la Divina Providencia, lo que él denominó, la meditación de la vida, para llevar nuestra fe a la vida, para que nuestra fe sea “práctica”.

La Meditación de la Vida

La meditación de la vida es un contemplar dónde nos encontramos con Dios y como nos encontramos con Él. La convicción fundamental está inspirada en la visión bíblica y teológica, que nos muestra que Dios no es solamente un Dios que está presente en todas partes, porque es el Creador, sino como el Dios que está presente en la historia, en lo que ocurre, en los acontecimientos. Dios está actuando, Dios se hace presente a través de las conducciones y permisiones de todo lo que ocurre. No solo existe el Dios del cielo, de los sacramentos, de los altares, sino el Dios de la vida y de la historia⁴.

³ Byung-Chul Han, vida contemplativa

⁴ La Meditación de la Vida según el P. Kentenich. P Humberto Anwandter



El Padre Kentenich nos dice: *“nuestro método preferido de meditación consiste en revisar y saborear, en revisar con anterioridad y en posgustar. De suyo, esto debería ser entre nosotros una actitud permanente, un hábito. A partir de cada realidad, por más ínfima que ésta sea, debemos saber ascender hacia el corazón misericordioso y bondadoso de Dios Padre”*

¿De que se trata?

- De descubrir el actuar de Dios en mi vida.
No solo en la Sagrada Escritura o en los libros religiosos, en los Sacramentos, o en los Santos. Sino en “mi vida”, en mis alegrías y bonitas sorpresas, pero también en lo difícil, también en mi oscuridad, en mi tormenta o en mi angustia.

¿Cuál es su finalidad?

- *Es el profundo encuentro con el Dios de mi vida, para abrirme con docilidad a ese amor y a esa conducción, y responderle con mi colaboración personal.*

TRES CAUSAS DEL FRACASO DE LA MEDITACIÓN⁵

¿Por qué sucede a menudo que simplemente no nos resulta meditar?

1. Una causa puede ser el desconocimiento de la verdadera oración. Muchos piensan que el sentido de una auténtica oración reside en el trabajo de la cabeza. Esto no es cierto. Lo más importante es que la voluntad y el corazón estén entregados a Dios.
2. Otra razón es la falta de generosidad. Buscamos siempre el consuelo de Dios (que cambie mis sentimientos) y no al Dios del consuelo (que acompaña la situación que vivo). Aunque no nos sintamos consolados, esto no significa que la oración fue una pérdida de tiempo.
3. Otra causa reside en que damos demasiada poca importancia a la preparación de la meditación.

Nuestra vida debe poseer ritmos:

- Ritmo ascendente; los tiempos de oración nos ponen en contacto cercano y ojalá profundo con Dios.

⁵ Mencionadas por el Padre Kentenich



- Ritmo descendente; la vida práctica es hacer consecuencia aquello que hemos dialogado con el Señor en la oración

Para aquellos de vosotros que buscáis el encuentro con Dios en medio de los desafíos diarios y las realidades personales: la familia, los hijos, el trabajo, los hobbies y todo lo que ello implica, os invitamos a ponerlo poco a poco en práctica. A meditar se aprende meditando.

PREPARACIÓN A LA MEDITACIÓN

Todo encuentro personal y más profundo requiere de un marco adecuado y de cierta preparación. En este sentido podemos decir que distingue dos maneras de preparar la meditación:

- Entrenamiento
- Preparación próxima

a. ¿Cuáles son los elementos que me ayudarán a “entrenar” la práctica de la meditación?

- Aprender a admirarse con todo lo que nos sucede, porque Dios es un Dios de la vida que sale a nuestro encuentro “en todo” nada hay que quede ajeno. Crecer en la *capacidad de asombrarnos y maravillarnos ante las cosas*. Aprender a detenernos, a admirarnos de lo pequeño y de lo grande, a gustar, a ponderar con afecto un acontecimiento, un regalo, una verdad.
- Cultivar con más intensidad nuestros vínculos, especialmente con las personas. Normalmente necesitamos *darle espacio a los valores del corazón*. Más allá de lo útil y funcional, más allá del producir y organizar, en el ser más íntimo del hombre está su capacidad de dar y recibir amor.
- En la meditación entendida como “escuela de amor” juega un papel importante el *lenguaje simbólico o lenguaje integral*. El hombre desde siempre ha utilizado el lenguaje simbólico para expresar realidades que son difíciles de conceptualizar en ideas. El símbolo tiene el poder de transportar hacia lo más hondo, hacia aquello que las palabras no pueden definir. Por ejemplo; veo la inmensidad del mar, su fuerza, su constante movimiento, y descubro como ello me habla de la inmensidad del amor de Dios.



