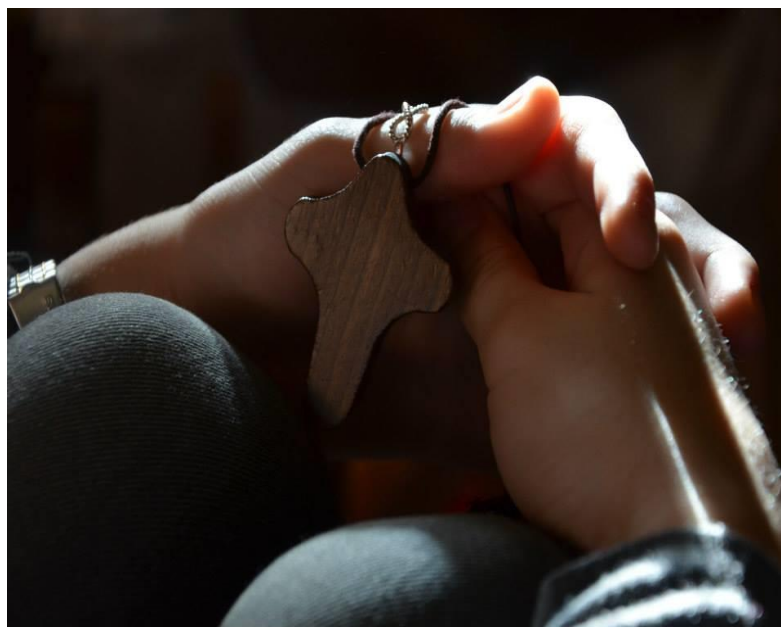


## 08 Octava Reunión

### Aprender a Meditar y Dialogar con el Dios de la Vida



#### 1- Oración inicial en el Santuario.

(Se puede cantar algo o poner música, leer el Evangelio del domingo que siga, peticiones, agradecimientos, canto inicial y final consagración a la Mater).

2- Se puede ver el video de una Charla Rec (estilo TED) de Soledad Onetto, donde aborda el tema de la hiperconectividad que nos impide tener relaciones personales ni interioridad.

<https://www.youtube.com/watch?v=dZcVqTCknck> o buscar en youtube: “Soledad Onetto Hiperconectados”

#### 3- Aprender a Meditar

Nuestra sociedad vive atareada y acelerada. Muy centrada en el hacer, la actividad. Somos trabajólicos, nos preocupamos, vivimos agitados y angustiados por muchas cosas, nos sentimos estresados, agotados. . .

El Padre Kentenich dice que la **carencia de interioridad** no sólo afecta al hombre en su calidad de persona, sino también repercute, y profundamente, en la vitalidad de su fe; porque ésta se mantiene y se alimenta del contacto íntimo y personal con el Señor.

¿Cómo alcanzar una vida más armónica? ¿Cómo hacer que nuestra vida de fe cobre mayor profundidad e intimidad? ¿Cómo hacer que nuestro contacto con Dios sea más personal? ¿Cómo llegar a este diálogo personal con ÉL? ¿Cómo prepararnos?

## **PREPARACIÓN A LA MEDITACIÓN**

Todo encuentro personal y más profundo requiere de un marco adecuado y de cierta preparación. En este sentido podemos decir que se distingue una triple preparación a la

- meditación: → preparación **remota**  
→ preparación **próxima**  
→ preparación **inmediata**

### **a) Preparación Remota**

⇒ La preparación remota de la meditación se refiere a ciertas **actitudes**, que debiéramos haber adquirido con anterioridad:

- Dejarse tiempo, asegurarlo.
- Aprender a admirarse
- Lo que cuenta es el corazón
- Comunicarse a través de símbolos
- Dios está en mi vida
- Cultivo de la vida sacramental y de la lectura bíblica

⇒ La necesidad de dejarse tiempo para meditar es un **requisito indispensable**. Todo encuentro de amor requiere tiempo. Implica dejar de lado otras cosas: Sin renuncia o un mejor ordenamiento de nuestro programa diario, no será posible contar con el tiempo necesario para un encuentro más profundo con el Señor.

La petición que Dios escucha con mayor agrado es la petición para que él aumente nuestro amor y eso es lo que pretendemos con la práctica de la meditación.

