



**Comunidad Mundial para la Meditación
Cristiana**

GUÍA PARA LA MEDITACIÓN PERSONAL Y EL GRUPO DE MEDITACIÓN



Contenido tomado de www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com.ar

Escuela de Meditación CMMC

www.meditacioncristiana.net

www.wccm.org

CONTENIDO

LAS PAUTAS SIMPLES PARA MEDITAR	3
EL GRUPO HOY	4
LA REUNIÓN SEMANAL	6
LAS ENSEÑANZAS SIMPLES DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA	7
COORDINAR UN GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA	8
CUALIDADES DE QUIEN COORDINA GRUPOS DE MEDITACIÓN CRISTIANA	9
LAS RESPONSABILIDADES DE LA PERSONA QUE COORDINA UN GRUPO	10
LOS DESAFÍOS DE COORDINAR UN GRUPO	10
DIEZ RECOMENDACIONES SOBRE CÓMO LIDERAR UN GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA	11

LAS PAUTAS SIMPLES PARA MEDITAR



Busca un lugar silencioso. Siéntate con tu espalda derecha, permanece quieto/a. El cuerpo relajado y a la vez atento, expresa la actitud total de la persona, de atención y reverencia. Cierra tus ojos suavemente y empieza a recitar tu palabra, oración o mantra, silenciosa, interior y amorosamente durante todo el tiempo de la meditación.

Recomendamos la palabra "Ma-ra-na-ta". Dila en 4 sílabas con igual énfasis y fervor. Esta es una palabra en idioma arameo, el que hablaba Jesús. Significa "Ven, Señor Jesús" o "Oh, Señor, ven". San Pablo termina su

primera carta a los corintios con esta palabra (I Cor. 16,22b) y es también casi la última palabra del libro del Apocalipsis (Ap. 22:20). No pienses en el significado de la palabra. Presta total atención a su sonido durante todo el tiempo de tu meditación, desde el principio al final. Si surge una distracción, simplemente regresa a tu mantra. Medita por 20 a 30 minutos cada mañana y cada noche, cada día de tu vida. No evalúes los resultados. Persevera en la práctica humilde y amorosamente.

Oración de la Comunidad Mundial para la M.C. para iniciar la Meditación

Padre celestial, abre nuestros corazones a la presencia silenciosa del Espíritu de tu Hijo. Condúcenos dentro de ese misterioso silencio donde tu Amor es revelado a todo aquel que clama "Maranata... Ven, Señor Jesús".

Oración de la Comunidad Mundial para concluir la Meditación Cristiana

Que pueda ser esta Comunidad un verdadero hogar espiritual para quien busca, que brinde amistad para quien se encuentra solo, que sea guía para quien está confundido. Que quienes oren aquí sean fortalecidos por el Espíritu Santo para servir a quienes vengan y recibirles como a Cristo mismo. En el silencio de este lugar, que todo el sufrimiento, violencia y confusión del mundo encuentren el

Poder que consuela, renueva y eleva el espíritu humano. Que este silencio sea capaz de abrir los corazones de los hombres y las mujeres a la visión de Dios y así recíprocamente, al amor y la paz, en justicia y dignidad humana. Que pueda la belleza de la Vida Divina llenar este lugar y los corazones de quienes oren aquí, con gozosa esperanza. Que quienes vengan aquí, con la carga de los problemas humanos, se vayan agradeciendo la maravilla de la vida humana. Hacemos esta oración por Cristo Nuestro Señor. Amén.

EL GRUPO HOY



Donde hay dos o más reunidos en mi nombre, allí estaré yo en medio de ellos (Mt 18, 20).

Antecedentes

Podemos decir que los antecedentes de los grupos de oración se remontan a los primeros cristianos. Ellos también se reunían en las casas.

Este reunirse para orar formó la “koinonia” o interacción social y la comunión, marcas que distinguían y fortalecían a la iglesia primitiva.

Es decir, el grupo de meditación es una comunidad de fe muy parecida a la comunidad de los primeros cristianos de la época de San Pablo.

