

LA EVALUACION DE LA MEDITACION

por Magdalena Palencia

En el mundo en que nos movemos, nos encontramos con gran frecuencia ante el uso de "la técnica de la evaluación". En todos los medios, en todos los niveles, en todos los trabajos, estudios, etc. vemos que el hombre se detiene, hace un alto en su camino y "evalúa". Ve si su trabajo está siendo bien hecho, si sus estudios le están siendo útiles, si los medios que está usando le resultan apropiados para el fin que persigue, si su respuesta va siendo satisfactoria al compromiso contraído, en fin: si el proceso que está viviendo va cumpliendo con el objetivo que se ha propuesto.

¿Porqué esta necesidad de evaluar un proceso?

-- Por una razón de eficacia: sólo puede hablarse de la eficacia de un propósito si se verifica su consecución. La evaluación nos permite darnos cuenta de si nuestra conducta ha sido modificada efectivamente durante un proceso. La evaluación reúne evidencias del proceso.

-- Por una razón de utilidad: la evaluación nos permite renovar nuestros esfuerzos y superar nuestras deficiencias. La evaluación nos estimula a aprender más y mejor durante el proceso. La evaluación nos permite corregir o mejorar los procedimientos y re cursos empleados hasta el momento.

-- Por una razón de "profundidad y de abandono más total": la evaluación nos lleva a una conversión con tinua a una disponibilidad al cambio en busca de un "mejor y más profundo encuentro". La evaluación nos lleva a un terreno de esfuerzo continuo en la per secución de nuestro compromiso.

La evaluación cumple la función de retroalimentar el proceso proporcionándonos información sobre su realización nos permite una mejor adecuación de los propósitos y de los medios.

La evaluación nos ayuda a ser más conscientes y dueños de nuestros actos; nos enfrenta a nuestras experiencias con una mirada crítica que busca ante todo una depuración y una mayor libertad en nuestro actuar.

Pero eso sí, no lo olvidemos, para hacer de un proceso una realidad satisfactoria y eficaz, la evaluación ha de ser permanente. La evaluación ha de ser así, un proceso continuo y sistemático que consista, esencialmente, en determinar en que medida se están logrando los objetivos.

La evaluación se aplica a todas las dimensiones de la vida y consiguientemente también a nuestros encuentros con el Señor, especialmente los muy personales que son nuestra oración. En el proceso de los Ejercicios, San Ignacio nos invita a examinar, nos recomienda evaluar constantemente esta actividad. Nos pide que hagamos un alto en nuestro camino y "terminado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, quien asentado, quien paseando, mirar como nos ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, mirar la causa donde procede, y así mirada arrepentirnos, para emmendarse en adelante, y si bien, dando gracias a Dios Nuestro Señor, y hacer otra vez de la misma manera". Estas palabras hablan de la evaluación de la oración en los Ejercicios mismos; entonces para su aplicación a nuestra vida diaria cierta flexibilidad es necesaria. Pero sin duda debemos evaluar de esta manera nuestros encuentros con Dios para predisponernos lo mejor.

Hay que insistir, la evaluación es para determinar en que medida se están logrando los objetivos. Resulta muy importante no perder de vista que cada contemplación, cada meditación son (en Ejercicios como en nuestra vida ordinaria) parte de un proceso, son medios para un objetivo, y por tanto, la evaluación, el examen de cada una de estas etapas ha de ser en relación a su parte dentro del gran objetivo.

Los Ejercicios no son lecciones sobre la oración, sino su pedagogía. Suponen que uno se somete a la necesidad de orar. Una vez hecho el ejercicio, se pone uno ante la evidencia de su reacción personal.

La oración no es una disertación con nosotros mismos sobre un tema religioso; es una movilización de todo el ser (es decir, del hombre en todas sus dimensiones: espiritual, físico, psíquico, social, cultural, político) para recibir los dones de Dios. Supone pues, la unidad profunda del ser y la armonía de las condiciones exteriores de vida.

