



Seminario de Silencio

30 de diciembre de 2015

La visitación de María a su prima Isabel

Del evangelio de Lucas (1, 39-45)

En aquellos días, María se puso de camino y fue a prisa a la montaña, a un pueblo de Judá; entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. En cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel del Espíritu Santo y dijo a voz en grito: «¡Bendita tú entre las mujeres, y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? En cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. Dichosa tú que has creído, porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá.»

María, maestra de meditación

Este fragmento evangélico, como tantos otros, es una lección, escueta y densa, sobre el arte de la meditación.

1. *María se puso de camino.* Si no nos ponemos en camino, la vida no puede hacerse inteligible y elocuente para nosotros. Es precisa nuestra colaboración: levantarse, buscar, estar en marcha...
2. *Fue a prisa a la montaña.* En la Biblia, como en tantos libros sagrados de otras tradiciones religiosas, la revelación se produce en una montaña: lejos del ruido de lo material y de lo mundano, el sonido de lo espiritual se hace más audible.
3. *María saludó a Isabel.* Al principio siempre hay un encuentro personal. El encuentro con el misterio de Dios, como el encuentro con el misterio de uno mismo, nos viene mediado por alguien. Todos somos discípulos y maestros de otros. La dinámica espiritual funciona por transmisión.
4. *En cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre.* Si un encuentro es auténtico nos con-mociona, nos conmueve, nos movemos con él y algo cambia en nosotros. Algo interior se despierta siempre que dejamos que lo exterior nos llegue verdaderamente.
5. *Se llenó Isabel del Espíritu Santo y dijo a voz en grito: «¡Bendita tú entre las mujeres, y bendito el fruto de tu vientre!».* Llenarse del Espíritu significa, sencillamente, que la vida, si la sabes acoger, te llena de vida. Que la vida llama a más vida. La respuesta adecuada a ese regalo es la bendición: decir bien, agradecer, entrar en la circularidad de la gracia...
6. *¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor?* Cualquier experiencia espiritual verdadera nos hace preguntarnos por nuestra identidad. Quién soy yo es la pregunta espiritual por excelencia.
7. *Dichosa tú que has creído, porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá.* La opción decisiva que hacemos cada día, en realidad a cada instante, es la de creer o no creer, confiar o no confiar. Si confiamos, encontraremos la paz; si desconfiamos, nunca estaremos en paz.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Quién te sacia tu hambre espiritual? ¿A quién se la sacias tú?
- ¿Por qué cosas, situaciones o personas te has dejado tocar hoy, esta semana, este año?
- ¿Qué agradeces con más frecuencia? ¿Qué sueles olvidar agradecer?
- ¿Mantienes viva la pregunta por tu identidad? ¿En qué sentido ya no eres el hombre o la mujer que eras hace unos meses?
- ¿Cómo se ha traducido tu apuesta por la confianza en este día de hoy?