- Todo lo que afirme y fortifique nuestra fe redonda en una mayor posibilidad de encontrar a Dios en la meditación. Si contamos con una vida sacramental, si tenemos contacto con la Palabra del Señor, si nos preocupamos de crecer en nuestra fe, se nos hará más expedito el camino hacia una meditación fecunda.

b. *¿En qué consiste la preparación próxima?*

- Definir tiempos concretos para estar con Dios, asegurarlos. Establecer un tiempo determinado para ello, que nos ayuda también a ser fieles cuando el estrés, las preocupaciones o la sobrecarga de tareas nos alejen de ella. En medio de los desafíos diarios, solo si tenemos ya un tiempo reservado para la oración, lo vamos a realizar.
Todo encuentro de amor requiere tiempo. Implica dejar de lado otras cosas. Sin renuncia o un mejor ordenamiento de nuestro programa diario, no será posible contar con el tiempo necesario para un encuentro más profundo con el Señor. La petición que Dios escucha con mayor agrado es la petición para que él aumente nuestro amor y eso es lo que pretendemos con la práctica de la meditación.
- Prácticas de oración; al inicio del día, ofrecer mi día a Dios y al cerrarlo, agradecer por el día transcurrido, confiar a los míos y confiar lo que vendrá. Es el momento de cerrar mi día con Dios, un momento apropiado, para pensar cual es lo que me “ocupa” o “preocupa”, ya sea un pensamiento o un sentimiento más fuerte. Eso nos ira ayudando a descubrir los temas de nuestra meditación.
- Las “pausas creadoras”. Cortos momento de encuentros con Dios durante el día.

¿CÓMO HACER UNA MEDITACIÓN?

- **Buscar un lugar tranquilo**
Es necesario buscar un lugar tranquilo, adecuado. Todo encuentro de amor requiere un contexto y un ambiente adecuado. Sentarnos cómodamente, cerrar un momento los ojos, poner la mirada en algo que nos ayude a vincularnos con Dios, con Jesús, con María. Puede ser un símbolo, una imagen de la Mater, una cruz, una vela. Es importante fijarse un tiempo determinado (entre 20 a 30 minutos)



- **Hacer una oración inicial**

Implorar el Espíritu Santo, a través de un canto o de una oración. Luego dirigirnos a Dios, a Jesús, a María con lo que el Espíritu Santo hable en nosotros.

Luego vienen las tres preguntas centrales de la meditación:

Dependerá del periodo de tiempo que he definido para mi meditación; quiero meditar sobre el día anterior, o por ejemplo lo transcurrido en la última semana.

1. Primera pregunta: ¿Qué me dice Dios?

Reviso el día anterior, los días anteriores, la semana anterior y “recuerdo” o “saboreo” con los sentimientos aquello que he vivido:

¿Qué vivencia o acontecimiento me tocó de manera especial... algo alegre, doloroso, triste, preocupante? Escoger un acontecimiento. ¿Descubro en ellos, señales del amor que Dios me tiene? ¿Dónde Dios me mostró su amor, dónde pidió el mío? ¿Qué me quieres decir con esto? Lo identifico y me centro en ello, en una sola cosa.

2. Segunda pregunta: ¿Qué me digo a mí mismo?

¿Cómo me siento ante este hecho: responsable, preocupado, angustiado, feliz, confiado? ¿me causa alegría, gratitud, tristeza?

Dios me ha llamado la atención y me pregunto a mí mismo las razones por las cuales yo no tomo en cuenta, ni valoro lo que el me regala.

O me pregunto por las cosas que no pudo comprender, no puedo aceptar.

3. Tercera pregunta: ¿Qué le digo a Dios?

¿Qué le respondo a Dios? ¿Qué sentimientos quiero expresarle? ¿Qué sentimientos experimento ante Él cuando reflexiono?

Puede ser que le exprese mi confianza, que le exprese mi gratitud, que le pida algo, o me rebele y le pida razones, o proteste ante Él, etc.

Al finalizar:

- Quizás puede surgir algún propósito que quiera tomarse como respuesta a lo meditado. De esto que Dios me ha dicho, de esto que quiero responderle. ¿Cómo quisiera concretizarlo?



- Oración final: para poner en las manos de Dios, de Maria lo que hemos descubierto, lo que hemos meditado. Puede cerrar un canto, a alguna oración que sea importante o “favorita” para mí.

