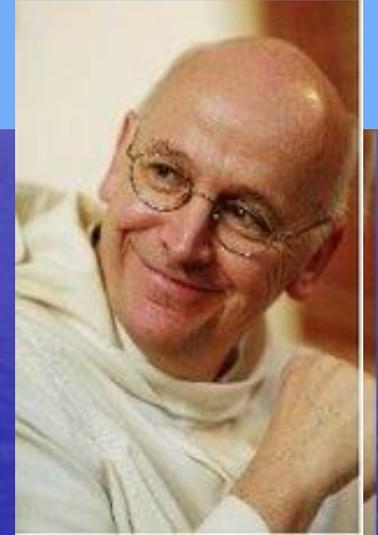


# Meditación Cristiana peregrinación desde la mente al corazón es el viaje más largo!



Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

Traducción del inglés:  
Marina Müller  
C.M.M.C. - Argentina

¿Qué es lo que vuelve  
cristiana nuestra meditación?

¡Nuestra fe!



**“Conocer que Cristo habita  
en nuestro corazón”**

**John Main OSB (1926-1982)**

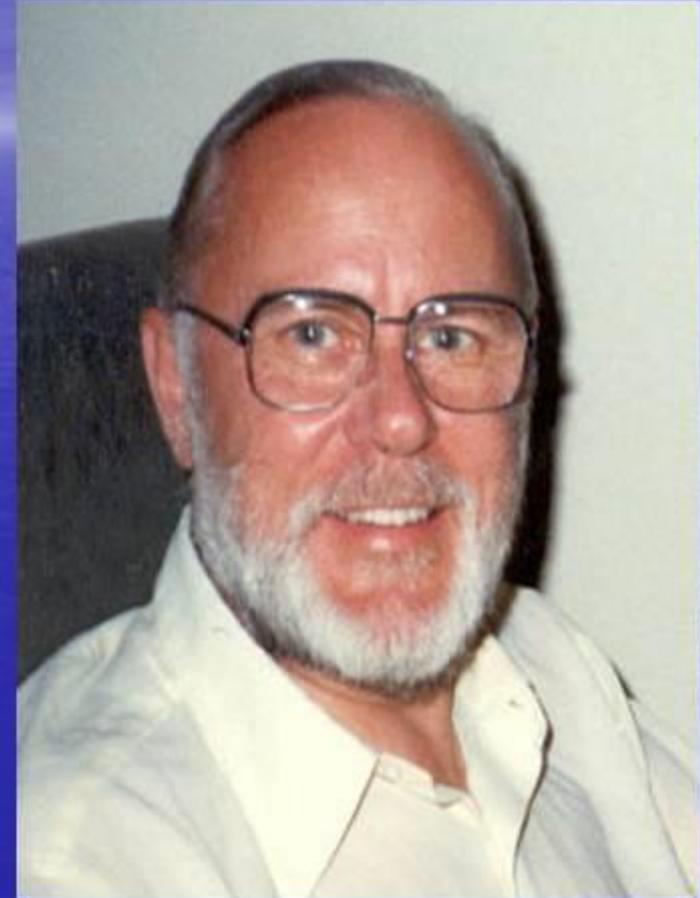
**Como cristianos, meditamos porque  
creemos en Cristo resucitado,  
que está vivo y que vive en nosotros.**



El Espíritu de Dios vive en nuestros corazones y en silencio nos ama. Meditar es simplemente abrirnos al Espíritu de Amor, el Espíritu de Dios.

“En la tradición cristiana, la razón por la cual meditamos es que creemos que Jesús ha enviado su Espíritu para que viva en nuestros corazones”

John Main OSB



# ¿Por qué meditamos?



Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

Meditar es cambiar nuestra percepción de la realidad para estar a tono con la Realidad. Nos movemos desde el ego hacia nuestro yo verdadero para trascenderlo en Cristo. Y más aún, Dios no solo vive en mí sino en los otros. Esto me cambia.

“La parte más importante de la meditación cristiana es permitir que la misteriosa presencia de Dios dentro de nosotros se convierta más y más, no solamente en una realidad, sino en la realidad que nos da significado, forma y propósito a todo lo que hacemos, a todo lo que somos...”

*John Main OSB*



*Los frutos se muestran en las acciones:*

“Tuve hambre y ustedes me dieron de comer, tuve sed y me dieron de beber... Señor, ¿cuándo te vimos con hambre y te dimos de comer?... De veras les digo, cuando lo hicieron a los más pequeños de mis hermanos, conmigo lo hicieron”.

*Mateo 25, 35-40*

**La meditación es oración**

**Todas las tradiciones de sabiduría  
estarían de acuerdo en esto**



Una forma diferente de oración:  
no hablar o pensar en Dios, sino SER en Dios...

