

" COMO MEDITAR "

- Medios para contemplar
la Palabra que hemos de engendrar.

La meditación es el momento en que no hemos de tener prisa. Contar, sí, con un reloj, pero olvidarnos de él lo más posible durante el tiempo prefijado por nosotros para tan importante y trascendental momento en que vas a escuchar lo que el Espíritu Santo quiere decirte ese día, cada día. Al principio no te impongas más de 15 minutos; más adelante, con los días, podrás ir aumentándolos: 20, 30, 45 minutos, 1 hora, etc.

Conozco un caso de alguien a quien le costó mucho trabajo decidirse a comenzar a meditar debido a la fuerza de la costumbre de andar siempre inquieta. Pero apenas empezó, pudo experimentar su beneficio: -"Yo estaba leyendo una cosa y, no sé por qué, me vino otra". Justamente, lo que le vino, era lo que ella necesitaba, dándose cuenta que eso era lo que le habían dicho que sería el Espíritu Santo quien le hablaría. Pero se lamentó de haberlo olvidado a pesar de habérselo repetido muchas veces en alta voz. Reconoció que debió haberlo anotado de inmediato, tal como se le había aconsejado que hiciera, llegado el caso, durante la meditación.

Hay que **escribir** aquello que te motive, o percibas, mientras meditas, porque se trata de la voz del Espíritu Santo que sopla en ESE momento. De la vivacidad de uno en captar ese mensaje dependerá el beneficio de la gracia ahí recibida. Es que la meditación no es para oír tan sólo, sino para **escuchar**. Es para reconocer **nuestra limitación**, por tanto, nuestra falta de memoria ante tanta gracia, que no es nuestra, y que no merecemos.

A veces entendemos una frase, o palabra clave que responde a nuestros interrogantes. Y entendemos que sería imposible olvidarlo porque lo vamos a memorizar muy bien. Pero... "*los caminos de Dios no son los nuestros*", y cuando más seguros estamos de haber aplicado bien la respuesta a nuestra pregunta, con el tiempo hallamos que lo que Dios nos quiso decir no obedece a nuestros criterios. Es bueno, por tanto, excribir lo entendido para compararlo más adelante con las realidades que nos vaya trazando Dios.

Recordemos el ejemplo que expusimos el mes pasado, donde unos devotos de María fueron invitados a escalar una montaña para celebrar la Sta. Misa en la cima, y resultó ser otra la Misa que el Cielo aguardaba de ellos: el sacrificio de confiar y obedecer, en medio de tantos sacrificios personales, al final de los cuales se vieron tan beneficiados y consolados.

Creemos entender a Dios y viramos la espalda tranquilos de que el nos va a dar lo que entendemos que El nos ha prometido. Es que no queremos **aquietarnos**, y sí seguir corriendo con nuestros asuntos, relojes, y prisas. Con nuestra **falsa confianza** en Dios...para acabar con **miedos** de no haber sido escuchados por El.

-Por qué Meditar.- Leemos de un sacerdote, (concretamente del librito Palabra y Vida) que "**Cristo es el evangelio viviente**", lo cual quiere decir, que hay que ser 'un evangelio vivo'. Eso es Jesucristo. Y añade este sacerdote: "**Hay que asimilarlo y sacar las consecuencias para la vida**". Con esto se resumiría toda esta charla nuestra.

Dice San Lucas 11, 27-28.: "*La verdadera dicha.- Alzó la voz una mujer de entre la gente y dijo: -'Dichoso el seno que te llevó y los pechos que te criaron' Pero El le dijo: - "Dichoso mas bien, el que oye la palabra de Dios y la guarda."* ¿Por qué Jesús dijo esto si lo más grande que ocurrió en María fue el ser la Madre de Dios? Es que, María no 'hizo' este hecho. Esto lo hizo Dios con ella. Esa fue la sublime añadidura que vino, precisamente, para desplazar el pecado del mundo; pero lo pudo, porque primero escuchó la palabra y la puso por obra. Así pudo ser ella el pre-evangelio vivo. Cristo vino a Encarnarse en quien lo vivía.

