

## La pausa y la meditación en nuestro recorrido vital

Material de Koichi Ohtawa, editado mínimamente por Sabine Kalthoff.

Koichi Ohtawa fue el cuarto Secretario Regional de IFES para Asia del Este (1982-2000). Él fue quien introdujo la región a los retiros espirituales y, desde entonces, ha sido un gran director de retiros. Ohtawa es de Japón y, en la actualidad, tiene más de 80 años.

### Cómo usar este material

*Podemos reflexionar acerca de nuestro recorrido vital cuando estamos solos. Sin embargo, puede que sea más beneficioso si podemos hacerlo con unos amigos o en grupo. Sea como sea, es importante que nos preparemos para ello y busquemos un lugar tranquilo donde podamos estar quietos. Lo ideal es llevar a cabo un retiro silencioso sin nadie más o con unas pocas personas que tengan el mismo deseo de reflexionar. También es importante apartar un tiempo pausado para reflexionar. Dado que el tiempo de reflexión también puede llamarse “pausa y meditación”, el primer paso de la reflexión es hacer una pausa: parar.*

### Una introducción

Un amigo mío vio este mensaje escrito en una señal de una autopista del Reino Unido:

**“Parar te permite seguir adelante”.**

Normalmente, en un viaje largo, el conductor hace varias paradas para descansar. En nuestro recorrido vital, también necesitamos parar de vez en cuando a fin de meditar, descansar en la gracia de Dios y, por medio de ella, recibir motivación y poder en nuestra vida y ministerio. Sin la pausa y la meditación, nuestra vida nos puede llegar a resultar terriblemente agotadora e, incluso, aburrida, tal y como lo expresa Henri Nouwen:

*Es extraordinario ver lo mucho que se vive la vida sin reflexionar acerca de su significado. ¡No debería sorprendernos que tantas personas estén ocupadas, pero sigan estando aburridas! Tienen muchas cosas que hacer y siempre están con prisas para hacerlas, pero debajo de esta actividad frenética, a menudo se preguntan si realmente está sucediendo algo. Una vida que no se reflexiona acaba por perder su significado y se hace aburrida. ...*

*Tenemos que seguir preguntándonos a nosotros mismos: ¿Qué significa todo esto? ¿Qué está intentando decirnos Dios? ¿Cómo se nos llama a vivir en medio de todo esto?*

(Nouwen, Aquí y Ahora, capítulo: En busca de significado)

El primer paso de la reflexión es recordar el pasado: ayer, la semana pasada, el mes pasado, los últimos seis meses, el último año, los últimos diez años o, incluso, toda la vida hasta ahora. A medida que recordamos este período, empezamos a ver que diferentes eventos o experiencias han influenciado de una manera importante a nuestros corazones. Una vez que, en oración, vayamos meditando sobre ellos, podremos ver su significado y la importancia que tienen para nosotros. Empezamos a ver las cosas desde la perspectiva de Dios.

### Tres opciones para “hacer una pausa y meditar”

A continuación, encontrarás tres opciones diferentes para reflexionar acerca de tu vida. Lee cada una de ellas y elige la que te parezca más útil en este momento.

A medida que te haces las preguntas sugeridas en cada opción, no tengas prisa y espera a que las respuestas fluyan de tu corazón. Pídele al Espíritu Santo que te ayude a recordar lo que es importante para ti y a encontrar su significado y relevancia para ti. Este es un ejercicio que debe hacerse en oración y no haciendo un análisis interno. Confía en que el Espíritu Santo está obrando.

No intentes ser extenso en tus respuestas: la cantidad no importa; escribir solo una frase a una pregunta puede ser suficiente.

Si no puedes encontrar inmediatamente el significado de un evento o experiencia en concreto, puedes tomarte un tiempo reflexionando sobre ello. No fuerces una pregunta, es posible que aparezca más tarde.

## **Opción 1: Hacer una pausa y meditar en tu recorrido vital**

Recordar los últimos \_\_\_\_\_

Define el período de tiempo que quieres recordar. Si esto forma parte de un retiro que tiene otros elementos de oración y de Compromiso con las Escrituras, te aconsejamos que elijas un período de 3 a 6 meses. Limita el tiempo que pasarás haciendo esto, a fin de que no te pierdas en los detalles. Dos horas podría ser una buena opción.

1. ¿Qué me ha animado, dado confort o gustado? ¿Cuál es la razón principal o el significado que este evento o experiencia tuvo para mí?
2. ¿Qué me ha desanimado, frustrado o hecho daño? ¿Cuál es la razón principal o el significado que este evento o experiencia tuvo para mí?
3. ¿A qué retos me he enfrentado? ¿Cuál fue el asunto principal de cada reto?
4. ¿Qué he aprendido de mí mismo y de mi fe (mi relación con Dios) a través de estos retos?
5. ¿He ganado una nueva conciencia o un mayor conocimiento de mí mismo, de mi vida, del mundo y de Dios?
6. ¿A qué retos me estoy enfrentando ahora? ¿Cuál es el asunto principal de cada reto?
7. Creo que los/las últimos/as \_\_\_\_\_ han sido un tiempo de \_\_\_\_\_.  
Limitate a escribir una sola frase.

Observa todo lo que has recordado e intenta descubrir si hay una nueva conciencia o relación entre todo ello, especialmente en cuanto a su significado o importancia.

Finalmente, ¿puedes encontrar alguna promesa o advertencia para los próximos meses a partir de la reflexión de arriba?

**Opción 2: Hacer una pausa y meditar acerca de los últimos \_\_\_\_\_ meses** (elige un período de tiempo).

¿Qué eventos o experiencias te parecen importantes?

¿Qué significado podría tener cada evento/experiencia para tu vida y ministerio?

Después de reflexionar acerca de tus respuestas a estas preguntas, ¿puedes encontrar alguna promesa o advertencia para los próximos \_\_\_\_\_ meses?

### **Opción 3: Mirar atrás hacia tu vida pasada a través de tres ventanas**

Esta opción puede ser útil si quieres reflexionar acerca de un período de tiempo más largo, incluso de toda tu vida hasta ahora. Mirar hacia atrás a través de ciertas “ventanas” te puede ayudar a centrarte y a limitar en lo que pensar. (Es mucho más difícil intentar ver todos los aspectos de nuestra vida a la vez).

**Ventana 1: Encuentros significativos con personas, libros, eventos y lo que surgió de ellos.**

**Ventana 2: Retos o crisis importantes y sus consecuencias o frutos.**

**Ventana 3: Puntos de inflexión importantes y los cambios que trajeron.**

Una vez hayas reflexionado acerca de tu vida a través de estas tres ventanas, ¿puedes identificar alguna toma de conciencia, impresión o descubrimiento?