“En la meditación, no buscamos pensar en Dios... Tratamos de hacer algo inmensamente más grande. Dejando de lado todo lo que es pasajero, buscamos no meramente pensar en Dios, sino SER en Dios, experimentarlo como la base de nuestro ser.”

*John Main OSB*



“Se trata del comienzo de ese pasaje a una religión interior que toda religión debe realizar si quiere sobrevivir... De la dependencia de rituales externos y doctrinas, tiene que pasar a la experiencia de Dios en el corazón”.

*Bede Griffiths OSB*



Los efectos de guardar los mandamientos no bastan para sanar completamente los poderes del alma - deben complementarse con la actividad contemplativa y esta actividad debe penetrar al "Espíritu".

*Evagrio Póntico, siglo IV D.C.*



La meditación lleva toda oración al centro del silencio.

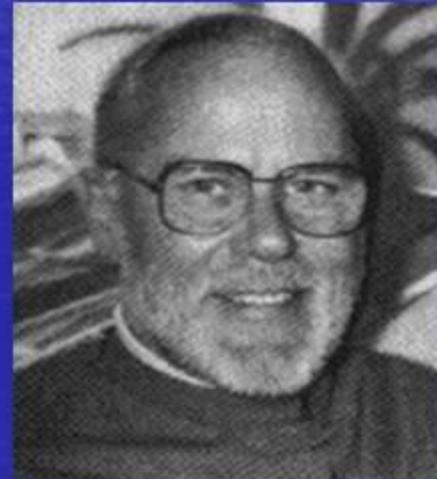
“La meditación es la dimensión faltante en la vida cristiana actual. No excluye otros tipos de oración, y en verdad profundiza la reverencia hacia los sacramentos y las Escrituras.”

*Laurence Freeman OSB*



# Raíces de la Meditación Cristiana

A partir de las Escrituras hasta John Main



Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana



# Jesús fue un maestro de contemplación

Habló de la necesidad de:

Interioridad

Confianza

Silencio

Liberación de la  
ansiedad

Fidelidad

Atención

Vivir el momento  
presente



## Esencia de interioridad y silencio

“Pero cuando ores, ve a 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”.

*Mateo, 6,6*





“Oramos con la puerta cerrada cuando, con los labios cerrados y en completo silencio, oramos a quien busca no las voces sino los corazones”.

*(Juan Casiano, 365-433)*



## Oración de pocas palabras, según nos enseñan las Escrituras

¡Oh Dios, ten piedad de mí, que soy pecador!  
*Lucas 18, 10-14*

Y cuando oren, no sean como los paganos,  
que se imaginan que cuanto más dicen más van a  
ser escuchados.

*Mateo 6, 7-8*



La meditación es oración y conduce a la contemplación  
-“a estar en el Templo”. La palabra única conduce al  
silencio, el cual es la presencia de Dios. 'Nada describe  
a Dios tan bien como el silencio' (Meister Eckhart)

“Oh Dios, ven en mi auxilio,  
Apresúrate, Señor, a socorrerme”

“Deja que la mente se aferre incesantemente a  
esta fórmula... hasta que renuncie y rechace  
toda la abundancia de pensamientos”.

*Juan Casiano*



Ante este redescubrimiento,  
John Main resaltó que es para todos

“Fue con un gran asombro  
maravillado que leí en la Décima  
Conferencia de Casiano, sobre la  
práctica de usar una sola frase  
breve para adquirir la quietud  
necesaria para la oración...  
Yo había vuelto al hogar una vez  
más y retorné a la práctica del  
mantra”.

*John Main OSB*



La meditación - es la oración con un mantra - una frase o palabra sagrada.

“Repite la palabra que has elegido como tu palabra de meditación... una y otra vez...”

Yo recomiendo la palabra aramea “MARANATHA” que significa “Ven, Señor”.

*John Main*



“Toma una palabra corta... y fija esta palabra firmemente en tu corazón, de manera que esté siempre allí, pase lo que pase. Será tu escudo y tu lanza en la paz y en la guerra por igual... Con esta palabra suprimirás todo pensamiento bajo la nube del olvido”.

*La Nube del No Saber*



Di tu mantra - palabra sagrada - clara y silenciosamente en tu mente.

Escucha el mantra mientras lo pronuncias.

