La Escuela de Meditación

SIMPLICIDAD · CRECIMIENTO · COMUNIDAD

CURSO DE 6 SEMANAS DE INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN CRISTIANA

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DE GRUPO

En estas páginas encuentras desarrollado cada uno de los seis encuentros para introducir a la meditación cristiana. Sigue las Instrucciones que te ayudarán a presentar esta práctica de oración contemplativa según las enseñanzas de John Main OSB y la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

COMUNIDAD MUNDIAL PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA

Índice

SEMANA 1 ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN CRISTIANA? 3

CHARLA 1 6

SEMANA 2 JOHN MAIN 9

CHARLA 2 11

SEMANA 3 LAS RAÍCES DE NUESTRA TRADICIÓN 13

CHARLA 3 15

SEMANA 4 LA RUEDA DE LA ORACIÓN 19

CHARLA 4 21

SEMANA 5 DEJANDO EL YO (EGO) ATRÁS 24

CHARLA 5 26

SEMANA 6 LOS FRUTOS DE LA MEDITACIÓN 29

CHARLA 6 31

LA ESCUELA DE MEDITACIÓN 34

Etapas para aprender a meditar en La Escuela de Meditación 35

Primera etapa - APRENDIENDO A MEDITAR EN UN GRUPO 35

Segunda etapa - APOYANDO LA PRÁCTICA DIARIA 35

Tercera Etapa - EXPERIENCIA PERSONAL, TRADICIÓN 36

Cuarta etapa - SEMINARIOS, RETIROS Y TALLERES 36

Quinta etapa - RETIRO DE LA ESCUELA 37

Sexta etapa - COMPARTIENDO EL REGALO 37

ORIGINAL Kathryn Houston (Australia)
TRADUCCIÓN Javier Cosp Fontclara (Paraguay)
EDITADO Elba Rodríguez (Colombia, 2019)

ESCUELA DE MEDITACIÓN PARA AMÉRICA LATINA
www.meditacioncristiana.net
meditacioncristiana.net@gmail.com
Coordinadora de la Escuela: Marina Müller

SEMANA 1 ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN CRISTIANA?

La meditación es una práctica espiritual universal, que nos guía a este estado de oración, a la oración de Cristo. Esto nos lleva al silencio, la quietud y la simplicidad.[1]

Bienvenida y Presentaciones

• Empieza con las presentaciones (pide a cada persona que diga su nombre y si ya ha meditado anteriormente).

• Brevemente comparte tu propia experiencia con la Meditación Cristiana (máximo 5 minutos).

• Si están presentes otras personas de tu grupo, invítalos a agregar brevemente algo sobre su propia experiencia (1 ó 2 minutos cada una).

• Explica que la meditación es una práctica universal; en la tradición cristiana es una forma de oración. No hay teorías difíciles o técnicas que dominar. Recuérdales que la meditación es la oración del corazón en la que todos los pensamientos, incluso los pensamientos santos, son dejados de lado. Cita los temas que serán cubiertos cada semana:

- Cómo meditar
- John Main
- Las raíces de nuestra tradición
- La rueda de la oración
- Dejando el ego atrás
- Los frutos de la meditación

La charla

[1] Compartir el Regalo, Kim Nataraja, página 19

Desde la página web en castellano, www.meditacioncristiana.net puedes consultar el 1er. Ciclo de Enseñanzas para los líderes de grupos de M.C., http://www.meditacioncristiana.net/node/40 lecciones 2 a 5, páginas 7 a 11.

- Da la charla (páginas 6 a 8).

- Prepara la meditación – (usa las notas *Instrucciones: Cómo meditar,* página 5).
- Di la oración inicial del Padre John Main (página 5).
- Lectura

  El mantra te conduce a un mayor silencio. El silencio te conduce a una mayor profundidad. En la profundidad no encuentras ideales o ideologías sino a Dios quien es amor. El camino es aceptar ser más y más simple cada día de nuestras vidas. La meditación es el camino a la pureza del corazón, dejando atrás todos los miedos y todas las limitaciones y entrar simplemente en la presencia de Dios. *P. John Main*

- Meditación – 20 a 30 minutos.
- Lectura sugerida del Nuevo Testamento: *Mateo 6: 5-6.*

Compartir y preguntas y respuestas.