### **Abrir un diálogo:**

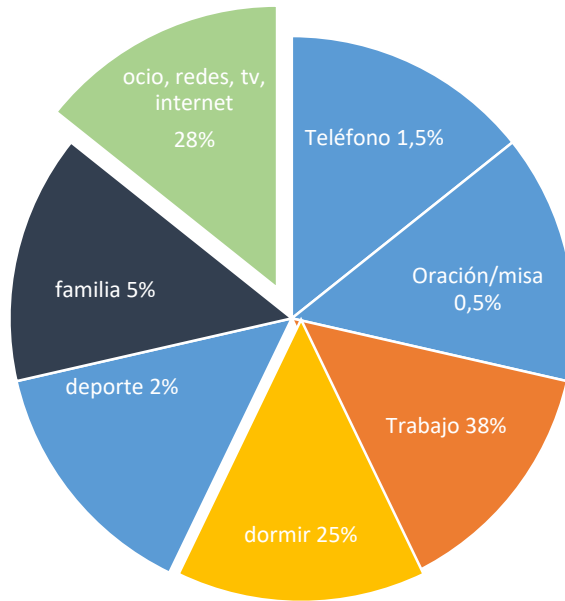
Si pudiéramos medir las horas que dedicamos a trabajar, a navegar por internet o en nuestros celulares, o ver series, tv.

-¿Será “de locos” dedicar un cuarto de hora, veinte minutos o incluso media hora a la meditación?  
-¿No tendríamos más tiempo libre si nos ordenáramos y aprovecháramos mejor el tiempo que ocupamos?

-¿Qué cosas son, en mi vida real, lo que me consume más tiempo y energías? ¿Coincide con mis prioridades?

### Hacer una dinámica: Mis Tiempos en la semana versus mis prioridades

Dibujar un círculo, y dividirlo como si fuera un torta, con porcentajes aproximados de cuánto me consumen en horas de mi semana. . Ejemplo



Luego... hacer lo mismo, en el reverso con mis prioridades.

⇒ Además de darnos el tiempo para meditar es importante **tener la capacidad de asombrarse y maravillarse ante las cosas**. Debemos aprender a detenernos, a admirarnos de lo pequeño y de lo grande, a gustar, a ponderar con afecto un acontecimiento, un regalo, una verdad.

⇒ Debemos darle espacio a los valores del corazón. Más allá de lo útil y funcional, más allá del producir y organizar, en el ser más íntimo del hombre está su capacidad de dar y recibir amor. Los **vínculos interpersonales** no son “algo más” dentro de otras cosas, sino que tocan lo más hondo de nuestro ser.

⇒ En la meditación entendida como “escuela de amor” juega un papel importante el **lenguaje simbólico** o lenguaje integral. El hombre desde siempre ha utilizado el lenguaje simbólico para expresar realidades que son difíciles de conceptualizar en ideas. **El símbolo tiene el poder de transportar hacia lo más hondo, hacia aquello que las palabras no pueden definir.**

⇒ Todo lo que afirme y fortifique nuestra fe redundará en una mayor posibilidad de encontrar a Dios en la meditación. Si contamos con una vida sacramental, si tenemos contacto con la Palabra del Señor, si nos preocupamos de crecer en nuestra fe, se nos hará más expedito el camino hacia una meditación fecunda.

---

La meditación de la vida es un camino privilegiado para escuchar y discernir en el Señor. Nos permite comulgar con el Dios vivo, presente en lo que acontece. En el día a día, lo amamos, asumimos su voluntad y nos entregamos a ÉL con amor filial.

---

## **TRES CAUSAS DEL FRACASO DE LA MEDITACIÓN**

Padre José Kentenich

¿Por qué sucede a menudo que simplemente no nos resulta meditar?

Una causa puede ser el desconocimiento de la verdadera oración. Muchos piensan que el sentido de una auténtica oración reside en el trabajo de la cabeza. Esto no es cierto. Lo más importante es que la voluntad y el corazón estén entregados a Dios.

Otra razón es la falta de magnanimidad. Buscamos con demasiada unilateralidad el consuelo de Dios (Sentimientos) y no al Dios del consuelo. Pensamos que, si no sentimos consuelo alguno, la práctica de oración es una pérdida de tiempo.

Otra causa reside en que damos demasiada poca importancia a la preparación remota.

