



HOGARES DON BOSCO
FORMACIÓN CRISTIANA

ETAPA III

LA MEDITACIÓN
CRISTIANA

ORACIÓN

Leemos el Evangelio del día

LA MEDITACIÓN CRISTIANA

1.- La Cuestión

Desde hace tiempo han tenido una cierta repercusión social y en los medios de comunicación, noticias sobre la bondad de la práctica de la meditación. Ciertos psicólogos han aconsejado el ejercicio de la meditación como una terapia útil para guardar y curar determinadas disfunciones o tensiones anímicas. También se ha propuesto la práctica de la meditación como una vía para todo el mundo con la finalidad de paliar los estragos diarios que nos provocan las tensiones habituales, la falta de tiempo, el desasosiego y el estrés. Dedicar un tiempo por la mañana y por la noche a la meditación, según parece, puede resultar una práctica muy saludable para nuestra salud. No en balde la palabra deriva del latín "*meditatio*" y éste, a su vez, de "*medari*" que quería decir "*cuidar*".

Sorprende que todas estas terapias y consejos sobre la práctica de la meditación se nos presenten como originarias de las religiones orientales (yoga, meditación trascendental, zen...) como si en nuestra tradición occidental esto de la meditación no hubiera existido nunca. Y eso no es cierto. Vale la pena, pues, profundizar en nuestra dimensión cristiana para practicar, si se quiere, e incluso reivindicar la meditación en el marco de nuestra tradición de oración.

2. Meditar

Meditar es aplicar nuestra mente a la consideración atenta de uno mismo, de algo relacionado y comprendido con la propia existencia en general y, en particular, a la conducta a seguir según el sentido que se le quiera dar o según algún aspecto de las propias convicciones personales. Meditar, pues, hasta cierto punto es sinónimo de pensar con calma, sin prisas, dando vueltas a las cosas de una forma concentrada en un entorno aislado de estímulos sensibles. Es difícil meditar si no estamos en silencio, al menos exterior. Así mismo la meditación de la que hablamos aquí se propone hacer un paso más: se trata de prácticas internas de concentración –posiciones, formas de respirar, ejercicios de concentración en un solo punto, etc.– que intentan encontrar un silencio interior. Todos hemos podido experimentar que entre pensamiento y pensamiento hay siempre un instante breve en que no pensamos ni sentimos nada. Con la meditación se trata de alargar este instante tanto como sea posible. Parece que la práctica del silencio interior intenta, a la larga, un alto grado de bienestar psíquico y puede llegar a hacer vivir y ver la realidad de cada día de una forma más positiva.

Estas prácticas no son nada ajenas a la tradición cristiana desde sus orígenes. La única especificidad es que, para el cristiano, meditar es sinónimo de orar. La meditación es, sencillamente, un modo de oración. Un modo particularmente profundo de orar que no está reservado especialmente a los monjes y a los místicos, sino que se propone como una práctica reiterada al ritmo que sea según el carisma de cada uno. La principal finalidad es la de la meditación cristiana no es aligerar el estrés, ni liberar la consciencia

individual de las tensiones cotidianas, ni constituye una forma de terapia. La meditación cristiana es, fundamentalmente, hacer silencio interior para ser conscientes de la presencia de Dios y amarlo y sentirse amado, si es posible, con pocas palabras. Y por descontado, los resultados de la meditación son también terapéuticos, pero inscritos en la fuerza que

proviene de la gracia de Dios que nos incrementa la capacidad de ver su obra o actuar en su sentido en los detalles del día a día.

3.- Formas de meditación cristiana

Hay dos formas de meditación cristiana que se han extendido más entre los creyentes: la *lectio divina* –de origen monástico– y la *oración mental*, popularizada sobre todo en los ejercicios espirituales de Ignacio de Loyola.

