

El secreto es Cristo en nosotros

Introducción: La finalidad es encaminarnos en la experiencia que Pablo comparte y expresa. Es gracia, regalo, no resultado de nuestro afán, de manera que acércate con la mayor humildad pidiéndole a nuestro Padre Dios te encamine hacia ahí. Revisa cuáles son tus actuales “ganancias”, el apego que tienes a ellas... y entra con la simplicidad del niño en esta llamada “oración de Jesús”. Detente, reflexiona y ora en aquello que te toca, que te llama la atención... síguete el rastro a donde te lleva.

¡Recuerda seguir la lectura de un Evangelio, aunque sea un trocito cada día;

Según transcurren las meditaciones nos vamos adentrando en el seguimiento de Jesucristo, en una vida que se estructura y se conforma a partir de la relación con Cristo y de la amistad con Él. En su epístola a los Filipenses, Pablo nos describe cómo es ese seguimiento:

«Lo que era para mí ganancia, lo he juzgado una pérdida a causa de Cristo. Y más aún: juzgo que todo es pérdida ante la sublimidad del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por quien perdí todas las cosas, y las tengo por basura para ganar a Cristo, y ser hallado en Él, no con la justicia mía, la que viene de la Ley, sino la que viene por la fe de Cristo, la justicia que viene de Dios, apoyada en la fe» (Flp 3, 7-10).

Cuando haya entendido quién es ese Jesucristo, cuando haya experimentado su amor, que en la cruz se me presenta con la máxima claridad, entonces todo lo demás será basura. Entonces ya no contará si estoy sano o enfermo, si las personas me aman o no, si tengo éxito o no lo tengo, si me reconocen o no, si mi vida resulta bien o no. Para el que ama a Cristo todo se vuelve secundario.

Si profundizo el encuentro con Jesús, la vida diaria se me mostrará envuelta en una luz completamente nueva; nueva visión, de realizar un cambio de perspectiva. Entonces veré de manera distinta mis problemas concretos; sólo serán basura en comparación

con el conocimiento de Cristo, con la experiencia de Cristo en mi vida.

No sólo somos apóstoles de Cristo, sino que vivimos *en* Cristo. Cuando en la meditación repito una y otra vez la oración de Jesús: «Jesús, salvador, ten piedad mí, pecador», experimento que Cristo está en mí y yo estoy en Él. Siento entonces que Cristo es mi más profunda realidad y que marca mi pensar y mi sentir. Estar en Cristo confiere a mi vida una nueva calidad. También estoy en el mundo, en las mil y una cosas, pero ni mundo ni las mil cosas me determinan. Lo que me marca es Cristo que está en mí y en el cual tengo mi verdadera razón de ser. Este estar en Cristo me da libertad ante los patrones de este mundo y ante la vara de medir que yo mismo he aplicado a mi vida.

Si estoy en Cristo ya no busco la justicia propia, midiéndome y midiendo a los demás, sino la que proviene de la fe en Cristo. Ya no tengo que demostrarme a mí mismo nada, ni andar justificándome todo el tiempo. Cuando vivo en Cristo, Él me hace justo, Él me orienta hacia la voluntad de Dios, hacia los hermanos necesitados, Él me hace un hombre libre, Él me hace vivir de verdad, me pone en el proyecto del Reino de Dios.

Cristo me llena de su espíritu, de su misericordia, de su amor. Él me hace partícipe de su resurrección, hace que me levante de la tumba de mi miedo, de mi resignación y de mi autocompasión, de mis decepciones y

desesperanzas, de mi egoísmo. Él me hace rebelarme contra todo lo que impide la vida; es una rebelión en favor de la vida.

Si quiero vivir la vida, tengo que aceptar la realidad del dolor y el sufrimiento; asimilar heridas en mi lucha por la vida, por la justicia y la libertad. Pero estas heridas no serán mortales, sólo indicarán la resurrección como meta de mi vida.

La resurrección quiere realizarse en medio de la cotidianeidad. La resurrección se cumple en mí cuando no permanezco tendido después de un fracaso, cuando no me resigno ante la adversidad, cuando no me rindo ante el descalabro sino que vuelvo a comenzar en la confianza de que el mismo Cristo me toma de su mano y me levanta.

Vamos a intentar adentrarnos en la llamada “oración de Jesús”.

- ❖ Después de dedicar un tiempo a sosegarte, ponte en la presencia de Jesús... Imagina que se encuentra de pie junto a ti...
- ❖ Ahora concéntrate en la respiración: percibe el aire que entra y sale por tus fosas nasales...
- ❖ Cuando aspiras, di la primera parte de la fórmula, “*Señor Jesucristo*”; al hacerlo, imagina que aspiras dentro de ti, el amor, la gracia y la presencia del Señor Jesús...
- ❖ Retén tu respiración durante unos momentos dentro de los pulmones, y, al hacerlo, imagina que retienes dentro de ti lo que has aspirado, que todo tu ser se llena de su presencia y su gracia.
- ❖ Cuando expiras, di la segunda parte de la fórmula. “*Ten compasión de mí*”...Al hacerlo, imagina que expiras fuera de ti todas tus impurezas, todos los obstáculos que has puesto a su gracia.
- ❖ Dedícale entre 20 y 30 minutos.

En esta oración, no hay que desterrar los pensamientos y sentimientos negativos,

sino introducir la oración de Jesús en ellos. Por tanto, deja que fluyan la ira, el miedo, la angustia, el autorreproche, la desesperanza y todos esos sentimientos que te causan daño. Tú continúa: *Jesús, ten piedad de mí*.

Cuando en el fondo de nuestra ira, miedo o autorreproches, hayamos hecho resonar su voz el tiempo suficiente, nuestros sentimientos se transformarán, nos volvemos más misericordiosos con nosotros mismos y verás cómo ya no pesan como una montaña sobre nosotros los sentimientos negativos, sino que se convierten en basura. Y así podremos repetir con Pablo: «*Me olvido de lo que dejé atrás y me lanzo a lo que está por delante*», para alcanzar a Jesucristo que quiere transformarnos cada vez más en su propia figura, en la imagen del Dios invisible que quiere hacerse visible en nosotros.

“*Señor Jesús, ten piedad de mí, que soy un pecador*” puedes convertirla en la oración vocal que recitarás a lo largo del día; una y otra vez. Es la repetición incesante del nombre Jesús, en cualquier acción y ocasión.

Oración

Señor Jesucristo que nos has enviado tu espíritu para que more y exista en nosotros. Te agradezco que hagas tu morada en mí y no retrocedas ante el caos de mi corazón y el desgarramiento de mis sentimientos; te suplico que me permitas sentir tu presencia amante y salvadora. Si Tú vives en mí, podré también yo vivir en mí; entonces encontraré mi centro y descubriré quién soy. Permíteme hacer junto con el apóstol san Pablo, la liberadora experiencia de ya no ser yo quien vive, sino Tú en mí, y haz que esta experiencia sea fructífera para este mundo. Amén.