



Prácticas sugeridas

En el contexto de las clases sobre Simeón el nuevo teólogo

Agosto/Noviembre 2023



El primer paso es **detectar durante la oración o la meditación** la temática general en torno a la cual giran nuestras divagaciones (*pensamientos recurrentes, con argumentos similares*)

El segundo paso es observar **esto mismo durante la vida cotidiana**. De vez en cuando me detengo y me pregunto: ¿en qué estaba divagando? Y advierto allí esta misma temática recurrente. (*detrás de los argumentos varios del pensamiento vemos siempre un tema pertinaz que es el centro de toda la mentación*) (*Ayuda ponerse alarmas durante la jornada para acordarse del detenimiento*)

El tercer paso requiere **reflexión y oración**. Nos tomamos un buen rato o varios en diferentes días, en los cuales reflexionamos tratando de desenmascarar la raíz que está debajo alimentando este núcleo de divagación. Puede servir preguntarse:

¿En qué ando siempre divagando? ¿Quién es el protagonista? ¿Cuál es el tema o argumento de esta película mental? ¿Qué busca alcanzar este tren de pensamientos? ¿Con cuál de las pasiones tiene que ver finalmente mi problemática actual? Permitimos entonces que la intuición y la inspiración del Espíritu Santo nos den luz sobre este funcionamiento.

El cuarto paso consiste en **detectar aquella virtud** que debería pedir y a la vez desarrollar mediante mi comprensión, atención e intención. (*Mi voluntad al servicio de la gracia o de lo que siento la voluntad de Dios en mi vida*)

Quinto paso

El proceso espiritual que implica nuestra vida necesita, antes que nada, darnos cuenta de que nuestro deseo de conversión y nuestra búsqueda de paz y felicidad, es un impulso que sentimos en nosotros pero que proviene de Dios. Reconociendo este deseo como su llamada vocacional básica, la tarea ascética o pautas de vida que tratamos de llevar adelante, son la respuesta consciente al amor divino.

*Una práctica clave (que le recomienda Simeón el piadoso a Simeón el nuevo teólogo en el capítulo 121) consiste en **el examen diario** de lo actuado en la jornada que termina, revisando el comportamiento, tanto en lo que se ha hecho bien como en lo que se ha fallado. Esta revisión reverente (poniéndose en modo orante, ante la presencia de Dios) nos permite agradecer lo que se hizo bien y pedir la gracia para corregir lo que se ha hecho mal o bajo la influencia de lo automático en nosotros.*

Lejos de una dolorosa mortificación, el examen atento de lo obrado cada día nos permite hacernos más conscientes de la diferencia entre lo mecánico y lo intencional. Este discernimiento es muy importante, ya que lo automático es “la voluntad propia” del falso sí mismo y lo intencional, es la respuesta del espíritu que soy a la llamada de Dios a la conversión.

El examen efectuado antes de dormir no necesita ser exhaustivo, sino como quién evoca una película que ha visto recién, detectando los momentos más importantes. Esta atención retrospectiva nos ayuda a estar más atentos y advertimos cuán adormilados vivimos la mayor parte del tiempo. (Cuando no recordamos lo hecho se nos hace evidente que “fuimos vividos” por lo automático y no fuimos conscientes)