

**EXPERIENCIAS  
DE UNA  
MEDITADORA**

**XVII**

**crecemos**

DOCUMENTO DE ACCIÓN CATÓLICA OBRERA

SE LLEGA A LA MISMA  
CIMA POR CAMINOS  
DIVERSOS

Me han pedido que exponga cuál ha sido mi experiencia como meditadora. Quisiera explicaros por qué medito.

Para empezar, puedo decir que he aprendido que la meditación contemplativa es algo más que sentarse 2 veces al día en silencio. Es una experiencia que te transforma y que cambia la forma en que observas la vida y la forma como te quieres a ti misma. Tienes que amarte a ti misma primero para amar a los demás y lo que te rodea, tal y como Jesús nos enseñó. Ahora lo he entendido. Y no fue fácil.

He entendido que toda mi vida ha sido un camino para llegar a ese punto, y la vida que tengo por delante me llevará a otro punto del que no tengo ninguna información previa. Dios dirá...

Digo que no ha sido fácil porque provengo de una hermosa familia que no era creyente. Recibí mucho amor, pero ninguna inspiración religiosa o espiritual. Esto me fue llegando poco a poco.

Como ya sabréis las personas que tienen mi edad (60), todas recibíamos educación religiosa en el colegio. Esto y las misas dominicales

de los veranos que pasábamos con mi tía y mi abuela encendieron una primera chispa. ¡Ah! ¡Cómo me gustaban aquellos oficios sencillos, rurales, y con la iglesia llena! Los cantos y oraciones del domingo me quedaron grabados en la memoria.

Mi adolescencia coincidió con los años 70, época de iglesia progresista, misas con cantos y guitarras, sacerdotes con vaqueros y zapatillas, centro juvenil, jóvenes cristianos con ideas nuevas, efervescencia... Mis padres me preguntaron si estaba en alguna secta! ¡Ay señor! Fueron años muy felices y descubrí que el Evangelio no era una lectura aburrida que se leía en las misas y que Jesús no era un señor lejano, que nada tenía que ver conmigo.

En este ambiente, conocí a mi marido, Josep Maria. Él sí que venía de una familia católica tradicional, otra forma de entender la iglesia con la que yo me sentía confrontada absolutamente. Pero Josep Maria y yo queríamos vivir la fe de otra manera y justo después de nacer nuestro primer hijo, nos acogieron un grupo de matrimonios cristianos, de ambiente salesiano (Llars don Bosco), con los que todavía nos encontramos cada mes, después de 30 años.



Éste fue el reducto cristiano y de amistad que nos mantuvo en la fe durante unos años que las ocupaciones laborales, la crianza de los hijos y diversas vicisitudes, llenaron todo nuestro tiempo, nuestra vida y nuestra atención. Imagino que como en la mayoría de vosotros.

La atención... era una atención dispersa, no centrada, rápida, engullida por las obligaciones, nada atenta, superficial.

Hace unos 12 años, todo dio un vuelco cuando Josep Maria descubrió la práctica del mindfulness, de la atención plena, en un curso organizado para el personal sanitario. Cada día me explicaba qué hacían y tuve tanta curiosidad que posteriormente hice el mismo curso, con el mismo maestro.

Ésta fue mi primera escuela de meditación y mi primer contacto con otras maneras de vivir la espiritualidad. Era un taller laico, pero oí hablar por primera vez de Thich Nhat Hanh, mi primera inspiración en ese camino que iniciaba. Nunca me había sentido atraída por la tradición oriental y se abrió una puerta hacia un camino desconocido hasta ahora. La mentalidad oriental no es la mía,

no me han educado así, pero descubrí que el mundo podía verse con una mirada diferente. En palabras del maestro Thich Nhat Hanh:

*Nadie puede prevenir que seas consciente de cada paso que tomas. Anda como si estuvieras besando la tierra con los pies. Cuando reconocemos las virtudes, el talento, la belleza de la Madre Tierra, algo nace en nosotros, algún tipo de conexión. El miedo nos mantiene enfocados en el pasado o preocupados por el futuro.*

Empezaron a cambiar cosas, en mi mente y en mi visión. Retomé el camino de la búsqueda espiritual. Jesús y su mensaje seguían enamorándome, pero la Iglesia institucional (que no Eklesia, la comunidad de hermanos y hermanas) me había decepcionado, en las formas y en el fondo. Me pregunté por qué nadie me había explicado que había otra forma de orar, de contemplar el Evangelio y de descubrir la luz de mi interior y del mundo.

Una vez iniciada esta senda desconocida, mi marido y yo entendimos que nos faltaba Jesús. Hasta que descubrimos a Pablo d'Ors, en su libro "Biografía del

silencio”. Hacía poco que se había publicado y su autor, un sacerdote católico, hablaba de la práctica de la meditación, sin apenas mencionar a Dios en ninguna de sus páginas. Nos sorprendió e intuimos que quizás nos podría dar pistas sobre lo que estábamos buscando. Este año hará 8 años que empezamos a participar de los seminarios de Amigos del Desierto de Pablo d’Ors, y aquí seguimos.

Durante este período también tuvimos la fortuna y la oportunidad de conocer a Xavier Melloni, persona luminosa e iluminada, a la que considero también una inspiración y un ejemplo.

Con Pablo d’Ors y Xavier Melloni redescubrí la meditación y la tradición contemplativa cristiana.

El mismo anhelo, vinculado con mi interés por pintar y dibujar, me llevó a interesarme por la pintura de iconas o, mejor dicho, por aprender a “escribir” iconas, porque la iconógrafa no es más que un instrumento de Dios para transmitir lo que Él quiere decirnos. Hace 3 años que pinto iconas, siguiendo la tradición ortodoxa, pero no soy más que una aprendiz de iconógrafa. Cultivo la meditación y el silencio en el acto de dibujar y pintar la icona de una escena o figura santa.

Porque una icona es una ventana que nos deja entrever la divinidad, por tanto, no es un trabajo cualquiera, también necesita de un o una maestra que te guíe hacia la perfección, como persona y como iconógrafa.

Intento incorporar a mi práctica cotidiana la atención plena a todo y a todo el que me rodea y a todo lo que hago. No es tarea fácil, porque la naturaleza humana es propensa a estar alerta en lugar de contemplar, a desconfiar en lugar de confiar, a tener miedo a aceptar, a preocuparse en lugar de ver la puesta de sol que acontece ante ti, en preferir el ruido en lugar del silencio.

Ahora mismo, hoy, en ese momento que escribo estas líneas, creo que estoy en el buen camino. Mañana, Dios dirá.

## Palabras de Pablo d’Ors:

*”La espiritualidad es el cultivo del cuerpo y de la mente por medio de la atención, que da frutos de armonía y compasión”.*

## Palabras de Xavier Melloni:

*Cuando el silencio se instala en nosotros se descurre un velo y el mundo adquiere una nueva luminosidad.*