- Habla sobre la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana (WCCM), distribuye volantes, boletines, y otros materiales.
- Habla sobre las páginas web, las lecturas semanales y las enseñanzas:

    - En castellano: Página web: www.meditacioncristiana.net
    - Lecturas semanales: http://www.meditacioncristiana.net/las_lecturas_semanales
    - Enseñanzas semanales: http://www.meditacioncristiana.net/ensenanzas_semanales
    - En inglés: Página web: www.wccm.org

Conclusión

- Termina con la Oración comunitaria (página 5).
- Recomienda el libro de Laurence Freeman, *La Meditación Cristiana: Tu práctica diaria (Christian Meditation: Your Daily Practice)* traducido al castellano por Ed. Bonum, Buenos Aires.

Instrucciones: Cómo Meditar

Siéntate quieto y con la espalda derecha. Cierra tus ojos suavemente. Pon tus manos sobre las rodillas o el regazo. Abandona todas las tensiones y movimientos de tu cuerpo de manera que estés relajado pero también despierto. No fuerces tu respiración, deja que encuentre su propio ritmo regular.

Silenciosamente, empieza a decir tu palabra oración o mantra en tu interior. La palabra que recomendamos es una palabra sagrada cristiana en arameo, el idioma que Jesús hablaba: Maranata.

Di la palabra claramente en tu mente y en tu corazón y escúchala mientras la repites en cuatro sílabas, Ma ra na tha. Dila gentil y continuamente, repitiéndola silenciosamente desde el principio al final de la meditación. Cuando vengan pensamientos o imágenes distractores, simplemente déjalos ir. Vuelve nuevamente a la palabra. Si te das cuenta que has dejado de decirla, empieza a repetirla otra vez. Continúa diciendo la palabra con atención, con amor, con fe.

Antes de la meditación - Oración del Padre John Main

Padre celestial, abre nuestros corazones a la presencia silenciosa del espíritu de tu Hijo. Guíanos hacia ese silencio misterioso donde tu amor es revelado a todos aquellos que llaman. Maranata…Ven Señor Jesús.

Al final de la sesión – Oración de la Comunidad Mundial para la meditación Cristiana

Que este grupo sea un verdadero hogar espiritual para el que busca, un amigo para el solitario, una guía para el confundido.

Que los que oren aquí sean fortalecidos por el Espíritu Santo para servir a todos aquellos que vienen y recibirlos como al mismo Cristo. En el silencio de esta habitación, que todo el sufrimiento, la violencia y la confusión del mundo encuentren el poder que consuela, renueva y anima al espíritu humano.

Que este silencio sea una fuerza que abra los corazones de hombres y mujeres a la visión de Dios, y de unos a otros, en amor y paz, justicia y dignidad humana.

Que la belleza de la Vida Divina colme con alegría a este grupo y a los corazones de todos los que oran aquí con gozosa esperanza. Que todos los que vengan acá apesadumbrados por los problemas salgan dando gracias por la maravilla de la vida humana. Hacemos esta oración por Cristo nuestro Señor. AMEN.

CHARLA 1
¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN CRISTIANA?

La meditación se encuentra en muchas tradiciones. En la tradición cristiana es la oración del corazón y a menudo se la llama "oración pura" u "oración del corazón", porque es una oración sin pensamientos, palabras o imágenes y nos lleva más allá de la imaginación y del ego.

Cuando meditamos no estamos pensando en Dios o hablando con Dios. Simplemente estamos con Dios en el silencio y la quietud del momento presente. Nos movemos de la mente al corazón. Es una oración de silencio, quietud y atención. La esencia de toda oración (y amor) es la atención.

¿Cómo meditamos?

