



ORAR MEDITANDO

- Ritmo meditativo: La meditación deberá: a) Abrirse a las modulaciones fundamentales de la oración: pedir, adorar, dar gracias, alabar, interceder. b) Orientarse hacia la vida real del orante: ofrecer(se), comprometerse. c) Tender a simplificar el complejo proceso discursivo: meditar para contemplar. Hasta reducir la meditación a un mínimo de tiempo, y dar espacio al silencio o a la contemplación. (San Juan de la Cruz propone «señales» que indican el paso de la meditación a la contemplación).

- Libertad de movimientos: que ningún método, ningún esquema ni proyecto llegue a sofocarla. Ni siquiera a menguarla.

- Y ¿el uso de los manuales de meditación? Pueden constituir una ayuda excelente. Para todos. Pero a condición de que no se erijan en manuales «de mi meditación». No meditamos al dictado de otro. Las meditaciones de manual pueden servir para abrir el fuego, para introducirme en tema u ofrecerme pautas. Pero he de ser yo quien ore meditando. Ni la oración rezada ni la meditación escrita deben constituirse en subrogados de mi originalidad y creatividad ante Dios.

5. Una consigna teresiana

La Santa se la da al principiante, aprendiz de meditación: «...para que comiencen camino tan alto de manera que vayan por verdadero camino..., es bueno (al meditar por ejemplo en la flagelación del Señor), discurrir un rato, y pensar las penas que allí tuvo, y por qué las tuvo, y quién es el que las tuvo, y el amor con que las pasó. Mas no se canse siempre en andar a buscar esto, sino que se esté allí con El, acallado el entendimiento. Si pudiere, ocuparle en que mire que le mira, y le acompañe y hable y pida y se humille y regale con El y acuerde que no merecía estar allí. Cuando pudiere hacer esto, aunque sea al principio de la oración, hallará grande provecho. Y hace muchos provechos esta manera de oración. Al menos, hallóle mi alma» (Vida, 13, 22).

“La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo. Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo. La oración cristiana se aplica preferentemente a meditar "los misterios de Cristo", como en la "lectio divina" o en el Rosario. Esta forma de reflexión orante es de gran valor, pero la oración cristiana debe ir más lejos: hacia el conocimiento del amor del Señor Jesús, a la unión con El” (CIC 2708).

“La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el por qué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente, se hace con la ayuda de un libro, que a los cristianos no les faltan: las sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, escritos de los Padres espirituales, obras de espiritualidad, el gran libro de la creación y el de la historia, la página del "hoy" de Dios” (CIC 2705).

1. Clarificación previa.

- Para los antiguos, la meditación era una parte de la oración personal o comunitaria. Ellos distinguían cuatro partes: lectura, meditación, súplica, contemplación (=lectio, meditatio, oratio, contemplatio). San Juan de la Cruz las enlazaba así: «Buscad leyendo y hallaréis meditando, llamad orando y os abrirán contemplando» (Dichos de luz y amor, n. 79).

- Para ciertas *corrientes* de nuestros días «meditación profunda» es la oración que se produce en lo hondo del espíritu, cuando hemos logrado poner silencio en los sentidos, y hemos conseguido la atención total de las capas profundas del espíritu. Meditación profunda sería algo muy similar a «contemplación».

- Entre unos y otros y en la acepción más clásica y corriente, meditación es la oración mental reflexiva. La que va trenzando el pensar y el amar. Intermedia, en cierto modo, entre la oración vocal y la contemplación.

2. Meditar ¿qué es?

- «Meditar es aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de una cosa, o discurrir sobre los medios de conocerla o conseguirla». Así la definición del Diccionario de la Real Academia. Lo cual quiere decir que estamos ante una función normal y corriente del espíritu humano: actuación de su capacidad discursiva y reflexiva, que en filosofía o psicología le permite ahondar en el conocimiento de algo o radicar las propias convicciones.

- Meditar orando es todo eso y algo más. Fundamentalmente es: «pensar» lo de Dios (su palabra, sus obras, su voluntad, su bondad...); pensarlo ante El; para decírselo; para elevar y orientar el espíritu a El. Y eso, dando a la

palabra «pensar» toda su densidad de significado: penetración de lo conocido, radicación de convicciones.

- Pensar amando. Pensar para decidir y vivir. Es decir, la oración meditativa no es fría reflexión filosófica, sino un entramado de reflexión, afecto y determinación. «Que no está la cosa en pensar mucho sino en amar mucho» (Santa Teresa, Moradas 4, 1, 7).

