

VIAJE DE LA MENTE AL CORAZÓN

Meditación cristiana

como forma de oración contemplativa

Marina Müller

La meditación cristiana es una forma de oración contemplativa; requiere silencio, quietud y simplicidad, disposiciones afines a la actitud contemplativa de admiración, asombro, humildad de corazón, calma.

En síntesis: tal como indicaba Juan Casiano al referirse a la “oración pura” u oración del corazón, requiere “pobreza de espíritu” – sostenerse con humildad en la presencia de Dios: **es un viaje de la mente al corazón que dura toda la vida.**

A Dios se le puede conocer mediante fórmulas intelectuales, que no tienen una significativa influencia en nuestras vidas, pero también y sobre todo podemos conocerlo mediante la experiencia viva que proviene de abrirnos a su gracia.

En nuestra práctica de meditación cristiana comenzamos por buscar un lugar tranquilo, en lo posible silencioso, donde podamos sentarnos erguidos, con la espalda derecha, sin tensión, en quietud corporal, con piernas y brazos descruzados. Podemos sentarnos en una silla, o con las piernas cruzadas y los brazos sin cruzar si nos sentamos en el suelo o sobre un almohadón, alertas pero no tensos.

Cerramos los ojos suavemente y comenzamos a repetir y escuchar interiormente la palabra sagrada: MA RA NA THA. La repetimos lentamente, en cuatro sílabas. Es una palabra aramea, del mismo idioma que hablaba Jesús en su vida terrena, que significa “Ven, Señor” o “Señor, ven” y que encontramos al finalizar la primera carta a los Corintios escrita por San Pablo (1 Corintios 16,22), y al final del libro del Apocalipsis (cap. 22, 20).

¿Qué vuelve cristiana a la meditación?

LA FE; creemos en Cristo como Maestro interior, y en su Espíritu orando en nuestro ser más profundo.

Mediante esta práctica trascendemos el ego para arraigarnos en Dios, quien es nuestro origen, la fuente y a la vez la meta de nuestro ser.

No es una técnica; es una forma de oración. No consiste en una repetición mecánica sino en una disposición de atención.

Recordemos las palabras de San Pablo a los atenienses:

... *“(Dios) no se encuentra lejos de cada uno de nosotros, pues en él vivimos, nos movemos y existimos, como han dicho algunos de ustedes: ‘Porque somos también de su linaje’”* (Hechos 17, 27 b-28).

El P. John Main OSB redescubrió esta antigua forma de oración y recomendó practicarla dos veces por día, al menos 20 a 30 minutos cada vez.

La práctica diaria requiere de nosotros disciplina, paciencia, constancia. Podría compararse a un entrenamiento sostenido, como el de un deportista o un soldado:

“Combate el buen combate de la fe” (1 Timoteo 6, 12a);

“...corramos con constancia la carrera que se nos propone”

(Hebreos, 12, 1b).

Aprendemos a “soltar” sin buscar resultados, a atenernos al presente.

Nuestra práctica diaria personal se fortalece participando en un grupo semanal. Durante la práctica tratamos de “escuchar” interiormente la palabra sagrada, repetida en forma lenta y continua durante todo el tiempo de la meditación. Seguramente acudirán a nuestra mente imágenes, recuerdos, pensamientos... no nos aferramos a ellos. Los “soltamos” y continuamos repitiendo nuestra palabra. Respiramos normalmente, sin forzarnos, inhalando y exhalando. Puede ayudarnos acompañar la repetición con el ritmo respiratorio, pero esto no es indispensable. Sí lo es “tenernos paciencia” y no esperar logros o resultados, ni evaluar nuestra práctica.

Así como recibimos los frutos del Espíritu ya mencionados, también afrontamos obstáculos durante este camino, que ha sido comparado a una peregrinación incesante: podemos sentir desaliento, abandonar la práctica, distraernos, experimentar la presencia del ego mediante enjuiciamientos, resentimientos, enojos, tristeza, temores, centrarnos en nosotros mismos...

La entrega y la contemplación son consecuencia de la **gracia y de nuestra respuesta a ella**. No proceden de una buena técnica muy afinada ni apoyada exclusivamente en nuestro propio esfuerzo o constancia, aunque necesitamos nuestra dedicación diaria, paciencia y perseverancia.

Perseverar nos lleva a la **“oración pura”** del corazón, en la cual la atención deja de lado al yo para focalizarse en el presente, en la fidelidad y la confianza, sin esperar resultados. Esta disciplina expande la conciencia y es transformante.

SOMOS EL SEMBRADO DE DIOS

Nosotros y nuestras obras somos el sembrado de Dios.

Nuestro terreno puede parecernos árido, difícil, casi imposible de cultivar.

Pero es Dios quien siembra, y las semillas, muy pequeñas y escondidas, crecen en el interior de la tierra y son cuidadas por el Sembrador. No sabemos cómo, de noche y de día, van saliendo a la luz...

Solo podemos anticipar y soñar el crecimiento de los árboles del bosque, altos y hermosos, con frutos que crecerán de esas semillas...

Se requiere nuestro "sí"... y nuestra paciencia y perseverancia, con la ayuda de Dios.

"Dios es un labrador, su Verbo eterno es el grano, el arado es su Espíritu, mi corazón el sembrado".

Angelus Silesius (Johannes Scheffler, 1624-1677), *El peregrino querubínico*, 64, pág. 31, op.cit.)

¡Nuestro corazón es el sembrado de Dios! Qué buena noticia...

Aquí vemos aparecer nuevamente la idea del corazón como lugar central de nuestra interioridad y de la obra divina en nosotros.



Domingo 22 de abril 2018, dedicado al Buen Pastor, una de las representaciones de Jesucristo.