Juan Casiano



Juan Casiano tuvo una enorme influencia en San Benito, y fue quien en el siglo IV introdujo el uso del mantra (palabra sagrada o "fórmula", como la denominaba) en el monasticismo occidental. Él recomendaba que quien quisiera aprender a orar debía tomar una sola frase y simplemente repetirla una y otra vez. Ésta es la mejor manera de arrojar todo tipo de distracciones y bullicios de la mente y llegar a descansar en silencio junto a Dios. (Juan Casiano, Conferencias, X Conferencia, sobre la oración).

La enseñanza de Casiano está basada en las palabras de Jesús: "Cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. Al orar, no hablen mucho... porque el Padre que está en el cielo sabe bien qué es lo que les hace falta, antes de que se lo pidan". (Mt. 6, 5-8).

El Grupo Hoy

Lo esencial del grupo de meditación es compartir el silencio. El silencio sana, libera, nos une a Dios y a los demás. Al estar en contacto con los otros hermanos, despertamos a la verdad más profunda de nuestro ser. La peregrinación a través de la meditación es un viaje difícil y no debemos creer que podemos caminar solos. Necesitamos a los demás. Reconocer esto ya es, de por sí, un acto de profunda humildad.

Las personas que forman un grupo de meditación tienen ideologías, historias de vida, antecedentes educacionales, sociales y religiosos muy distintos, sin embargo, esto no es un obstáculo; están unidas porque son personas que

descubrieron su centro común, Cristo, que vive en sus corazones y en el corazón de toda la creación.

El gran legado de la vida y la enseñanza de John Main fue la formación de pequeños grupos semanales de meditación cristiana. Cualquier lugar es apto para orar: una casa, una oficina, una escuela, un hospital, ¡hasta un bar o una plaza!

Tampoco es importante el número de participantes. Lo único importante es la fe y el compromiso de cada uno de los integrantes.

LA REUNIÓN SEMANAL

La reunión dura aproximadamente una hora. Tiene tres momentos esenciales:

- Un tiempo para la enseñanza: Se lee o se escucha alguna lectura de John Main o Laurence Freeman.
- Media hora de meditación silenciosa.
- Una lectura bíblica y un tiempo para hacer preguntas o compartir algún comentario.

La meditación silenciosa es la parte más importante de la reunión. William Johnston, en *El ojo interior del amor* dijo: "Por ejemplo, podemos sentarnos en meditación silenciosa y sin palabras. Y en esta situación podemos sentir no sólo el silencio de nuestro propio corazón, sino el silencio de todo el grupo. A veces, tal silencio será casi palpable y él puede unir a las personas más profundamente que cualquier palabra".

LAS ENSEÑANZAS SIMPLES DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA

¿Qué es la oración?



Una muy antigua definición de la oración la describe como “la elevación del corazón y la mente a Dios”. La mente es la que piensa, cuestiona, planea, es el órgano del conocimiento, de la razón. El corazón es el órgano del amor. La conciencia mental debe correrse para dar lugar a la forma más plena de conocer: la conciencia del corazón. El amor es completo y verdadero conocimiento.

La mayoría de nuestro entrenamiento en la oración está limitado a la mente. Cuando éramos niños nos enseñaron a decir nuestras oraciones, a pedirle a Dios lo que necesitábamos. Pero ésta es sólo una parte del misterio de la oración. La otra parte es la oración del corazón, en donde simplemente somos y estamos con Dios, quien vive en nuestro interior, en el Espíritu Santo que nos ha entregado Jesús.

La Meditación Cristiana

La meditación, también conocida como oración contemplativa, es la oración del corazón que nos une a Jesús en el Espíritu. La meditación no es algo nuevo en la experiencia cristiana, por el contrario, está arraigada profundamente en nuestra tradición.

Meditar es vivir en la presencia de Dios.

