

# Cómo meditar

---

## **Un camino para encontrarse con Dios**

La meditación es una práctica antiquísima de la humanidad y también de la Iglesia, para conectarse con lo trascendente, con Dios. Hay muchos tipos de meditación: partiendo de la naturaleza como lo hacía San Francisco de Asís, partiendo de las Sagradas Escrituras, lo que se llama Lectio Divina, por ejemplo.

En Schoenstatt proponemos una forma de meditación para encontrarse con Dios de una manera especial. Porque nuestra convicción es que Dios no es solo el Creador sino también el Dios presente en la historia, en mi vida concreta. Esta forma de meditación no es algo que se hace espontáneamente, sino que requiere un tiempo y un método. Ese método queremos presentar a continuación.

## **La metodología de la fe practica en la Providencia**

Guiarse por la fe práctica en la divina Providencia, descubrir las puertas que ella nos abre, escuchando la voz del tiempo, del alma y del ser, comprobar que hemos acertado o no en nuestras opciones, requiere oración.

Por la oración y la meditación, entramos en contacto con el Dios de la vida, de nuestra vida. Por la oración, logramos "sintonizar" con el querer de Dios. El padre Kentenich nos entregó, en este sentido, un método particular de oración, a saber: la "meditación de la vida". Por la práctica de este modo de oración meditativa, entramos en comunión con el Dios de la vida y buscamos discernir cuál es su voluntad.

La "meditación de la vida" es un modo de meditar propio del padre Kentenich, distinto al benedictino o monacal, que consiste especialmente en meditar la Palabra del Dios en la Sagrada Escritura, (la Lectio Divina), y a otros métodos tales como el ignaciano, el carmelitano o el de la escuela francesa (Olier). Existe una semejanza entre el método que él propone y "la revisión de vida", que surgió en el siglo pasado y que ha ayudado a muchas personas a buscar la presencia de Dios en los acontecimientos o hechos de vida... (tomado del libro *Dios Presente* del P. Rafael Fernández).

## **Pregustar y posgustar**

Dice el P. José Kentenich, fundador de la Obra de Schoenstatt:

“Me permito traer a la memoria el método de meditación que hemos elaborado a lo largo de décadas. Preferimos, como materia de nuestra meditación, el día que acaba de transcurrir o el que está por comenzar.

- Posgustar y pos-vivenciar el día que acaba de transcurrir.
- Pregustar y pre-vivenciar el día que está por comenzar.

Este método debería ser una suerte de patente de nuestra comunidad como Instituto Secular. Todo depende de esto: estar en el mundo y hacer que las cosas de este mundo nos conduzcan hacia lo alto. Esta es nuestra espiritualidad específica del día de trabajo, la espiritualidad que se vive en medio del mundo. Los estímulos que nos llegan de las criaturas nos atraen, nos encienden... pero, en definitiva, todo lo queremos hacer para Dios. Se trata de un pensamiento extraordinariamente hermoso: todo lo creado puede encender mi corazón: una figura femenina, un bien terreno, una idea, etc. Todo ello puede encenderme, pero en mi actuar, todo debo hacerlo, en último término, ordenado a lo divino. Aquí radica, expresándolo más filosóficamente, la importante tarea de hacer que la función de estímulo que las criaturas ejercen sobre nosotros, desemboque en la función de traspaso" (Tomado de *Exerzitien für Schoenstattpriester in der Marienau*, 1966).

## **El método de meditación**

El siguiente es el método propuesto para realizar un ejercicio de meditación. La duración puede variar, pero se recomienda entre veinte minutos y media hora.

1. Busco un lugar, un momento y una posición adecuados (sentados en forma cómoda, no "tirados", o arrodillados).
2. Me pongo en la presencia de la persona del mundo sobrenatural que en ese momento siento más cerca (Dios Padre, Jesús, el Espíritu Santo, María). Puedo dirigir la mirada a alguna imagen, tener una vela encendida, acompañarme con una música suave.
3. Cierro los ojos y respiro en forma tranquila y profunda
4. Imploro la ayuda de Dios y la presencia del Espíritu Santo.
5. Medito sobre un tema determinado: un texto que leí, una imagen que tengo grabada en la cabeza, una persona con la que estoy cruzado, un acontecimiento pasado y futuro, una decisión que tengo que tomar
6. ¿Qué me dice Dios? / ¿Qué me digo a mí mismo? / ¿Qué le digo a Dios?
7. Es bueno escribir en un cuaderno (real o digital) el fruto de mi meditación. Luego uno puede volver a las meditaciones y es muy enriquecedor.
8. Agradezco a Dios con una oración final.