La ley aquí no es el sentimiento experimentado o las ideas desarrolladas, sino la fidelidad a la oración. En realidad es una manera de hacer un juicio objetivo sobre sí, no se juzga uno desde afuera, sino sobre la experiencia concreta. Al cabo de unos días, se es capaz de descubrir una afición a la oración y de ver el fruto que de ella se obtiene; y si creemos que no obtenemos nada, debemos encontrar el porqué.

Además, si consentimos en la oración y en el vacío que ella produce, estamos obligados a ver las cosas en un nuevo plano. Venimos con "los problemas de mi vida" y con "mis dificultades personales", nos sentimos siempre tentados a querer resolverlos sobre nuestro propio terreno, reflexionando sobre ellos, quizá pidiendo algún consejo. En la oración, como en los Ejercicios, dejamos de lado y por el momento lo que más nos preocupa, no por indiferencia o por deseo de evasión, sino por la certeza de que la oración, purificando e iluminando nuestro corazón, nos dará un punto de vista superior desde el cual juzgar más fácilmente de las cosas y sentir hacia que parte nos inclina el Señor; no esperamos la luz de nosotros mismos, sino la operación del Señor en nosotros. Vivimos un verdadero "experimento", donde debemos darnos cuenta de lo que somos, del grado de gracia que Dios nos da y de cual es el signo de Su voluntad; no nos conducimos ya según nuestros principios naturales, es "Otro" el que nos conduce y al que nos sometemos. Porque nuestro compromiso, aunque incluye muchas otras cosas, es en fondo un compromiso al Señor.

Convencidos de la necesidad de orar, debemos constatar nuestras reacciones: partiendo de aquí, es posible una dirección verdaderamente "espiritual", no preguntaremos al director o guía espiritual lo que debemos hacer, somos nosotros quienes lo vemos, y habiéndolo visto, quienes debemos quererlo. El papel del director es el enseñarnos a interpretar todos los varios movimientos que sentimos en la oración y el como pueden señalarnos la voluntad de Dios. La dirección es entonces una obra de discernimiento y de formación en la docilidad al Espíritu Santo dentro de una libertad que quiere abrirse a la gracia en una atmosfera de confianza mutua, al mismo tiempo que la confianza en Dios, seguros de que Dios nos toma como somos y que nos pide que ensayemos.

No se espera que nosotros alcancemos, por nosotros mismos, el resultado, y menos aún el resultado tal como lo imaginamos. Supone de nuestra parte eso: un ensayo. El éxito hay que esperarlo de Dios, si no es así corremos el riesgo de impacientarnos, de fatigarnos, de disgustarnos; es por tanto necesario renovarnos incesantemente en la entrega de nuestro yo a Dios, porque esta entrega nos prepara a ser hombres liberadores y a trabajar a la verdadera liberación de los demás.

No podemos hablar de un método general de evaluación, porque lo importante es que cada uno encuentre su rendimiento propio, y en lugar de encasillarse en un sistema previo, exterior, encuentre por sí mismo el camino que le irá realizando y liberando, y que le irá capacitando para poner los medios que le acerquen, cada vez más, a su objetivo.

Hace falta saber luchar contra las distracciones que no pueden faltar; no bruscamente, sino objetivándolas tranquilamente y poniéndolas ante el Señor para volver a tomar contacto con Su presencia. Hacer del obstáculo un medio.

Con frecuencia examinamos más las dificultades o problemas que traemos con nosotros mismos, que la actitud en la oración y su cualidad. Lo que importa es cambiar de plano o de mirada, y la oración realiza esta transformación. Se trata pues, de la oración en primer lugar, lo que debemos preguntarnos no es si hemos sido impecables, sino "como me ha ido", "como me comporté". Se forma uno chocando con la dificultad y viendo como reacciona ante ella.

Al revisar el modo como ha transcurrido el ejercicio, no lo hacemos para deprimirnos, sino para aprender por la experiencia. La experiencia es la que forma.

Lo importante en este examen es que cada quien descubra el modo en que El Señor se le entrega, y de su respuesta en el amor.

* *
*