

Habitados por Cristo

Ejercicio - Práctica de la relectura

Te invitamos a que realices el siguiente ejercicio. Toma un tiempo para volver a aquellos momentos de este paso seis "Habitados por Cristo", para descubrir aquellas palabras, frases o cuadros que hacen eco en tu corazón. Aquello que ha quedado resonando. Haz de cuenta que estás ante el mismo Cristo que te ha llamado. Ante el Corazón de Jesús me pregunto: "¿A dónde se orienta mi corazón?" "¿En dónde se fija mi corazón, a dónde apunta, ¿cuál es el tesoro que busca? Porque —dice Jesús— «*donde estará tu tesoro, allí está tu corazón*»" (Evangelio de Mateo cap. 6,21). Francisco 3 de junio 2016

Práctica del Examen Temático Cercano al Corazón de Jesús.

Te proponemos una experiencia "de corazón a Corazón", para aprender a permanecer cercanos al Corazón de Jesús. Es una práctica para entrar en el silencio del corazón y estar a la escucha de la voz del Señor. No se consigue de un momento a otro, pero con Su gracia y tu disposición personal podrás ir dando pasos. Aprender a permanecer con Él es habituarnos a estar allí, con Él por amor. Te damos algunas pistas para cultivar "el silencio del corazón" que ayuda el encuentro. Practica y relee cada vez, para ver cómo te ha ido en la práctica de estos consejos.

Permanecer en la Palabra de Dios

El discípulo es el que camina detrás, el que sigue al Maestro, pero también el que permanece fiel a la Palabra del Maestro. El discípulo saborea esta Palabra, la mastica día y noche, hasta dejarse transformar por ella y volverse como Él. Tómate el tiempo para saborear esta Palabra, gustarla, sin tratar de comprenderla a toda costa, simplemente dejándola resonar en ti. Tal vez no pase nada, nada que ilumine tu corazón o que puedas sentir, pero permanece junto a Él, por amor.

La clave de la vida espiritual es "disponerse"

Si me apresuro a meditar un texto del Evangelio, a hablarle al Señor, a orar, corro el riesgo de encontrarme solo conmigo mismo, en un monólogo interior: yo/el texto/yo. Lo primero es "disponerse", preparar el cuerpo y el corazón para un encuentro. Si no me tomo el tiempo para estar presente a mí mismo, corro el riesgo de no estar presente al Otro. Primero tengo que prestar atención a mi posición corporal, a mi presencia corporal, respirando lenta y profundamente, y así poco a poco despertarme a otra Presencia.



Pasar de la cabeza al corazón

En efecto, el problema es que estamos tan llenos de nosotros mismos, de nuestra charla interior, de nuestros pensamientos, deseando con tal fervor hacerlo bien, que llegamos al punto de querer dominar la oración en sí y acumulamos obstáculos. Por lo demás, afortunadamente, ¡nada detiene al Espíritu Santo ni al amor! Sin embargo, "disponerse" puede ayudar.

Se trata de bajar de la cabeza al corazón para que los pensamientos se vayan y el silencio se instale. El "corazón" es el centro del ser humano. No sólo es emociones y afectos, es el centro de la vida, de donde proviene y en donde converge toda la vida espiritual. Es decir, "el corazón" es el hombre profundo.

Para "pasar de la cabeza al corazón", tenemos que prestar atención a nuestra posición corporal. En efecto, se trata de encontrar una posición corporal que me ayude y que me permita encontrar lo que busco y deseo. El objetivo no es encontrar una posición confortable o una posición que me permita olvidar el cuerpo para poder meditar, sino encontrar una posición corporal que me haga presente ante Aquel que es la fuente de la vida, el Señor.

Entrar en el silencio

Permanecer en silencio permite escuchar lo que ya no oigo: todo lo que me pasaba desapercibido hasta entonces, todo lo que me rodea, todas esas pequeñas cosas que parecen sin importancia y, sin embargo, mediante las cuales Otro viene a hablarme. Porque en la tradición espiritual cristiana silencio y escucha van de la mano. En efecto, se trata de permitir que el silencio profundice en nosotros hasta el nacimiento de la Palabra de Otro. El silencio siempre es la promesa de un encuentro.

Los Padres del desierto no insisten únicamente en el silencio exterior, el silencio de las palabras, sino en el silencio interior, el silencio del corazón. El silencio nos hace presentes en el presente. Y poco a poco, nos despierta en un silencio más profundo, un silencio que nos es concedido por El que está ahí y desea encontrarnos. Sin embargo, a menudo, basta con guardar silencio para que muchos pensamientos se agiten en nosotros.

¿Entonces qué debemos hacer? Para ayudarnos a entrar en el silencio interior, los maestros espirituales insisten en la percepción. En efecto, se trata de escuchar, ver, tocar, sentir y gustar "Lo que es" para entrar en la Presencia "del que es". Orar no es pensar en Dios, lo sabemos, es hacernos presentes ante Aquel que nos busca y desea comunicarse con nosotros. En el desierto, lo accesorio desaparece y lo esencial se revela. La percepción, y no el pensamiento discursivo, es el camino de encuentro con Aquel que es la fuente de la vida.

Te invito a hacer otra vez este ejercicio. Date un paseo prestando atención a tu respiración, a tu cuerpo, a tus sentidos, y estar ahí simplemente, en la percepción. Si percibes algunos pensamientos, no pasa nada, regresa a la percepción. ¡Escucha el silencio! Incluso en medio del ruido puedes escucharlo. Descubrir el silencio del corazón es descubrir la clave del encuentro.

