



Maureen Gubbins Vásquez es una meditadora venezolana que nos hizo llegar un artículo sobre su entrada a la Meditación Cristiana, publicado en el diario El Universal el 29 de agosto 2015

Meditación de la palabra al silencio

MAUREEN GUBBINS VÁSQUEZ | diario EL UNIVERSAL
sábado 29 de agosto de 2015 12:00 AM

Corría el año 2011 cuando una amiga me invitó a una reunión de meditación cristiana, un grupo ecuménico. Nunca había oído hablar de esto, sólo conocía la meditación oriental. Tampoco sabía mucho del ecumenismo, sintiéndome inclinada a compartir con cristianos de distintas iglesias, con un mismo fin: un viaje al interior de nosotros mismos.

Ese año asistí a un retiro de meditación durante un fin de semana en el que visitó Venezuela el padre Laurence Freeman (Londres, 1951), líder de la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana. Lo que más me sorprendió de esta experiencia, fue ser capaz de mantenernos en absoluto silencio por cuarenta y ocho horas, sólo oyendo las enseñanzas del padre. Cuando entrábamos en fase contemplativa con caminatas por los jardines, asimilando lo que acabábamos de aprender, comencé a ver lo que me rodeaba de una forma hasta entonces desconocida. Era capaz de detallar la maravilla de la vida circundante, de sentirme bien conmigo misma en completo silencio. Así, descubrí que sólo Dios podía ser capaz de inundarme de tanta paz en

momentos en que me invadía una profunda tristeza.

Inmediatamente me incorporé a uno de los grupos de meditación que se reunían una vez por semana, afianzando la meditación diaria que practicaba a solas de media hora por sesión. Asimismo, realizaban unos mini retiros de medio día para difundir esta práctica, a los que no faltaba por nada del mundo. Había descubierto una perla en un país rodeado por la inseguridad y la desolación. Un oasis de paz en medio de la tristeza de ver a nuestra amada Venezuela decaer en diferentes aspectos de nuestra vida cotidiana.

La meditación cristiana proviene de los Padres del Desierto; de hecho, Jesús meditaba. La Iglesia, sin embargo, no divulgó esta meditación a los laicos, hasta que el padre benedictino John Main (Londres, 1926-1982), luego de leer los escritos del monje y asceta Juan Casiano (siglos IV-V) la propuso a quienes se encontraban en búsqueda sincera de darle sentido a sus vidas. La práctica se basa en la repetición mental de un mantra "Maranatha" para facilitar la quietud y la supresión de pensamientos e imágenes, el concepto de pobreza de espíritu y el espacio de silencio necesario a lo largo de la oración. Es algo simple, y tan auténtico, en un país netamente cristiano como el nuestro.

El P. Main escribió: "A pesar de mantener una actitud completamente quieta y silenciosa, no hay nada pasivo en este tipo de meditación. Es un estado de creciente apertura que se va profundizando con el poder de la realidad, que sólo podemos describir adecuadamente como "Dios-que-es-amor". El objetivo de nuestra vida es una completa unión con esa fuente de poder. ¿Cuáles son los frutos que se desprenden de la conciencia después de meditar? Dicha, amor, paz, autocontrol, paciencia, fidelidad. Este es el estado en el que somos libres para ser auténticos, para recibir el don de nuestra vida sin temor, en estado de gracia, de amor. La meditación es el camino hacia la iluminación, hacia la concentración con foco, sin distraernos con las cosas que están deviniendo sino estar cada vez más comprometidos con lo que es perdurable. Nuestro espíritu es eterno en Dios".

Actualmente, existen grupos de meditación cristiana en

diferentes parroquias. Es un servicio gratuito a la comunidad, enseñando que en el camino de la palabra al silencio, está el amor y la paz que anhelamos.

@maureengubbins