

Entrada desde la perspectiva Espiritual Aprender a meditar.

Las personas necesitamos detener la marcha en nuestras vidas e invertir ese tiempo de sana pasividad - actividad a observar y rumiar lo que vivimos. A "darnos cuenta" y volver a pasar por el corazón y por los sentidos interiores los acontecimientos de nuestra vida. Los seres humanos somos las únicas creaturas con capacidad de autoconsciencia, es decir, con la capacidad de pensarse a sí mismas. Esta capacidad de autoconsciencia nos permite meditar, tomar distancia de los acontecimientos y de las situaciones que vivimos para darnos cuenta de ellos. Cuando meditamos aplicamos nuestras potencias (memoria, inteligencia y voluntad) sobre algunas realidades para volver a hacer una experiencia de ellas. Por ejemplo, si traemos a la memoria hechos felices de



nuestra vida pasada, él vienen decisiones, volveremos a re- editar los sentimientos y deseos. Esta elaboración interna nos mueve a actuar, pues a partir de ella se despiertan deseos que movilizan la voluntad. Sin embargo, meditar, no debe empezar y terminar un mero acto auto - centrado, vuelto sobre nosotros mismos en búsqueda de tranquilidad o complacencia.



Sino por el contrario debe ser un medio para abrir nuestra vida a la consciencia de la presencia del Señor en lo que vivimos. Y haciéndonos conscientes de nuestras experiencias y de la presencia del Señor en ella, darnos cuenta de nuestra respuesta, del modo que tenemos de acoger esa presencia o de cerrarnos a ella.

La presencia del Señor es sanadora, salvadora. Es una presencia amorosa que nos abre a la Vida en abundancia. Meditando sobre los acontecimientos que vivimos podemos darnos cuenta de esa acción salvadora del Señor.

La Biblia es un relato que da cuenta del modo en que el Señor rescata a los suyos del camino de las caídas y los conduce por la senda que los lleva de vuelta a su amor. La Biblia es la historia de amor de Dios con sus elegidos. Meditar, hoy, los diferentes momentos de esta historia es traer a nuestro presente esos misterios vividos y narrados por otros. Es traer a nuestro presente una experiencia viva y eficaz, un misterio que tiene un mensaje de salvación actualizado y dicho para mi vida actual.

Dedicar tiempo a meditar el modo en que Dios se ha acercado a sus hijos a través de la historia para rescatarlos de sus caídas y sus fracasos, es darnos cuenta de cómo Dios salva y cómo me salva a mí en particular. Así como la Biblia es la historia de salvación del pueblo elegido por Dios, la vida de cada persona es también una historia de salvación construida entre Dios y la persona que es hija/hijo elegida/o por el Señor.

La humanidad entera es salvada por el Señor en su infinito amor y también lo es cada vida en particular. Aprender a mirar mi vida y meditar sobre ella, ayuda a descubrir la mano de Dios presente haciendo de la propia existencia una historia de amor y salvación. Podemos mirar los momentos en los que el Señor ha tendido la mano, ha suavizado dolores, ha abierto las aguas y nos ha dado de comer el maná.

La propia vida es una historia de salvación como lo es la historia del pueblo de Israel, y como lo es la historia de salvación de toda la humanidad. Si queremos ahondar en el amor de Dios, gustar de su mano amorosa sobre nuestra vida y profundizar en la relación personal con Él, ayudará mucho detener el paso y meditar lo que vivimos y cómo nuestro Creador y Señor actúa en ella. Como así también contemplar la vida que crece en el mundo en nuestros contextos, entre las personas que están en nuestra vida.

Haz el ejercicio frecuente de meditar la Palabra del Señor en la Biblia, alimentarte de ella gustando de su mensaje. Y toma también un tiempo de silencio para meditar lo que vives, pero no con la cabeza, sino con el corazón. Un tiempo para sentir, dejarte impactar, y reflexionar sobre cómo estás viviendo y cómo el Señor se hace presente en lo que vives.