Para ello, es importante que busquemos:

Silencio: Dejando a un lado el mundo del ruido, de las distracciones, de las palabras, de las imágenes, de las preocupaciones, de los sueños y fantasías y, así, poder entrar al silencio de tu corazón, que es donde Dios se manifiesta.

Quietud: Física y mental. Como dice el salmo: "Permanece quieto y sabrás que soy Dios".

Simplicidad y atención: Necesitas estar atento a la Palabra de Dios en tu vida y, al darle toda tu atención, estarás comprendiendo que el Amor es ser y estar atento al Otro. También aprenderás a vivir en el presente y, por lo tanto, podrás ser parte de la realidad que existe como fuente de toda realidad: la realidad de Dios.

Para llegar al silencio, a la quietud y a la atención en simplicidad, necesitamos utilizar una palabra sagrada, también llamada mantra. Sugerimos la palabra "Maranatha" que significa "Ven, Señor" o "Señor, ven". Es una palabra aramea, el idioma que hablaba Jesús.

COORDINAR UN GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA



La persona que coordina un grupo de Meditación Cristiana es una persona común comprometida con la meditación. Alienta a la práctica diaria e introduce a los demás miembros en la enseñanza de la tradición.

Si bien es su práctica personal diaria la que lo ayudará a cumplir este rol cada vez mejor, existe un curso de coordinadores que le dará herramientas para responder a las dudas o dificultades que puedan surgir en las reuniones.

Para acceder a dicho curso ponte en contacto con la Comunidad.

Puedes contactar personalmente con el coordinador nacional de tu país y con alguno de los líderes de grupos, para participar del Curso de las 7 semanas para la formación de líderes (coordinadores de grupos) de Meditación Cristiana. De esta manera podrás complementar las lecciones online con el contacto directo con otros integrantes de la Comunidad.

Para comunicarte con quien coordina la WCCM en tu país de habla hispana, fíjate en la página web en español www.meditacioncristiana.net en la sección Grupos y contactos en países de habla hispana: http://www.meditacioncristiana.net/grupos_y_contactos_habla_hispana

Puedes también contactarte enviando un mail a meditacion.cristiana.grupos@gmail.com

CUALIDADES DE QUIEN COORDINA GRUPOS DE MEDITACIÓN CRISTIANA

- 1 Compromiso personal con la meditación como es enseñada en la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.
- 2 Deseo de compartir el don con otras personas.
- 3 Sentimiento de pertenecer a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana que creó esta enseñanza en todo el mundo.

LAS RESPONSABILIDADES DE LA PERSONA QUE COORDINA UN GRUPO

- 1 Ser un centro estable para las reuniones del grupo semanal. Estar presente, o bien hacer lo posible para que el grupo sea dirigido por otra persona. Proveer los aspectos prácticos de tiempo y espacio para la reunión. Tener una grabación o una lectura preparada; marcar el tiempo de meditación.
- 2 Dar la bienvenida a los participantes nuevos e introducirlos a la enseñanza y a los otros miembros del grupo, de manera amigable. Mostrar interés en las preguntas de los nuevos y en su progreso.
- 3 Alentar la práctica diaria del compromiso de meditar dos veces por día, pero también aceptar que lleva tiempo para que las personas adopten esta disciplina.
- 4 Ser la persona de contacto con la comunidad mayor de meditadores, local y global.

LOS DESAFÍOS DE COORDINAR UN GRUPO

- 1 Ver que el significado y la fuerza de un grupo se encuentra en su fe, no en el número de miembros. Un grupo de 2 ó 3 es tan bueno como un grupo de 20 ó 30.
- 2 Ver que las personas, tal vez, vengan al grupo por algún tiempo y después se alejen. No se puede saber lo que el Espíritu haya realizado en aquella persona en su corta estadía en el grupo.
- 3 Quien coordina debe profundizar su práctica personal diaria de meditación a fin de interiorizarse cada vez más de la misma, lo que traerá aparejada una mejor presentación a los otros.

- 4 Ver que su experiencia de Dios se profundiza al tomar parte en la manera como otros llegan a conocer a Dios.