La *lectio divina* consiste en leer un fragmento cualquiera de la Biblia –en especial en Nuevo Testamento– y seguir cuatro pasos (al menos para iniciarse). El primero es la lectura atenta: ¿qué dice el texto? El segundo es pensar en lo que dice, darle vueltas, entenderlo en profundidad. El tercero es dialogar con Dios que nos ha hablado a través de este texto. Y, finalmente, el cuarto consiste en quedarse concentrado y en silencio sintiendo los ecos de lo que hemos leído, intentando no distraernos y siendo conscientes que Dios está presente fuera y dentro de nosotros mismos. Esta última fase sería el momento de la meditación, propiamente dicho. Es importante callar para poder escuchar atentamente lo que Dios nos pueda decir a través de los sentimientos, emociones y sensaciones.

La *oración mental* se puede realizar de muchas formas. Propondremos una extraída, en parte, de los ejercicios espirituales. Se trataría, en primer lugar, de relajarse, respirar profundamente, sintiendo que en cada aspiración nos llenamos de Dios, y ponerse, sin palabras, en su presencia, intentando no distraernos con nada más. Puede ayudar la recitación pausada del salmo 139 deteniéndonos en las frases o imágenes que nos sugieren esta presencia trascendente. Si ya nos encontramos bien así –amando y siendo amados– no hace falta hacer nada más. Si nos cuesta mantener la concentración podemos recurrir a algún fragmento del Evangelio y hacer una “composición del lugar”, es decir, imaginar la escena, los colores, los sabores, los olores, en definitiva, el contexto donde se mueve Jesús. Pensar, a continuación, como en la *lectio divina*, algunas de sus palabras y acabar haciendo una petición con un pequeño propósito o sencillamente con un Padrenuestro recitado lentamente. Lo importante es estar concentrado y ser consciente de la presencia inefable de Dios y, a ser posible, utilizar al mínimo las palabras y esperar el máximo de tiempo posible en el silencio interior.

4.- Los frutos de la meditación cristiana

Meditar la Palabra de Dios, viva y eficaz, nos permite llegar a los rincones más oscuros de nuestro interior y también de abrirlos los ojos a las actitudes que no son suficientemente evangélicas. Nos ayuda a conocer a Dios y a conocernos a nosotros mismos. Puede ayudar a encontrar comportamientos de agradecimiento y de esperanza. Nos facilita vivir la Historia como mensaje de Dios y no como fruto del azar. Nos estimula a encontrar y a ver a Dios en todas las cosas porque está en todas y nos habla. Y finalmente, los frutos de la meditación cristiana son los propios del Espíritu: amor por la vida y por los demás incluso en situaciones duras, paz, paciencia, benevolencia, bondad, dulzura, alegría y dominio de uno mismo. Aunque no sea, ni mucho menos, su finalidad, la meditación cristiana también resulta terapéutica como lo es la dimensión religiosa del ser humano en la medida que nos dota de un sentido positivo de vivir.

Cuestiones para reflexionar

- 1.- ¿Dedicamos tiempo a la oración profunda? ¿Hemos probado alguna vez a meditar, es decir, orar sin palabras?
- 2.- ¿Hemos experimentado que la oración nos da fuerza para salir adelante en situaciones difíciles?

3.- ¿Cuándo recorro a la oración? ¿Es una práctica rápida y distraída o intento estar concentrado y dedicar un tiempo a escuchar?

4.- ¿Puedo orar gratuitamente, porque sí, como un acto normal de amor?

5.- ¿Por qué no intentamos adentrarnos en alguna forma de meditación cristiana?

Bibliografía

– *La oración como encuentro*. A. GRÜN

– *Ejercicios espirituales*. IGNACIO DE LOYOLA. Proa. Barcelona: 1995.

- *Camino hacia el silencio*. ESTEVE HUMET. Claret. Barcelona: 2005.

– *Vasos de barro*. GABRIEL BUNGE. Publicacions de la Abadía de Montserrat. 1998.

TERMINAMOS NUESTRA REUNIÓN REZANDO UN AVE MARÍA