Meditamos quedándonos quietos. La primera cosa que hacemos es sentarnos quietos La meditación no es algo que hacemos en nuestras cabezas. Involucra a toda la persona – cuerpo, mente y espíritu. Así que la manera en que nos sentamos es importante. Es importante sentarse con la espalda derecha. Queremos estar alertas y despiertos. Jesús dijo “estén despiertos y oren”.

Nuestra postura física es la primera etapa: Nos quedamos tan quietos como sea físicamente posible. La verdadera quietud está adentro. La primera cosa que descubrimos cuando nos sentamos quietos es que nuestra mente está en carrera, de un pensamiento a otro, de un plan a otro, de una memoria a otra, de una fantasía a otra.

Debido a esto, muchas personas se desaniman cuando empiezan. No te desanimes. Es justamente por esto que necesitamos meditar: para calmar la mente y luego traer la mente al corazón.

La meditación es aprender a estar en el momento presente. Cuando meditamos descubrimos que no estamos en el momento presente. Nuestra mente está viviendo en el pasado o en el futuro, o sumergiéndose en alguna fantasía.

Sólo en el momento presente podemos encontrar paz real, podemos ser uno con Dios, quien es.

La meditación es el trabajo de salir del pasado, dejar ir al futuro y llegar a la realidad del momento presente, a la que también podemos llamar Reino de Dios, donde encontramos la presencia de Dios dentro de nosotros.

Es como manejar en la pista rápida de la autopista. Necesitamos movernos de la línea rápida a la lenta – necesitamos bajar la velocidad. Luego debemos abandonar totalmente la autopista.

No podemos hacer esto por nuestros propios medios. San Pablo nos dice que el Espíritu Santo ora dentro de nosotros, más profundamente que las palabras. Cuando meditamos permitimos que nuestra oración se una a la oración del Espíritu Santo.

Cuando meditamos entramos en la tradición que el Padre John Main nos dejó y que nos fue legada por los primeros monjes cristianos. Ellos recomendaron una manera de rezar de mucha simplicidad, mucha inocencia, que nos lleva al corazón o núcleo de nuestro ser.

Nos recomendaron que tomáramos una única palabra, una palabra oración o mantra: una palabra sagrada. Durante la meditación repetimos esta palabra con fidelidad desde el principio hasta el final de nuestra meditación. Dejamos ir a cualquier otro pensamiento. Cuando nos distraemos, volvemos nuevamente a la palabra. Las distracciones vendrán todo el tiempo. Son normales, no las combatimos, simplemente no les prestamos atención.

¿Cómo decimos la palabra? Con fidelidad, con atención, con amor. Cuando prestamos atención a nuestra palabra, sacamos la atención de nosotros mismos, dejamos nuestro yo atrás. Jesús nos dice que para ser sus seguidores debemos abandonarnos a nosotros mismos.

Cuando la decimos con fidelidad, estamos dejando ir nuestros pensamientos, nuestras posesiones. Cuando la decimos con amor, estamos amando a Dios.

¿Qué debería pasar en la meditación? No pasa nada, pero gradualmente cambia nuestras vidas y encontramos los frutos del Espíritu creciendo en nosotros.

Por momentos podemos encontrar gran paz y gozo en nuestra meditación. Pero no es para esto que meditamos. No meditamos por lo que podamos conseguir.

Jesús dijo en las bienaventuranzas. “felices los pobres de espíritu porque de ellos es el Reino de los cielos”. Cuando meditamos nos volvemos pobres de espíritu.

Elegir la palabra que usaremos es importante. Y es importante que usemos la misma palabra durante toda la meditación y cada vez que meditamos. Ello permite que la palabra eche raíces en nuestro corazón.

Podemos usar la palabra “Jesús” o “Abba”. La palabra que recomendamos es Maranata.

Es la más antigua oración cristiana. Está en arameo, el idioma que Jesús hablaba y significa "ven Señor". San Pablo cierra la primera carta a los corintios con ella. Es una palabra cristiana muy sagrada.

No la decimos por su significado, no pensamos acerca de su significado. Simplemente la decimos con fidelidad, atención y amor. A medida que la escuchamos, calma la mente y nos conduce de la mente al corazón.

