

4 SENCILLOS PASOS PARA REALIZAR UNA BUENA MEDITACIÓN



¿QUÉ ES MEDITAR? Meditar quiere decir “hacer memoria” de lo que Dios ha hecho y no olvidar sus muchos beneficios (cfr Sal 103, 2b). A menudo vemos sólo las cosas negativas que nos suceden pero debemos tener en nuestra memoria también las cosas positivas, los dones que Dios nos ha hecho, estar atentos a los signos positivos que vienen de Dios y recordarlos.

Por tanto, cuando decimos que meditamos, ***hablamos de un tipo de oración que en la tradición cristiana se conoce como “oración mental”***. Normalmente conocemos las oraciones vocales cuando las pronunciamos con nuestra voz, naturalmente también la mente y el corazón deben estar presentes en este tipo de oración, pero en este caso, hablamos de una meditación que no está hecha de oraciones vocales, sino que es ***una conversación mental, una toma de contacto de nuestra mente con el corazón de Dios***. Y María en esto, es un modelo muy real.

San Agustín comparaba la meditación sobre los misterios de Dios con la asimilación de los alimentos y usaba un verbo que aparece en toda la tradición cristiana: ***“rumiar”***; ***que los misterios de Dios que resuenan continuamente en nosotros mismos hasta que se convierten en familiares, quíen nuestra vida, nos alimenten como sucede con el alimento necesario para sostenernos***. Y San Buenaventura, refiriéndose a las palabras de la Sagrada Escritura dice que ***“deben ser rumiadas para poderlas fijar con ardiente aplicación en el ánimo”*** (Coll. In Hex, ed. Quaracchi 1934, p. 218). Meditar, por tanto, quiere decir crear en nosotros una situación de recogimiento, de silencio interior, para reflexionar, asimilar los misterios de nuestra fe y lo que Dios obra en nosotros. (Benedicto XVI)

A continuación te mencionamos **cuatro pasos sencillos para lograr una buena meditación:**

1. Concéntrate (Oración inicial y petición)
2. Reflexiona (Evangelio del día)
3. Conversa (Diálogo con Cristo)
4. Comprométete (Propósito)

Paso 1.- CONCÉNTRATE

- Aparta tu atención de las cosas externas y de tus preocupaciones, ponte en la presencia de Dios. Haz un acto preparatorio de fe, esperanza y amor.
- Recuerda que Dios está verdaderamente presente escuchándote, que tiene algo que decirte. Tú necesitas escucharlo.
- Pide a Dios la gracia que necesitas (petición).
- Elige el mejor tiempo y lugar adecuado para tu meditación.
- Prepara desde la noche anterior lo que vas a meditar.

Puedes usar cualquiera de estas dos fórmulas :

Señor, sé que estás aquí y que nunca me dejas. Tú eres fiel. Gracias Señor por estar aquí. Gracias por todos los dones que me has dado: la vida, mi fe católica, mi vocación. Oh, Señor, tú eres rey eterno y me has hecho ciudadano de tu Reino. Sólo ahí seré feliz. Y eso es lo que deseo, ser feliz. Para eso me has creado y por eso mi espíritu me impulsa hacia Ti. Sé que nunca dejas de llamarme para que esté más cerca de Ti. Guía mis pensamientos esta mañana, llena mi corazón de amor por Ti, fortalece mi fe. Te ofrezco esta pequeña oración para glorificarte y para que tu Reino se extienda. Te pido que me ayudes a aumentar la virtud de la paciencia en mi corazón, mientras paso este tiempo meditando en tu palabra. Enséñame a ser manso y humilde de corazón como Tú eres.

Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí, que me ves que me oyes; te adoro con profunda reverencia; te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con frutos este rato de meditación. Madre mía Inmaculada, San José, mi padre y señor, Ángel de mi guarda interceded por mí.

Paso 2.- REFLEXIONA

- Selecciona la Palabra de Dios, que se encuentra en la Biblia, escritos de santos, documentos de la Iglesia o escritos espirituales, etc., de acuerdo con tu programa de vida espiritual.
- Lee despacio y reflexivamente el texto que vas a meditar. Léelo nuevamente buscando descubrir lo que Dios quiere de ti en este momento de tu vida, aquí y ahora. Ejercita toda tu mente: memoria, imaginación e inteligencia; deja que tus emociones participen.
- No se trata de aprender nuevas verdades, sino que las comprendas con más claridad, con mayor profundidad, saboreándolas, contemplándolas.
- Dios sabe qué gracias necesitas más. Busca cuáles son en este rato de meditación.
- Escucha con atención lo que el Espíritu Santo te inspira.

- Reflexiona en uno o dos puntos (luces) que te han llamado más la atención. Si has encontrado muchos, no te apresures, mantén la calma y reflexiona un punto a fondo, hasta que tu corazón esté satisfecho. Sólo entonces pasa al siguiente aspecto.