- "Yo os digo: pedid y se os dará. Buscad y hallaréis. Llamad y se os abrirá, porque el que pide recibe, y el que busca halla."

Somos una Orden Contemplativa, y nuestro Carisma es 'la oración'...no es el rezo, sino 'la oración', que incluye el rezo, el orar, y el escuchar. Todo esto. Para poder llegar a la oración, es necesario vivir el otro carisma que da espacio a ello: 'el Silencio'. Por ser nuestro carisma particular, Dios nos otorga las gracias necesarias para poder vivirlo, ya que entra en Su voluntad desde que profesamos en esta Orden.

Pero la meditación no es una técnica, sino: un ejercicio de diálogo con Dios. Hay filosofías que enseñan técnicas de meditación, pero nuestro Regla no es una filosofía de vida sino, la vida de María, quien fue elegida para encarnar lo que vivió: la Vida misma. Las Reglas de Vida de las Ordenes e Instituciones Religiosas, son el espejo del Espíritu de su fundador(a). Y la nuestra, fundada por María, nos alcanza su Espíritu: *- "Mas bien, dichoso quien oye la palabra de Dios y la guarda."*

Nadie que esté cómodo quiere hacer ejercicio para su salud. Mucho menos para la salud espiritual. Por tanto, requiere de voluntad y decisión, de solicitud por parte de uno a Dios, en oración, pero de una determinación sincera: *- Si yo soy carmelita, yo quiero ser quien escuche la palabra para poder ser un evangelio vivo.* Pero, el cómodo, lo pospone siempre... Da trabajo comenzar poro que no le hemos tomado el sabor. Lo malo de esto es que, una vez que le tomamos el sabor, queremos recostarnos en ello y no hacer ya nada. Entendamos bien de lo que se trata: de ejercicio...y éste, de diálogo con Dios, para Vivirle después. Confía, que es Dios quien te motiva siempre a hacer algo, si es que es de El lo que haces.

Si no lo llevas a cabo, confía en la reconciliación con El. Para esto precisamente permitió que te animaras en el justo momento en que, El conocía que no lo ibas a llevar a

cabo: para que pudieras humillarte, reconocer tu miseria, y poder El ser misericordioso contigo. Si todo lo hicieras siempre bien, lograrías una corona, si, pero una que se quedaría en esta tierra: los elogios de todos los que te reconocen y premian. Pero si fallas, caes, y te levantas humillándote ante Dios, **tu corona será tu Fruto Eterno, 'a lo María'.**

Es que nadie puede tirar la primera piedra. Quizás los más jóvenes retuvieron la piedra en su mano creyendo que llegarían a tirarla, aunque fuera después del primero que la tirara. Pero los más viejos se reconocieron limitados, incapaces de no pecar, y dejaron la escena por no ser capaces de pedir perdón.

-Ejemplo de limitación.- El niño aprende comunicándose, pero el niño **crece** cuando se le respeta su espacio y su soledad para que juegue con su laboratorio personal: sus juguetes. El niño **crece** cuando se le ha permitido pensar con sus herramientas propias de sus edad: los juguetes. Cuando se le deja solo, el niño **crece**, pero si vas a indicarle cada movimiento que debe hacer, el niño se recuesta a ti, y no desarrollará su personalidad jamás mientras no se le respete su soledad, silencio y **abnegación**...porque el niño sufre cuando la mamá no juega con él. Justamente hemos mencionado aquí nuestros carismas que necesitamos para poder vivir la oración...para poder **SER** oración...como lo fue María.

No se trata de **abandonar al niño**, sino de dejarlo solo, pero con la supervisión **discreta** de un adulto. Que pueda desarrollar sus pensamientos. De que se escuche a sí mismo para identificarse con su personalidad, a través de sus herramientas propias de sus edad, de su laboratorio. Después de esta libertad de espíritu, sale más robusto cada vez para poder **intercomunicarse**. Sin intercomunicación saldría un egoísta. Tiene que intercomunicarse, pero esto lo va a lograr porque va a conocer al otro escuchándolo, y va a darse a conocer. Que comunicarse no es para imponerse, sino, para llegar al respeto que da paso a la caridad.