La decimos en cuatro sílabas: ma–ra-na-ta.

Deberíamos meditar dos veces al día, en la mañana y en la noche por alrededor de 20 a 30 minutos.

La meditación es la simplicidad en sí misma. Lo única dificultad es que es demasiado simple. Lo que la hace posible para todos nosotros es su simplicidad.

La dificultad es que nosotros no somos simples, tenemos que encarar nuestras complejidades. La meditación nos simplifica si le permitimos que gentil y pacientemente haga su trabajo.

De: *Jesus the teacher within*, Laurence Freeman, OSB, CD 1: Pista 3.
Esta charla puede ser bajada del sitio web. Charla 1. Por el momento está en idioma inglés.

SEMANA 2 JOHN MAIN

John Main enseñó desde la convicción de su propia experiencia y simplemente ofreció la enseñanza. …Su continua influencia está ahora arraigada en la comunidad global que él inspiró.[2]

Bienvenida y Presentaciones

- Dar la bienvenida a todos. Presentarse nuevamente si hay personas nuevas.
- Repasar brevemente la charla anterior.
- Explicar que hoy aprenderemos sobre el monje benedictino, Padre John Main. Veremos cómo a través de su camino de fe él recuperó la meditación como una forma de oración en la tradición cristiana.

La charla

Puedes leer en la página para Hispanoamérica, las Lecciones 5 y 6, páginas 11 a 14, del Ciclo 1 de Enseñanzas Semanales para líderes de grupos, que encuentras en http://www.meditacioncristiana.net/node/40

- Da la charla
- Prepara la meditación – (usa las notas *Instrucciones: Cómo meditar* – Semana 1, página 6).
- La oración de John Main (Semana 1 página 6).
- Lectura

> Toda oración cristiana es una creciente toma de conciencia de Dios en Jesús y esta toma de conciencia la necesitamos para llegar a un estado de no distracción, un estado de conciencia. La única manera que he podido encontrar para llegar a esa quietud, a esa no distracción, a esa concentración, es el camino del mantra. *P. John Main*

- Meditación – 20 a 30 minutos.
- Lectura del Nuevo Testamento sugerida: *Mateo 6: 7-15.*

Compartir preguntas y respuestas

[2] John Main, Essential Writings, páginas 11 y 28.

- Si hay nuevos, cuéntales acerca de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, distribuye volantes, boletines y otros materiales. Brinda detalles acerca de la página web. (Semana 1, pág. 4)

Conclusión

- Termina con la Oración comunitaria (Semana 1 página 5).
- Recomienda el libro de John Main, *De la palabra al silencio.* Ed. Bonum, Buenos Aires.
- También puedes recomendar del mismo autor, *Christian Meditation: The Gethsemani Talks,* que por el momento no está traducido al castellano. En la web para Hispanoamérica, www.meditacioncristiana.net
- *e*ncuentras fragmentos de este escrito de John Main en http://www.meditacioncristiana.net/node/154

CHARLA 2
EL PADRE JOHN MAIN Y LA MEDITACIÓN DENTRO DE LA TRADICION CRISTIANA

John Main nació en Londres en 1926 de padres irlandeses. Fue en el corazón de su familia donde experimentó por primera vez la ternura del amor humano.

Después de sus años de escuela, sirvió como periodista cadete en la línea de frente en las etapas finales de la guerra. Luego se unió a una orden religiosa por un breve tiempo de donde salió para estudiar derecho en el Trinity College de Dublin.

Después de su graduación entró al Servicio Exterior británico y fue designado a Malasia, donde se unió al equipo del Gobernador y estudió chino.

En una ocasión fue enviado a visitar a un monje hindú local que dirigía un orfanato y un ashram en las afueras de Kuala Lumpur.

John Main quedó muy impresionado por su calmada y pacifica sabiduría.

Este monje le enseñó una forma simple de meditación: el fiel recitado de un mantra durante dos períodos: antes y después del trabajo del día. El monje animó a John Main a meditar como cristiano. El usó la palabra sagrada cristiana Maranata como su mantra.