Me encuentro en la Iglesia más cercana a mi casa o trabajo, saludando a Jesús Sacramentado. Me pongo a buscar el libro de meditaciones que he estado usando últimamente y me doy cuenta de que lo olvidé en casa una vez más. Afortunadamente hay un misal en el banco de enfrente o quizás llevo una aplicación en mi teléfono móvil o tablet que me permite leer el Evangelio. Lo tomo y leo el pasaje del Evangelio del domingo anterior. Habla sobre no poner vino nuevo en odres viejos, y no poner un parche nuevo en un paño viejo. Lo leo una vez más y nada me llama la atención. Lo leo una vez más lentamente, pero sólo escucho la respiración de la persona que está sentada atrás de mí. ¡Señor, enséñame qué me quieres decir hoy! - Miro una vez más la custodia en donde estás silenciosamente presente pero ninguna idea aparece. Traigo a mi mente mi salmo favorito (131) y lo recito en silencio dentro de mi corazón.

- «No está inflado, Yahveh, mi corazón, ni mis ojos subidos. No he tomado un camino de grandezas ni de prodigios que me vienen anchos. No, mantengo mi alma en paz y silencio como niño destetado en el regazo de su madre. ¡Como niño destetado está mi alma en mí! Espera, Israel, en Yahveh desde ahora y por siempre!» –

*Como siempre, encuentro mucho material para considerar en estas simples palabras. Tener confianza en Dios y entregarle el control de mi vida. Yo siempre me estoy preocupando por tener el control de todo, especialmente de mi futuro; pero es **Dios quien realmente tiene el control**. ¡Qué confundido que estoy!, queriendo resolver las cosas por mí mismo, sin contar con Él me estoy considerando un dios. Él me ha creado, tiene un plan para mí y quiere que confíe en Él. Vino al mundo para ganarse mi confianza. Él está ahora aquí presente en la Eucaristía, es Jesús Sacramentado, para reafirmar su amor y su omnipotencia sobre todas las cosas. Debo confiar en Él. Necesito dejar que la quietud y el silencio penetren mi corazón.*

Paso 3.- CONVERSA

- La oración nunca es pasiva ni exhaustiva. Tú recibes la verdad y la gracia de la revelación de Dios y das tu propia respuesta, conversas con Dios de corazón a corazón, y esto, es el alma de la meditación. Dios se comunica contigo a través de inspiraciones.
- Tus respuestas pueden ser palabras de amor, gratitud, alabanza, arrepentimiento o petición. En ocasiones serán un torrente de palabras y en otras sólo repetirás frases cortas o incluso una palabra.
- Este paso consiste principalmente en abrir tu corazón para que la palabra de Dios penetre ahí, regenere e inflame con su luz los recovecos más profundos y secretos de tu vida.

Mi amado Señor, Tú eres el centro del universo y tienes el control de todas las cosas. Sé que tienes un plan para mi vida y que, cualquiera que éste sea, será lo mejor para mí, para mi familia, para la Iglesia. Tú me has creado para algo y deseas que lo haga. Quiero conocer tu plan sobre mí y seguirlo. Oh, Señor, soy tan débil. Me preocupo tanto cuando no puedo tener todo bajo control. ¿Por qué no me dices cuál es tu plan en vez de que trate de adivinarlo, me preocupe y luche para descubrir lo que quieres de mí? (haz una pausa para escuchar).

Tus caminos son misteriosos, pero Tú eres Dios, yo no. Mi parte consiste sólo en hacer todo lo mejor posible y en confiar en Ti para todo lo demás. Hoy, por lo menos, sé qué quieres que haga. Tengo mis obligaciones, y a pesar de que Tú sabes que preferiría eludirlos e irme a descansar, no lo haré. Trataré de hacerlos lo mejor que pueda porque eso es lo que Tú quieres, Señor, y Tú siempre quieres lo que es mejor para mí. (Silencio para poder escuchar).

Paso 4.- COMPROMÉTETE

- Hacia el final de la meditación hay que concluir y renovar tu compromiso con la misión que Dios te ha dado. Este paso es el puente entre la oración y la acción.
- Si puedes enlaza este compromiso con las tareas específicas de tu día. Algunas veces el Espíritu Santo te impulsará a un acto concreto de caridad (visitar a un enfermo) o de autocontrol (pedir disculpas).
- Termina tu meditación renovando tu compromiso con Cristo y, si te ayuda, dedica un tiempo a escribir las luces que Dios te inspiró durante la meditación y agrádecéselas.
- Brevemente revisa cómo te fue en la meditación, qué te ayudó o qué obstáculos encontraste.
- Termina con una oración vocal breve como el padrenuestro, el avemaría, o cualquiera otra de tus oraciones favoritas.

Miro una vez más a Jesús Sacramentado. - ¿Qué puedo hacer hoy para mostrarte mi amor, Señor? No se me ocurre nada. En mi programa de vida estoy trabajando en la virtud de la paciencia. Siempre la pierdo cuando hablo con... acerca de la Iglesia. No podemos ponernos de acuerdo. Hoy comeremos juntos. No lo voy a contradecir y trataré de desviar la conversación lejos de estos puntos en que discutimos. Señor, te prometo que no discutiré hoy. Quiero que mi sinceridad y gentileza reflejen las tuyas. Ayúdame a ser más como Tú. Padre Nuestro...



Para finalizar puedes usar esta fórmula :

Te doy gracias Dios mío por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones que me has comunicado en esta meditación. Madre mía Inmaculada, San José mi padre y señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí.

AGRUPACIÓN SANTIAGO APOSTOL – CALIFORNIOS

ÁREA DE PASTORAL

VOCALÍA DE FORMACIÓN CRISTIANA Y COFRADE

formacion@santiagocalifornio.es