Siempre el otro posee unos carismas que, a lo mejor yo no poseo. De modo que, a la larga, siempre nos vamos a necesitar en algún momento. Yo no tengo todos los carismas. Soy limitado, y el otro también. De ahí que hay que dejar que cada cual desarrolle su carisma aguardando nosotros en silencio. Es de bien educados callar cuando otro habla, de lo contrario, saldremos sin habernos entendido.

Tú hablas con Dios, pero ¿le escuchas?. Te comunicas con El, pero si sólo le pides, estás lejos de tener la paz que El espera de ti: hacer Su voluntad.

-Medita.- No se trata de oír palabras 'a lo Juana de Arco' para luego tener que morir en la hoguera. Que no vas a llegar ahí. Y si así fuera, ¡vas a tener unos deseos de morir en la hoguera! ...aunque después te sientas morir como le pasó a Jesús en el Huerto de los Olivos. No temas. Dios no te va a pedir nada a lo que tu no le hayas dado el permiso primero.

En fin, hay que meditar, escuchar, responderle a Dios: empieza por 15 minutos. Pero si a la primera vez te exiges una hora porque desconoces tu limitación, acabarás como el Alka Seltzer. A la semana ya no le darás ni un minuto a la meditación. Puede que te maravilles de los primeros efectos creyéndote dueño(a) del Espíritu Santo, pero cuando pase la 'espuma' ¿dónde quedó el Espíritu Santo?. Cuando pase la 'efervescencia' es cuando Dios empezará a trabajar contigo, a educarte.

El niño va a la mamá cuando esta le ofrece un bombón, pero cuando no, va igual a ella porque la reconoce. Cuando crece empieza a juzgarla hasta que, en la adolescencia, acusa a sus padres de no amarle a él, y hasta se alejan. Les exigen 'bombones' a sus padres cuando ya están listos para los platos fuertes, pero confunden aún al amor verdadero. Aún no crecen; y se creen adultos, capaces, todopoderosos....hasta que les duela algo...

Si los hijos tardamos tanto en crecer, en madurar, en reconocer que nuestros padres nos aman desinteresadamente, ¿cuánto quieres tú tardar en crecer en la espiritualidad del Carmelo? ¿Un minuto? ¿Un año? ¿Cinco años?.... El día que entendamos a Dios, ¡cuidado! que estás para morirte. Dios nos quiere niños en Su regazo, pero niño es el que cree en sus padres y aguarda sereno...que no lo es dando gritos de: 'dame, dame, dame'. Por eso no nos muestra toda Su voluntad sino a pedacitos, despacito, para que aprendamos a ir a El sin prisas...o caemos. En ese sufrimiento es que crecemos.

Busca un buen libro de meditación. Apartarse en una hora en que sabemos que no vamos a ser interrumpidos por telefonemas ni visitas. En un lugar fresco. Cómodo. No vayas a hacer meditación de rodillas, que no se trata de hacer penitencia sino, relajamiento del oído. Deja el oído tranquilo para que respire la Voz de Dios. Deja que el Espíritu Santo hable. Entonces, empieza a leer. Y si a la primera palabra te sientes interpelado, sacudido...hasta con otro pensamiento que no obedezca a la lectura, ¡quédate ahí! No sigas. Aunque medites eso todo el tiempo que dispongas para meditar ese día. Ahí es que Dios quiere trabajarle...enseñarte...amarte.

"No se trata de leer mucho sino de amar mucho" decía Santa Teresa. Otra cosa sería lectura espiritual, pero es diferente; esto sería estudiar y es necesario, pero ahora hablamos de otra escucha que aquietta: la meditación. Si no te aquietas meditando es que has hecho lectura espiritual. Y si no anotas las luces recibidas, las pierdes al levantarte de ahí. Si anotas, podrás volver sobre las luces todo el tiempo del día que necesites paz, tanto en el trabajo como en el recreo. Te escapabas de la frivolidad que hunde cada vez que das un ojito a lo que anotaste al meditar. Preséntale tus nuevos propósitos a Dios sin olvidarte de los de ayer. Y que la Virgen acoja tus frutos de vida eterna. Amén

" COMO MEDITAR "

- Medios para contemplar
la Palabra que hemos de engendrar.