Cada semana volvía a su maestro, a la disciplina de silencio, quietud y simplicidad.

Él decía que durante esta época su propia vida espiritual se abrió a nuevas profundidades.

Retornó a Europa para enseñar derecho internacional por algunos años. Durante esta época asistía diariamente a misa y continuó su práctica de meditación.

Luego tomó los hábitos de monje benedictino en Londres.

Pero su maestro de novicios lo instruyó para que dejara la meditación y se enfocara en formas de oración más intelectuales, lo cual obedeció.

Varios años después, un encuentro con un estudiante le condujo a buscar en las escrituras y escritos cristianos y a recuperar la práctica de la meditación como una forma de oración cristiana.

Empezó a descubrir la práctica de la oración del corazón, de la oración enfocada en una frase corta o palabra sagrada. Encontró que esta había sido parte de la tradición cristiana a través de los tiempos.

Encontró esta práctica en las enseñanzas de Juan Casiano y las madres y padres del desierto del siglo IV quienes a su vez influyeron en las enseñanzas de San Benito sobre la oración.

Su peregrinaje de fe y su experiencia de oración profundizaron su comprensión de las enseñanzas de Jesús sobre dejar atrás el yo – descubriendo el tesoro dentro – y en las enseñanzas de San Pablo – El Espíritu Santo reza dentro de nosotros.

John Main formó grupos de meditación en Londres y luego formó una pequeña comunidad monástica en Montreal, Canadá.

Desde aquellos inicios, la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana se ha extendido por todo el mundo. Es ecuménica y está siendo acogida por más y más cristianos como una oración válida y muy necesaria para las personas de hoy.

El actual director de la Comunidad Mundial es un monje benedictino, el Padre Laurence Freeman.

De: John Main - A Biography, de Paul Harris (Aún no está traducido)
Una charla similar sobre el Padre John Main puede ser bajada desde la página de recursos de la Escuela de Meditación www.theschoolofmeditation.org. Charla 2, disponible por el momento solo en idioma inglés.

SEMANA 3 LAS RAÍCES DE NUESTRA TRADICIÓN

Al decir la palabra entras en una gran tradición de hombres y mujeres que han meditado a lo largo de los siglos y que en la meditación han buscado trascender sus propias limitaciones y así entrar en la maravilla de Dios.
John Main[3]

Bienvenida y Presentaciones

- Bienvenida a todos – Presentaciones en caso de que haya personas que vienen por primera vez.
- Brevemente repasa la charla de la semana pasada.
- Explica cómo la semana pasada aprendimos acerca del P. John Main y cómo recuperó la meditación como una oración relevante e importante para nuestro mundo moderno. Esta semana aprenderemos acerca de algunos de los primeros maestros de este tipo de oración, lo que enseñaron y cómo esta enseñanza ha ido pasándose a través de los tiempos. Esta no es una lección de historia sino un encuentro con un linaje vivo de antiguos maestros.

La Charla

En www.meditacioncristiana.net puedes leer
http://www.meditacioncristiana.net/node/146

En la sección de Enseñanzas Semanales de la misma página de Internet, en el Ciclo 1 para Líderes de Grupos, encuentras este tema en las páginas 73 a 76: http://www.meditacioncristiana.net/node/40

Para conocer las Conferencias IX y X de Juan Casiano sobre la oración, puedes ir a http://www.meditacioncristiana.net/node/153 donde las encuentras.

- Da la charla.
- Prepara la meditación – (usa las notas *Instrucciones: Cómo meditar* – Semana 1 página 6).
- La oración del Padre John Main (ver página 5).
- Lectura

[3] La Enseñanza Esencial

Al decir la palabra Maranata uno ingresa a una gran tradición de hombres y mujeres que han meditado a través de los siglos y quienes en la meditación han buscado trascender sus propias limitaciones y entrar dentro de la maravilla de Dios… Entrar al corazón de la energía divina ...hacemos esto entrando en nuestro propio corazón. *P. John Main*

- Meditación – 20 a 30 minutos.
- Lectura sugerida del Nuevo Testamento. Mateo *6: 25-34.*

Compartir preguntas y respuestas

- Si hay personas nuevas cuéntales acerca de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM). Distribuye volantes, boletines y otros materiales, así como las direcciones de las páginas web (fíjate en la Semana 1, pág. 4).