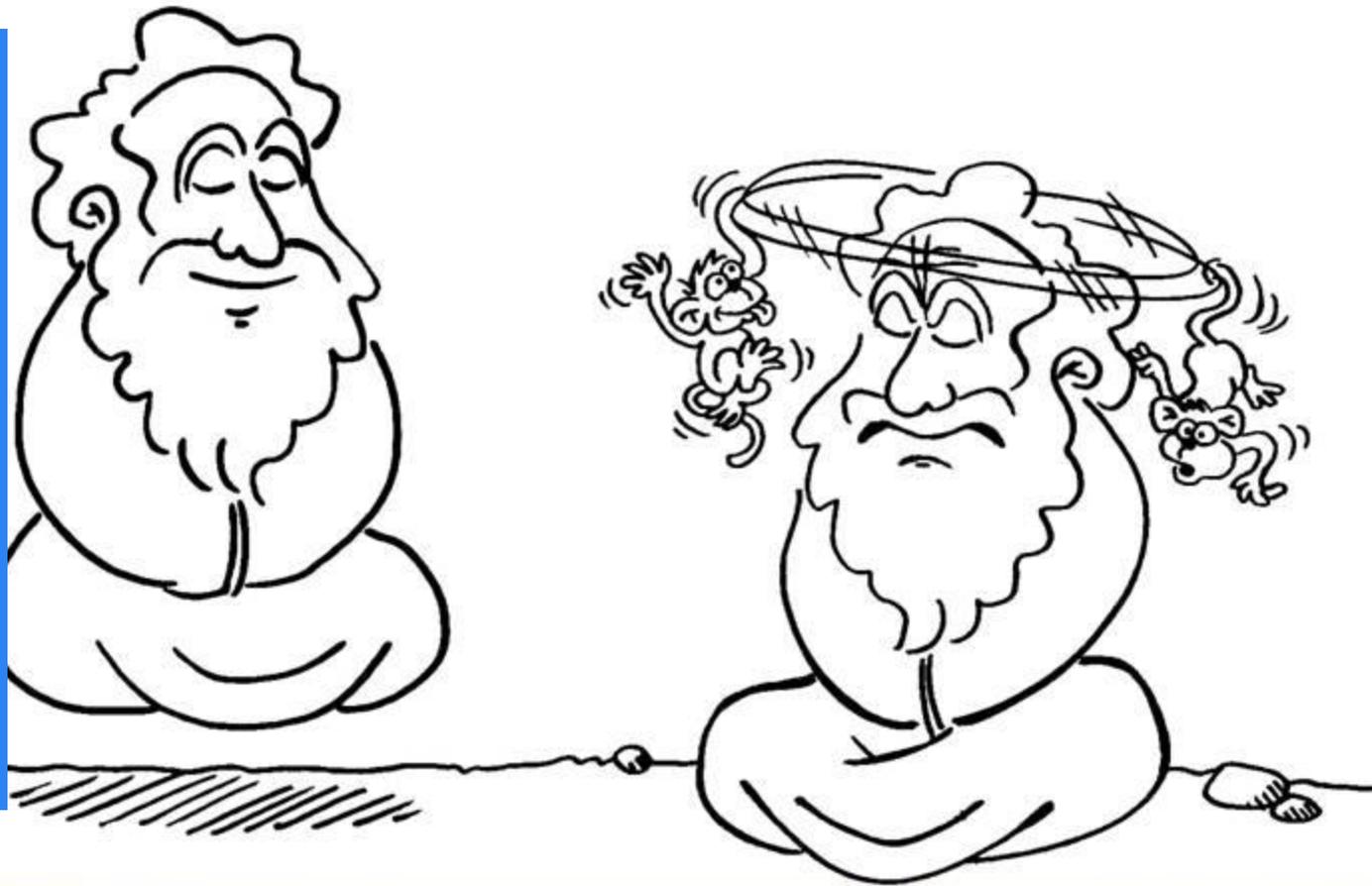
Dilo como una expresión de fe y de amor.

Si es posible, combina el decir el mantra con tu respiración.



# ¡Pensamientos, pensamientos y más pensamientos!

La tarea de la meditación es llevar todo ese movimiento mental distraído a la quietud, el silencio y la concentración



Un hermano fue al Abba Pastor y le dijo: 'Muchos pensamientos distractoros vienen a mi mente, y peligro por ellos. Entonces el anciano lo sacó al aire libre y le dijo: "Abre tu túnica en tu pecho y encierra el viento en ella". Pero él respondió: "No puedo hacerlo".



Así que el anciano le dijo:  
"Si no puedes atrapar al viento, tampoco puedes evitar que vengan a tu mente pensamientos que te distraigan."

La aceptación es una parte natural de nuestro ser



¡No puedes detener las olas o tu pensamiento,  
pero puedes aprender a surfear!  
Nuestro mantra es la tabla de surf.



Dejar de lado los pensamientos es trascender el ego

“Si alguien quiere seguirme, deberá negarse a sí mismo...

Pero si alguien se pierde a sí mismo por amor a mí, encontrará su verdadero ser”.

*Mateo 16, 25-26*