La meditación es el momento en que no hemos de tener prisa. Contar, sí, con un reloj, pero olvidarnos de él lo más posible durante el tiempo prefijado por nosotros para tan importante y trascendental momento en que vas a escuchar lo que el Espíritu Santo quiere decirte ese día, cada día.. Al principio no te impongas más de 15 minutos; más adelante, con los días, podrás ir aumentándolos: 20, 30, 45 minutos, 1 hora, etc.

Conozco un caso de alguien a quien le costó mucho trabajo decidirse a comenzar a meditar debido a la fuerza de la costumbre de andar siempre inquieta. Pero apenas empezó, pudo experimentar su beneficio: -*"Yo estaba leyendo una cosa y, no sé por qué, me vino otra"*. Justamente, lo que le vino, era lo que ella necesitaba, dándose cuenta que eso era lo que le habían dicho que sería el Espíritu Santo quien le hablaría. Pero se lamentó de haberlo olvidado a pesar de habérselo repetido muchas veces en alta voz. Reconoció que debió haberlo anotado de inmediato, tal como se le había aconsejado que hiciera, llegado el caso, durante la meditación.

Hay que **escribir** aquello que te motive, o percibas, mientras meditas, porque se trata de la voz del Espíritu Santo que sopla en ESE momento. De la vivacidad de uno en captar ese mensaje dependerá el beneficio de la gracia ahí recibida. Es que la meditación no es para oír tan sólo, sino para **escuchar**. Es para reconocer **nuestra limitación**, por tanto, nuestra falta de memoria ante tanta gracia, que no es nuestra, y que no merecemos.

A veces entendemos una frase, o palabra clave que responde a nuestros interrogantes. Y entendemos que sería imposible olvidarlo porque lo vamos a memorizar muy bien. Pero....*"los caminos de Dios no son los nuestros"*, y cuando más seguros estamos de hablar aplicado bien la respuesta a nuestra pregunta, con el tiempo hallamos que lo que Dios nos quiso decir no obedece a nuestros criterios. Es bueno, por tanto, escribir lo entendido para compararlo más adelante con las realidades que nos vaya trazando Dios.

Recordemos el ejemplo que expusimos el mes pasado, donde unos devotos de María fueron invitados a escalar una montaña para celebrar la Sta. Misa en la cima, y resultó ser otra la Misa que el Cielo aguardaba de ellos: el sacrificio de confiar y obedecer, en medio de tantos sacrificios personales, al final de los cuales se vieron tan beneficiados y consolados.

Creemos entender a Dios y viramos la espalda tranquilos de que el nos va a dar lo que entendemos que El nos ha prometido. Es que no queremos **aquietarnos**, y si seguir corriendo con nuestros asuntos, relojes, y prisas. Con nuestra **falsa confianza** en Dios...para acabar con **miedos** de no haber sido escuchados por El.

-Por qué Meditar.- Leemos de un sacerdote, (concretamente del librito Palabra y Vida) que "**Cristo es el evangelio viviente**", lo cual quiere decir, que hay que ser 'un evangelio vivo'. Eso es Jesucristo. Y añade este sacerdote: "**Hay que asimilarlo y sacar las consecuencias para la vida**". Con esto se resumiría toda esta charla nuestra.

Dice San Lucas 11, 27-28.: *"La verdadera dicha.- Alzó la voz una mujer de entre la gentey dijo: -'Dichoso el seno que te llevó y los pechos que te criaron' Pero El le dijo: - 'Dichoso mas bien, el que oye la palabra de Dios y la guarda.'"* ¿Por qué Jesús dijo esto si lo más grande que ocurrió en María fue el ser la Madre de Dios? Es que, María no 'hizo' este hecho. Esto lo hizo Dios con ella. Esa fue la sublime añadidura que vino, precisamente, para desplazar el pecado del mundo; pero lo pudo, porque primero escuchó la palabra y la puso por obra. Así pudo ser ella el pre-evangelio vivo. Cristo vino a Encarnarse en quien lo vivía.