Tomado de Volver a casa. Recursos para introducir la Meditación según la tradición cristiana. Publicación de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

DIEZ RECOMENDACIONES SOBRE CÓMO LIDERAR UN GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA

Por Paul Harris

- 1 El líder del grupo (la persona que coordina) puede planificar y prepararse para la reunión semanal escuchando o leyendo una charla de John Main o de Laurence Freeman, para estar en condiciones de coordinar cualquier pregunta o conversación sobre el contenido de la charla.
- 2 Al llegar los meditadores a la reunión semanal, quien coordina puede poner una música tranquila, adecuada para aquietar a los integrantes con respecto al trabajo y al estrés de las preocupaciones familiares o laborales y prepararlos para la atmósfera contemplativa del encuentro grupal.
- 3 Si viene un recién llegado a la reunión, antes del horario de comienzo, quien coordina puede dar la bienvenida al recién venido, transmitirle el tema del encuentro, y sugerirle la lectura del folleto sobre la M.C. (unos 5 minutos de lectura) o de otro material apropiado. Esto da al recién llegado al menos alguna idea sobre la naturaleza y el contenido de la enseñanza y la práctica, antes que comience la reunión.
- 4 Muchos coordinadores preparan e imprimen para repartir, distintos aspectos de las enseñanzas, por ejemplo, sobre el mantra (palabra sagrada), las distracciones, la vida de John Main, etc., para los integrantes del grupo, así como otros recursos pertinentes, que incluyen una serie de libros sobre Meditación Cristiana que se consiguen en castellano, escritos por varios autores.

- 5 Quien coordina puede encender una vela antes que comience la reunión, símbolo de la presencia de Cristo y de las palabras de Jesús: "Cuando dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy Yo en medio de ellos".
- 6 Al comienzo de la reunión, quien coordina puede dar la bienvenida a cualquier persona recién llegada, presentándola por su nombre, dando la bienvenida a los otros integrantes del grupo, y puede querer comentar el tema y la naturaleza de la charla de ese encuentro.
- 7 Esta sugerencia es opcional (como otras): quien coordina puede querer reducir la luz mientras se escucha la charla y durante el periodo de meditación. Esta semi oscuridad permite a quienes meditan prestar total atención a la tarea de escuchar la charla y de meditar sin distracciones visuales.
- 8 Si los recién llegados están presentes y la charla no incluye una plena explicación de "cómo meditar", quien coordina debe dar la explicación al finalizar la charla o lectura previa y antes del periodo de meditación. Otra posibilidad es alguna lectura con textos de John Main donde explica reiteradamente cómo meditar.
- 9 Encontrar una manera de señalar el tiempo de meditación es importante. Puede ser a través de un CD o casete pregrabado. Consisten en un breve período de música, 25 o 30 minutos de silencio, y nuevamente música. Pueden ser preparados por quien coordina en su equipo de música.
- 10 Al final del periodo de meditación, dependiendo del tiempo disponible, quien coordina tiene la oportunidad de comunicar cualquier aviso pertinente, escuchar preguntas, preguntar a su vez sobre discernimientos u observaciones respecto a la lectura previa. Si ha llegado un nuevo integrante al grupo, quien coordina puede quedarse algún tiempo más con esa persona después de la reunión, para ver si esa persona tiene alguna dificultad específica o preguntas sobre la enseñanza o la práctica.

Aclaración para los meditadores de Latinoamérica y España

Como aún no disponemos de CDs en español con las charlas del P. John Main o del P. Laurence Freeman, utilizamos los textos que recibimos semanalmente al suscribirnos por las páginas web de Meditación Cristiana o de la Comunidad de tu país, o bien tomamos lecturas de algunos de los libros de estos autores que ya han sido traducidos. Antes de finalizar, leemos alguna breve lectura bíblica, por ejemplo, del Nuevo Testamento o de los Salmos.



COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

www.meditacioncristiana.net

www.wccm.org