

## EL CORAZÓN DEL CRISTIANO

Estas tres son actitudes básicas, principales, que deben existir en la vida del cristiano auténtico, en su corazón: cultivar la interioridad, meditar y orar.

**Cultivar la interioridad** significa predisponer el corazón para el encuentro con Cristo. Esto supone que la persona ha de buscar el silencio para escuchar a otras personas y para escucharse a sí misma, conocer las virtudes y defectos que tiene, y examinar cómo suele pensar y sentir.

Una vez estamos dentro de nosotros mismos, **meditar** es analizar, reflexionar acerca de aquellas cosas que hemos escuchado (cosas venidas de la Palabra de Dios, la propia conciencia, la conversación con un amigo, etc.)

Por último, **orar** es hablar con Dios, como se habla entre amigos que tienen confianza. Los amigos auténticos se piden cosas unos a otros, se dan las gracias, expresan sus inquietudes más íntimas, etc.

### ACTIVIDADES

**1. A cada una de estas doce afirmaciones le corresponde una de estas cuatro actitudes: a) cultivar la interioridad; b) superficialidad; c) meditar; d) orar. Coloca en cada afirmación la actitud a la que se refiere.**

1. «La salud es lo primero; quien tiene salud vive tranquilo.»

2. «El otro día escuché esta frase: ‘A quien tiene se le dará y a quien no tiene se le quitará hasta lo que tenga’. Me pregunto qué puede significar.»

3. «Escuché su crítica y en conciencia no pude continuar actuando como lo había hecho hasta entonces.»

4. «Busqué el silencio exterior para que lo hubiera en mi pensamiento.»

5. «¡Dame, Señor, lo que me mandas!»

6. «Alguien me habló ayer sobre el deseo de poder en la sociedad. Lo he pensado y creo que yo también tiendo a buscarlo en mis tareas diarias.»

7. «-¿No te dice nada tu conciencia?

- Yo cumplo con mis deberes y respeto la libertad de los demás, ¿acaso no es eso correcto?»

8. «Hasta que no me paré a reflexionar no pude tomar una decisión.»

9. «A veces, escuchando a mi conciencia, encuentro respuestas a preguntas que hago a Dios.»

10. «El fútbol es mi válvula de escape, voy a chillar e insultar, siempre sin querer hacer mal a nadie; no hay nada como eso.»

11. «Te busco, Señor, porque sé que me escuchas en mis dificultades.»

12. «Normalmente, suelo sospechar sin razón de los que me rodean. Es uno de mis defectos.»

## 2. Texto de san Pablo. Leer y analizar.

En la carta que san Pablo escribió a la comunidad cristiana que vivía en la ciudad de Éfeso, en los primeros años del cristianismo, el apóstol de los gentiles dice lo siguiente:

«Por causa de esto doblo mis rodillas ante el acatamiento del Padre [...] para que os conceda, según las riquezas de su gloria, que seáis firmemente corroborados por la acción de su Espíritu en el hombre interior (εις τὸν ἐσω ἄνθρωπον), que habite Cristo por la fe en vuestros corazones, enraizados y cimentados en la caridad a fin de que seáis capaces de comprender, con todos los santos, qué cosa sea la anchura y longitud y alteza y profundidad, y de conocer, cosa que sobrepuja todo conocimiento, la caridad de Cristo, para que seáis colmados de toda plenitud, cuyo blanco sea la plenitud de Dios.» (Ef 3, 14-19)

Todo el texto es una **oración** de petición a Dios por el bien de la comunidad de Éfeso. A la vez, en él se hace referencia con la expresión «en el hombre interior», no ya al lugar donde puede habitar Cristo, el interior del hombre, en su corazón, sino a la actitud del cristiano que **cultiva su interioridad**, del cristiano que, ayudado por el Espíritu Santo, predispone y prepara su corazón para que en él pueda habitar Jesucristo. También se habla de la **meditación** ya que, como consecuencia de estar Cristo en nuestros corazones, escuchamos su voz y comprendemos y conocemos la caridad de Cristo. Este tipo de conocimiento no es otro que la fe en Cristo.