*- "Yo os digo: pedid y se os dará. **Buscad y hallaréis. Llamad y se os abrirá, porque el que pide recibe, y el que busca halla.**"*

Somos una Orden Contemplativa, y nuestro Carisma es 'la oración'...no es el rezo, sino 'la oración', que incluye el rezo, el orar, y el escuchar. Todo esto. Para poder llegar a la oración, es necesario vivir el otro carisma que da espacio a ello: 'el Silencio'. Por ser nuestro carisma particular, Dios nos otorga las gracias necesarias para poder vivirlo, ya que entra en Su voluntad desde que profesamos en esta Orden.

Pero la meditación no es una técnica, sino: un ejercicio de diálogo con Dios. Hay filosofías que enseñan técnicas de meditación, pero nuestro Regla no es una filosofía de vida sino, la vida de María, quien fue elegida para encarnar lo que vivió: la Vida misma. Las Reglas de Vida de las Ordenes e Instituciones Religiosas, son el espejo del Espíritu de su fundador(a). Y la nuestra, fundada por María, nos alcanza su Espíritu: *"Mas bien, dichoso quien oye la palabra de Dios y la guarda."*

Nadie que esté cómodo quiere hacer ejercicio para su salud. Mucho menos para la salud espiritual. Por tanto, requiere de voluntad y decisión, de solicitud por parte de uno a Dios, en oración, pero de una determinación sincera: *- Si yo soy carmelita, yo quiero ser quien escuche la palabra para poder ser un evangelio vivo.'* Pero, el cómodo, lo pospone siempre... Da trabajo comenzar poroque no le hemos tomado el sabor. Lo malo de esto es que, una vez que le tomamos el sabor, queremos recostarnos en ello y no hacer ya nada. Entendamos bien de lo que se trata: de ejercicio...y éste, de diálogo con Dios, para Vivirle después. Confía, que es Dios quien te motiva siempre a hacer algo, si es que es de El lo que haces.

Si no lo llevas a cabo, confía en la reconciliación con El. Para esto precisamente permitió que te animaras en el justo momento en que, El conocía que no lo ibas a llevar a

cabo: para que pudieras humillarte, reconocer tu miseria, y poder El ser misericordioso contigo. Si todo lo hicieras siempre bien, lograrías una corona, sí, pero una que se quedaría en esta tierra: los elogios de todos los que te reconocen y premian. Pero si fallas, caes, y te levantas humillándote ante Dios, **tu corona será tu Fruto Eterno, 'a lo María'**.

Es que nadie puede tirar la primera piedra. Quizás los más jóvenes retuvieron la piedra en su mano creyendo que llegarían a tirarla, aunque fuera después del primero que la tirara. Pero los más viejos se reconocieron limitados, incapaces de no pecar, y dejaron la escena por no ser capaces de pedir perdón.

-Ejemplo de limitación.- El niño aprende comunicándose, pero el niño **crece** cuando se le respeta su espacio y su soledad para que juegue con su laboratorio personal: sus juguetes. El niño crece cuando se le ha permitido pensar con sus herramientas propias de su edad: los juguetes. Cuando se le deja solo, el niño crece, pero si vas a indicarle cada movimiento que debe hacer, el niño se recuesta a tí, y no desarrollará su personalidad jamás mientras no se le respete su soledad, silencio y **abnegación**...porque el niño sufre cuando la mamá no juega con él. Justamente hemos mencionado aquí nuestros carismas que necesitamos para poder vivir la oración...para poder **SER** oración...como lo fue María.

No se trata de **abandonar al niño**, sino de dejarlo solo, pero con la supervisión **discreta** de un adulto. Que pueda desarrollar sus pensamientos. De que se escuche a sí mismo para identificarse con su personalidad, a través de sus herramientas propias de su edad, de su laboratorio. Después de esta libertad de espíritu, sale más robusto cada vez para poder **intercomunicarse**. Sin intercomunicación saldría un egoísta. Tiene que intercomunicarse, pero esto lo va a lograr porque va a conocer al otro escuchándolo, y va a darse a conocer. Que comunicarse no es para imponerse, sino, para llegar al respeto que da paso a la caridad.

