

COMO HACER LA MEDITACION

Normalmente, cuando oramos, nos gusta hablar mucho pero no nos gusta escuchar. La oración en sí misma es tan necesaria para nuestra vida espiritual como la respiración es necesaria para nuestra vida corporal. No orar todos los días tendrá los mismos resultados para la vida del alma que no respirar tendría para la vida del cuerpo, que es la enfermedad y la muerte.

Mediante el ejemplo y la palabra, Cristo enseñó la necesidad de la oración. La oración significa estar con Dios y, a veces, hablar con Él.

La mayoría de la gente le gusta hablar a Dios, pero muy pocos hablan con Dios. Hablar con Dios implica que también escuchamos, no sólo hablamos. ¿Cómo podemos escuchar a Dios? Además de la oración vocal también necesitamos la oración mental.

La meditación es un proceso muy simple que implica su mente, su corazón (emociones y afectos), y su voluntad. Cualquiera lo puede hacer. Mientras que la meditación no es la única manera de orar, gracias a las enseñanzas y la experiencia de muchos santos, este es un método simple que parece ser particularmente eficaz para ayudar a la gente a comenzar y ser transformado.

1) ¿Cómo puedo hacer la meditación? Primera cosa tengo que hallar un **tiempo en el mi horario** (puedo empezar con 15 minutos para tratar de llevar a por lo menos 30 minutos). Si no es en mi horario seguramente aunque tengo el deseo de hacer oración mental, seguramente voy a no hacerla. ¿Tengo tiempo para orar? Seguramente. El tiempo es amor. Dedicar tiempo a alíen es decirle que lo quiero mucho. Si un marido ase todo por su mujer y sus hijos pero no está presente en la familia, la familia sufre. La esposa y los hijos desean a él, más que el dinero (aunque el dinero es importante). Dios quiere que yo sea más acerca de Él. El me da el tiempo todos los días (24 horas). Hay tiempo pero no siempre El es mi prioridad. Hay muchas cosas urgentes es mi día. Dios puede esperar..... (Eso es lo que pensamos a veces).

Después de el tiempo es necesario hallar un **lugar** para hacerla (puede ser mi cuarto, la Iglesia o otro lugar que me ayuda a no pensar a lo que tengo que hacer después de la oración).

2) Tengo que usar un libro acto para hacer la oración mental. Puedo usar directamente la Sagrada Escritura o puedo usar un libro que me ayuda a comprender la Sagrada Escritura que alguna veces puede ser difícil de comprender. (Algunos libros buenos son "Hablar con Dios" de Francisco Fernández Carvajal, el Camino, la Palabra entre nosotros"...). Santa Teresa dijo que nunca anduvo a hacer meditación sin un buen libro. (tenemos que seguir los consejos de los santos porque ellos saben lo que dicen). Una vez que elijo desde el libro el pedazo que deseo meditar, voy a

3) Ponerme a la presencia de Dios, invocando, por ejemplo, el Espíritu Santo y pidiendo la ayuda de la Virgencita a través de una "Dios te salve María" o cantando una cansón.

4) Leer más que una vez y muy **despacio** una primera parte del pedazo elegido.

5) Cuando algo me impresiona (afecta) me detengo a reflexionar. Los Padres de la iglesia hablaban de "ruminatio"o sea "rumiar la palabra de Dios como las vacas para resumir. No tengo que tener prisa para terminar el capitulo...

6) Conversar con el Señor de lo que he reflexionado. Esta oración involucra a su corazón: Mientras usted está reflejando su corazón puede ser inspirado a hablar con Dios acerca de un

aspecto particular. A medida que se centran en este aspecto, sus deseos o afectos están comprometidos. Puedes invocar estas afecciones con o sin sentimientos. Cuando encuentre un área de enfoque, pase algún tiempo hablando con Dios acerca de lo que su corazón está experimentando.

7) Concluir mi tiempo con el Señor con un propósito práctico, concreto o resolución practica. Eso último punto es muy importante. En realidad el Señor desea estar con nosotros 24 horas al día. Media hora nunca podría ser suficiente. Pero Dios no quiere que yo sea en oración formal todo el día. Eso no es posible. A través del propósito concreto voy a recordar y a poner en práctica lo que he meditado, por ejemplo, por la mañana. Eso me permite de vivir mas y mas a la presencia del Señor durante el día. Ese propósito tiene que ser pequeño, concreto y factible (posible) en el arco de las 24 horas. Por ejemplo no es bastante decir hoy voy a ser mejor. Eso sería un propósito demasiado vago. Si la meditación por ejemplo es sobre la generosidad puedo proponerme de hacer un acto concreto como preparar una cena especial por mi esposo, sacar la basura sin esperar que me lo digan, escribir un billete para expresar mi afecto y mi gratitud, llamar a algún que quería recibir un llamado..cuando no puedo pensar a una resolución concreta en esta manera, puedo tratar de recordar durante el día (por ejemplo antes del almuerzo, antes de la nueva actividad, antes de cenar, antes de ir a la cama...) una frase que me impacto' o solo el titulo de la meditación que leí. Esto sería ya muy concreto porque me permite de llamar a la mente durante el día la presencia de Dios. Esa es la meta última: Vivir siempre en Su presencia.

8) Confíe su resolución: Pida a Mary, un santo patrón o favorito, o su ángel de la guarda para la ayuda. Usted puede confiar su resolución a ellos y pedirles que oren por usted para ayudarle.

9) Lleve una Palabra para el Día: Lleve en su corazón la palabra que usted sentía que Dios le hablaba en oración.

El elemento más importante en la meditación es el acto de amor suscitado en la voluntad sobre la presentación de una verdad sobrenatural por el intelecto. Como señala Santa Teresa, la meditación no consiste tanto en pensar mucho, sino en amar mucho. Cuando la voluntad brota con amor, se establece una relación íntima entre el alma y Dios, y entonces se puede decir que el alma ora. Leer algo espiritual es simplemente una preparación para la excitación del amor.

Según los teólogos, se puede recitar la oración vocal e incluso ir a la Misa y aún así permanecer en pecado mortal. Pero nadie puede meditar diariamente y permanecer en pecado mortal. La oración vocal y el pecado mortal a veces van juntos (es triste decirlo). La oración mental y el pecado mortal no pueden ir juntos: o dejarás la oración mental o dejarás el pecado mortal. Cuando realmente reflexionas sobre la verdad y relacionas lo que lees con tu vida, no puedes continuar con tu conducta pecaminosa. Quieres reformar tu comportamiento.

La oración mental involucra a la mente con sus pensamientos, la voluntad desea hacer el bien, y el corazón se enamora del Señor. La oración mental transforma a la persona para que pueda alcanzar la plenitud de la vida cristiana, que es la santidad. La oración mental prepara el camino para la unión con Dios, que es un anticipo del Cielo. Llevará a la plenitud de la alegría.