- Por lo general, la meditación es entendida como oración metódica. En buen sentido. No de corsé prieto aplicado a la libertad del orante ante Dios. Sino como educación y como ayuda. Articulada como ejercicio y empeño de las facultades interiores: memoria, entendimiento y voluntad. (=Recordar -como en la oración bíblica- las obras de Dios, adherir a ellas con la mente, pasarlas por la voluntad afectiva y decisiva (fe y convicción), determinación (remodelación de la vida y la conducta desde la escucha de la palabra asimilada). Todo ello, según diversos métodos clásicos, cuyo objetivo es activar todos los recursos interiores del orante, para concentrarlo en el diálogo con Dios.

“Meditar lo que se lee conduce a apropiárselo confrontándolo consigo mismo. Aquí, se abre otro libro: el de la vida. Se pasa de los pensamientos a la realidad. Según sean la humildad y la fe, se descubren los movimientos que agitan el corazón y se les puede discernir. Se trata de hacer la verdad para llegar a la Luz: "Señor, ¿qué quieres que haga?" (CIC 2706)

3. ¿Qué meditar? (Contenidos de la meditación)

- Qué pensar o sobre qué meditar, no es lo más importante en la oración. Tampoco en la oración meditativa. Lo más importante en toda oración es que se produzca o se active la relación misma entre el orante y el Señor. Los temas de meditación son medios para lograr este objetivo. Por eso, no interesan tanto los temarios orgánicos (como en un tratado de teología). Sino la selección y la oportunidad práctica. («Lo que más os despertare a amar, eso haced», decía santa Teresa). Con todo, hay temas que son insuplantables. De ellos deberá nutrirse la reflexión, la voluntad y la vida del orante. Hasta familiarizar el espíritu con ellos. De suerte que genere convicciones para la vida. Tales son, por ejemplo:

- La palabra de Dios: meditarla es escucharla interiormente. Pensarla. Amarla. Hasta personalizarla: es la palabra de El para mí. Que me interese más quien habla que lo que me dice.

- Yo mismo y mi vida. También yo soy palabra de Dios. Palabra viva, que va modelándose «según su voluntad (o alejándose de ella). El propio conocimiento y la búsqueda, humilde, de su voluntad sobre mi son tema

perenne de la oración meditativa. «Esto del propio conocimiento jamás se ha de dejar... Es el pan con que todos los manjares se han de comer» todos los otros temas de meditación deben iluminar éste (Santa Teresa, Vida, 13, 15).

- Las verdades eternas. Y en general las verdades de la fe.

- La vida: el misterio de las cosas, de la historia, de lo cotidiano. Los acontecimientos fuertes de la ciudad o de la humanidad. Los de la Iglesia... Meditación para la intercesión. Para la solidaridad humana desde el misterio de la comunión de los santos.

- Pero hay un tema que prima sobre todos los otros: Cristo Jesús, teofanía de Dios, en su humanidad santa, en su pasión y muerte, en el «yo soy» del resucitado, en su Eucaristía, en su presencia permanente en los pobres, en todos los hermanos. En toda oración meditativa, que realice el concepto teresiano de «tratar de amistad con...», nada tan importante como conocer al Amigo, para dejarse plasmar y configurar interiormente por El.

4. ¿Cómo hacer...?

“Los métodos de meditación son tan diversos como los maestros espirituales. Un cristiano debe querer meditar regularmente; si no, se parece a las tres primeras clases de terreno de la parábola del sembrador (cf Mc 4, 4-7. 15-19). Pero un método no es más que un guía; lo importante es avanzar, con el Espíritu Santo, por el único camino de la oración: Cristo Jesús” (CIC 2707)

Algunas orientaciones prácticas para la meditación. Sobre todo para el principiante o para encauzar la meditación en grupo.

- Evitar el riesgo de la pura meditación a la manera teológica: es decir, el sumergirse en la reflexión y perderse en ella. Una inmersión en los propios pensamientos no sería oración. (Sería sólo su preámbulo). La oración es cosa de dos: El y yo. Lo meditado no tiene que «ensimismarme» (cerrarme en mi yo), sino abrirme a El, pasar de los temas pensados a la relación de las personas. Por este motivo los «métodos clásicos» de meditación, incluían como cosa indispensable «el coloquio».

- Selección y orden: escoger un tema básico o seguir una línea temática. Por ejemplo, una serie de motivos tomados de la palabra de Dios o de la liturgia. Para no empobrecer la propia meditación. Para no ir a la deriva, improvisando cada día. Sino para hacer un recorrido amplio de «escucha interior» del misterio de Dios, reflejado en innumerables mediaciones.