Siempre el otro posee unos carismas que, a lo mejor yo no poseo. De modo que, a la larga, siempre nos vamos a necesitar en algún momento. Yo no tengo todos los carismas. Soy limitado, y el otro también. De ahí que hay que dejar que cada cual desarrolle su carisma aguardando nosotros en silencio. Es de bien educados callar cuando otro habla, de lo contrario, saldremos sin habernos entendido.

Tú hablas con Dios, pero ¿le escuchas?. Te comunicas con El, pero si sólo le pides, estás lejos de tener la paz que El espera de ti: hacer Su voluntad.

-Medita.- No se trata de oír palabras 'a lo Juana de Arco' para luego tener que morir en la hoguera. Que no vas a llegar ahí. Y si así fuera, ¡vas a tener unos deseos de morir en la hoguera! ...aunque después te sientas morir como le pasó a Jesús en el Huerto de los Olivos. No temas. Dios no te va a pedir nada a lo que tu no le hayas dado el permiso primero.

En fin, hay que meditar, escuchar, responderle a Dios: empieza por 15 minutos. Pero si a la primera vez te exiges una hora porque desconoces tu limitación, acabarás como el Alka Seltzer. A la semana ya no le darás ni un minuto a la meditación. Puede que te maravilles de los primeros efectos creyéndote dueño(a) del Espíritu Santo, pero cuando pase la 'espuma' ¿dónde quedó el Espíritu Santo?. Cuando pase la 'efervescencia' es cuando Dios empezará a trabajar contigo, a educarte.

El niño va a la mamá cuando esta le ofrece un bombón, pero cuando no, va igual a ella porque la reconoce. Cuando crece empieza a juzgarla hasta que, en la adolescencia, acusa a sus padres de no amarle a él, y hasta se alejan. Les exigen 'bombones' a sus padres cuando ya están listos para los platos fuertes, pero confunden aún al amor verdadero. Aún no crecen; y se creen adultos, capaces, todopoderosos....hasta que les duela algo...

Si los hijos tardamos tanto en crecer, en madurar, en reconocer que nuestros padres nos aman desinteresadamente, ¿cuánto quieres tú tardar en crecer en la espiritualidad del Carmelo? ¿Un minuto? ¿Un año? ¿Cinco años?.... El día que entendamos a Dios, ¡cuidado! que estás para morirte. Dios nos quiere niños en Su regazo, pero niño es el que cree en sus padres y aguarda sereno...que no lo es dando gritos de: 'dame, dame, dame'. Por eso no nos muestra toda Su voluntad sino a pedacitos, despacito, para que aprendamos a ir a El sin prisa...o caemos. En ese sufrimiento es que crecemos.

Busca un buen libro de meditación. Apartarse en una hora en que sabemos que no vamos a ser interrumpidos por telefonemas ni visitas. En un lugar fresco. Cómodo. No vayas a hacer meditación de rodillas, que no se trata de hacer penitencia sino, relajamiento del oído. Deja el oído tranquilo para que respire la Voz de Dios. Deja que el Espíritu Santo hable. Entonces, empieza a leer. Y si a la primera palabra te sientes interpelado, sacudido...hasta con otro pensamiento que no obedezca a la lectura, ¡quédate ahí! No sigas. Aunque medites eso todo el tiempo que dispongas para meditar ese día. Ahí es que Dios quiere trabajarte...enseñarte...amarte.

"No se trata de leer mucho sino de amar mucho" decía Santa Teresa. Otra cosa sería lectura espiritual, pero es diferente; esto sería estudiar y es necesario, pero ahora hablamos de otra escucha que aquietas: la meditación. Si no te aquietas meditando es que has hecho lectura espiritual. Y si no anotas las luces recibidas, las pierdes al levantarte de ahí. Si anotas, podrás volver sobre las luces todo el tiempo del día que necesites paz, tanto en el trabajo como en el recreo. Te escapas de la frivolidad que hunde cada vez que das un ojito a lo que anotaste al meditar. Preséntale tus nuevos propósitos a Dios sin olvidarte de los de ayer. Y que la Virgen acoja tus frutos de vida eterna. Amén