

La oración “de quietud”

La podemos llamar "meditación". Meditar es relativamente sencillo (*“Meditar no es difícil, lo difícil es querer meditar”* dice Pablo d'Ors). Es lograr la quietud de cuerpo y de espíritu. A pesar de todas las distracciones del mundo actual, esta quietud es del todo posible para todos, ahora y aquí. Pero para alcanzarla hay que dedicar tiempo a la labor del silencio. Si has seguido un poco los artículos de esta "Escuela de oración", te serán más familiares algunas formas de entrar en el silencio. De todas formas, te explico una más.

Esta tarea del silencio se puede llevar a cabo recitando una oración corta, una palabra (eso que se suele llamar *mantra*). El *mantra* es sencillamente la manera de situar nuestra atención, con fe, más allá de nosotros mismos, y es un método para alejarnos de nuestros pensamientos y preocupaciones. Es así como el ejercicio de la meditación desarrolla la armonía de cuerpo, mente y espíritu.

Los primeros cristianos llamaban a la oración de quietud -meditación- "*oración pura*". Es un don de tanta profundidad que hay que asimilarlo poco a poco. De entrada no podemos entender su sentido preciso. Pero a medida que vamos meditando nos adentramos más profundamente en la realidad, porque la meditación nos lleva al amor que hay en el centro de nuestro ser y nos hace personas más cariñosas en todas nuestras relaciones.

1. Busca un lugar silencioso, siéntate con la espalda recta en una postura cómoda, cierra suavemente los ojos. Relájate,
pero permanece
atento/a...

2. De forma silenciosa, internamente, empieza a **repetir un sola palabra, tu *mantra*...** (Hay quien recomienda el *mantra maranata*, que significa "*Ven, Señor*".
. Pronunciado con sencillez, en cuatro sílabas de la misma entonación. Lo puedes hacer al ritmo de tu respiración, lentamente...)

3. Mientras lo vas diciendo, de forma suave y continuada, escucha tu *mantra*. No hace falta que pienses ni que imagines nada. Orar/meditar así no es un estado de somnolencia o de quietud pasiva, sino que es **vigilia atenta**

.

4. Cuando durante la meditación te vengán pensamientos e imágenes (es decir, **distracciones**) sencillamente vuelve a repetir tu palabra. No intentes disipar o reprimir las distracciones. Sencillamente déjalas pasar diciendo tu *mantra*

.

5. (Como supongo que ya tienes claro, no llegarás a disfrutar de esta forma de oración ni a entender su sentido si no la realizas de forma habitual, dedicándole un tiempo cada día...)