



Si siento que la meditación es un peso, ¿qué debo hacer?"

Respondo con otra pregunta: ¿la oración es para ti *una actividad obligatoria o un encuentro querido*?

Si es una actividad que cumples sólo porque debes cumplirla, comprendo que la oración se convierta en un peso difícil de cargar.

Si siempre dejas la meditación para el final del día, si estás mirando continuamente el reloj mientras haces oración, si al cumplirse el tiempo terminas la oración de prisa y pasas a otra cosa, si el día en que la misa es más larga ya no haces meditación porque crees que convalida... entonces se ve claro que para ti la meditación es una rutina que cumples sólo porque debes cumplirla, como el estudiante que detesta la escuela y que va a clases porque no le queda más remedio.

En México, cuando quieres que alguien vea las cosas desde otra perspectiva, le dices: "Dale la vuelta a la tortilla". Es decir: **mira la meditación como un encuentro, no como una actividad. Como un ENCUENTRO que QUIERES tener con Jesucristo.** Visto así, cambia todo.

Un novio llama todas las tardes a la chica que quiere. Espera el momento para llamarla. No lo hace por obligación. Quiere llamarle. Quiere escucharle. Quiere sentirla cerca. Y cuando la encuentra, disfruta cada minuto como si el tiempo no pasara.

Habrás leído "El principito" de Antoine de Saint-Exupéry. Y recordarás el pasaje de la rosa:

“Un día el principito se fue a ver las rosas a las que dijo:

- No sois nada, ni en nada os parecéis a mi rosa.

Las rosas se sintieron molestas al oír al principito que les dijo:

- Sois muy bellas, pero estáis vacías y nadie daría la vida por vosotras. Cualquiera que os vea podrá creer indudablemente que mi rosa es igual que cualquiera de vosotras. Pero ella se sabe más importante que todas, porque yo la he regado, porque ha sido a ella a la que abrigué con el fanal, porque yo le maté los gusanos (salvo dos o tres que se hicieron mariposas) y es a ella a la que yo he oído quejarse, alabarse y algunas veces hasta callarse. Porque es mi rosa, en fin.

Y volvió con el zorro.

- Adiós, le dijo.

- Adiós, dijo el zorro. He aquí mi secreto, que no puede ser más simple: Sólo con el corazón se puede ver bien. Lo esencial es invisible para los ojos.

*- **Lo esencial es invisible para los ojos** - repitió el principito para acordarse.*

- Lo que hace más importante a tu rosa, es el tiempo que tú has perdido con ella.

*- **Es el tiempo que yo he perdido con ella...** - repitió el principito para recordarlo.”*

Estar juntos... Estar juntos, tú y Dios. Perder el tiempo juntos... Al final de la vida, a la hora del juicio, Dios tomará esto en cuenta: Te mirará y se preguntará: ¿Le gustaba estar conmigo? Y entonces dirá, como dijo de María en Betania: Ha escogido la mejor parte y no le será arrebatada. Escogió la mejor parte en la tierra, pues ahora se la doy para toda la eternidad. El cielo es estar juntos tú y Dios para siempre. Imagínate lo que será eso....

La Imitación de Cristo, el Kempis, nos dice que: *“Estar sin Jesús, es grave infierno; estar con Jesús, es dulce paraíso. Si Jesús estuviere siempre contigo, ningún enemigo podrá dañarte. El que halla a Jesús halla un buen tesoro, y de verdad bueno sobre todo bien. Y el que pierde a Jesús pierde muy mucho, y más que todo el mundo. Pobrísimo es el que vive sin Jesús, y riquísimo es el que está bien con Jesús. Muy grande arte es saber conversar con Jesús, y gran prudencia saber tener a Jesús.”*

Cuando la oración diaria es un encuentro deseado y no una actividad obligada, realmente se espera y se disfruta.

Y mejor si se pone todo el corazón: *“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente.” (Lc 10, 27)*

Esto de hacer oración sin corazón sucede con frecuencia al pronunciar, sin espíritu, fórmulas hechas sin darles sentido alguno. Es muy diferente cuando golpeas un tambor con estilo, con maestría, con sentido, dejando que vibre tu mano y todo el brazo, sintiendo el golpe..., a cuando das un golpe seco, rígido y desabrido. No suena igual.

Te doy un consejo práctico de algo que me sirve mucho. Al iniciar la meditación diaria, toma conciencia de lo que vas a hacer y haz un acto de voluntad, confirma explícitamente tu deseo de estar con Jesús diciéndole: **“Quiero estar un rato a solas contigo. De verdad lo quiero.”**

Yo llego al final de la jornada muy cansado. Los viernes hago el viacrucis por la noche. Cuando me doy cuenta de que “toca viacrucis”, reconozco que algunos viernes no es que lo tome con entusiasmo y en ocasiones caigo en un ritual o formulismo mecánico carente de sentido. Así pasa, a veces al llegar la hora de hacer oración puede venirte un sentimiento de desgana o fastidio. En estas ocasiones te recomiendo que te detengas y te digas a ti mismo: “¿A dónde vas así? Nadie te obliga, nadie te lo impone, no vayas por cumplir, tú no eres un robot sin corazón que cumple sus rutinas. Ve, pues, pero pon amor. Jesús quiere estar un rato a solas contigo. Dale las gracias por tomarte en cuenta y escucha la voz de tu conciencia que dice: *“Oigo en mi corazón: “Buscad mi rostro”. Tu rostro buscaré, Señor; no me escondas tu rostro” (Sal 26, 8-9)*

Concluyo con cuatro palabras clave para disfrutar la meditación diaria:

encuentro
de amor
querido
con Jesús

Ve, pues, y pierde el tiempo con Jesús.

Si conoces a alguien que le guste disfrutar de la vida, compártele este artículo.

--- Si quieres ver este artículo en la **La-Oración.com** da click [aquí](#)

* Síguenos en nuestras redes sociales y comparte con nosotros tu opinión:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

- * Para mayor información, visita nuestra [comunidad de religiosas](#)
- * ¿Dudas, inquietudes? [Pregúntale a un experto](#)
- * ¿Te gustó nuestro servicio? [Suscríbete a nuestro boletín mensual](#)
- * Comparte con nosotros tu opinión y participa en nuestros [foros de discusión de Catholic.net](#)

Para ver más artículos sobre la oración te invitamos a conocer el blog La-Oración.com [dando click aquí](#)