Nuestra vida debe poseer el siguiente ritmo: los tiempos de oración son la oración antecedente, la vida práctica es la oración consecuente.

Durante el día debo velar por desprenderme, por mantener mis sentidos en recogimiento, por conservar una actitud humilde ante Dios. Si no lo hago, sería verdaderamente un milagro que me fuese bien en la meditación.

Una vez más: el que vive la santidad de la vida diaria protege cualitativamente las prácticas de oración.

### **b) Preparación Próxima**

- Prácticas de oración (oración de la mañana y de la noche)
- Las “pausas creadoras”
- Los minutos antes de dormirse por la noche

⇒ Las oraciones de la mañana y de la noche enmarcan nuestro día y le dan un sentido religioso a nuestro quehacer diario.

⇒ Su complemento necesario son las mencionadas “pausas creadoras”: cortos momentos de oración en medio de nuestro día de trabajo.

El Padre Kentenich dice que las “pausas creadoras” son una ayuda privilegiada que nos permite mantener viva la presencia y el amor de Dios en medio de nuestras actividades.

⇒ Los pensamientos con los que nos dormimos, son generalmente los mismos con los que nos despertamos, por eso la conveniencia de dedicarlos al Señor. Ojalá en nuestra oración de la noche pensemos en qué vamos a meditar el próximo día.

### **c) Preparación Inmediata**

⇒ Esta preparación comprende los siguientes aspectos:

- Un lugar adecuado
- Una posición corporal adecuada
- Un tiempo adecuado

⇒ La elección de un lugar adecuado condiciona, en gran parte, la calidad y la posibilidad de la meditación. Fomenta y profundiza un encuentro personal y tranquilo con el Señor. Este lugar deberá ser elegido por cada uno, dependiendo de su propia realidad. **Todo encuentro de amor requiere un contexto y un ambiente adecuados.**

⇒ La posición que adoptemos al momento de meditar también es importante. No importa que sea de pie, arrodillados o sentados; lo importante es que la posición que elijamos no nos lleve a pensar en la incomodidad, porque si es así, no es la posición adecuada. **La posición que adoptemos debe responder a la actitud interior de nuestra alma, a lo que queramos expresar al Señor.**

⇒ También es importante de destacar el tiempo que le damos a la meditación. Este tiempo dependerá de la naturaleza de cada persona. Lo importante es hacerlo en un momento en que no nos encontremos muy cansados o medios dormidos, para que podamos meditar.

### **A MEDITAR SE APRENDE MEDITANDO**

#### **Sugerencias para aprender a meditar cada día:**

1. Buscar un lugar tranquilo, que me ayude a recogerme.  
Habitualmente será en mi casa, en mi Santuario-hogar o pieza, en una posición cómoda pero que no me genere sueño, que me invite al recogimiento, cerrar los ojos o mirar con detención algo - símbolo, imagen de la MTA, la cruz, una vela, etc. Fijarse un tiempo determinado (entre 15 y 30 min).
2. Hacer una oración inicial: ej. implorar el Espíritu Santo
3. Revisar el día anterior y postgustar lo vivido:  
¿Qué vivencia o acontecimiento me tocó de manera especial... algo alegre, doloroso, triste, preocupante? Escoger **un acontecimiento**; ¿Dónde Dios me mostró su amor, dónde pidió el mío? Lo identifico y me centro en ello, **en una sola cosa.**
4. Hablar con Dios (con el Padre, o Cristo o la Mater..) y preguntarle ¿qué me quieres decir con esto? Me dejo  
iluminar por la luz de la fe, por la vida de Cristo, de María, del P. Kentenich.
5. Luego preguntarme: ¿Qué me digo a mí mismo? ¿Cómo me siento ante este hecho: responsable, preocupado, angustiado, feliz, confiado,... ?
6. Viene mi respuesta. ¿Qué le respondo a Dios? Puede ser que me entregue confiado, diga mi sí filial, o me rebele, proteste ante El, o le pida razones, le agradezca, etc.

7. Concluir entregando lo meditado a Dios y poniéndome de nuevo a su servicio, como su instrumento. Quizás busco un propósito para el día o me renuevo en mi Ideal Personal/Matrimonial y chequeo mi Horario Espiritual

**5- Compartir los ecos que despierta este tema. Resumir.**

**5- Oración Final y Propósito.**