Conclusión

- Termina con la Oración Comunitaria (Semana 1 página 5).
- Recomienda el libro de John Main, *De la palabra al silencio (Word into Silence).* Editorial Bonum, Buenos Aires.

CHARLA 3
LAS RAÍCES DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA

Para entender el origen de la meditación en la tradición cristiana necesitamos volver a los evangelios. En el evangelio de San Mateo, capítulo 5-7, encontramos los elementos esenciales de la enseñanza de Jesús sobre la oración que lo revelan como maestro y maestro de contemplación. Jesús habla de:

Interioridad: "Cuando ores, entra en tu habitación interior, cierra la puerta y reza a tu Padre que está en secreto".

Silencio y fe: no sigas balbuceando como los paganos que piensan que cuanto más dicen, más serán escuchados.

Ecuanimidad: no te preocupes

Atención: pon tu mente en el reino de Dios antes que en cualquier otra cosa.

El momento presente: No te preocupes por el mañana

En la meditación seguimos estas enseñanzas de Jesús sobre la oración y, como nos quitamos la atención de encima, también obedecemos su mandato de 'dejar el yo atrás'. La meditación es la obra del amor y del discipulado obediente. Quitar la atención de nosotros mismos es el primer paso para amar.

La teología de la oración silenciosa es explicada por San Pablo, quien nos dice que como cristianos sabemos que Cristo resucitado mora en nuestros corazones, y que Cristo ha enviado su Espíritu Santo para habitar en nosotros. En Romanos Capítulo 8 dice:

porque no sabemos cómo orar como debiéramos, pero ese Espíritu intercede con suspiros demasiado profundos para las palabras.

Cuando meditamos permitimos que nuestra oración sea una con la oración del Espíritu Santo que ora en nosotros. Nos unimos a la oración del Espíritu Santo que nos lleva a través de Cristo al Padre. John Main expresa esto cuando dice que en la meditación el foco no está en mí y en 'mi oración' sino en la oración de Jesús para que entremos en el Espíritu.

Encontramos esta forma de oración silenciosa y sin imágenes a través de la tradición cristiana. Se llama oración apofática (sin palabras ni imaginación) en contraste con la oración catafática que usa todas las operaciones de la mente.

Esta es claramente la oración de los monjes del desierto del siglo IV que se habían establecido en los desiertos remotos de Egipto pero que se había convertido en el centro espiritual global de su tiempo.

Abandonaron las ciudades para vivir una vida que alternaba entre la soledad y la comunidad. La soledad, el silencio y la sencillez eran su forma de vida y su comprensión de la oración siguió a esto. Vieron el desapego del ego como la esencia de su camino. Ellos 'se dejaron a sí mismos' para seguir a Jesús y encontrarse a sí mismos porque sabían que el conocimiento de sí mismos es el fundamento de nuestro conocimiento de Dios.

Su meta inmediata era la 'pobreza de espíritu', y la meta final era 'el reino de los cielos', la plenitud de vida en Dios. Debido a que vivían en soledad o en pequeños grupos en cuevas o chozas lejos de la distracción urbana, tuvieron que enfrentarse a sus demonios internos y así se convirtieron en psicólogos astutos, así como en maestros de la vida espiritual.

La oración del corazón, no la oración discursiva o la teología, era el corazón del monacato del desierto. Consistía en la salmodia (que ellos memorizaban) y la contemplación. Sin embargo, comprendieron que el que ora es - a través de las lecciones de la experiencia - un teólogo.

Lo que buscaban y encontraban en la soledad era el amor y la gloria de Dios. Las historias de sus vidas nos muestran su profunda alegría y compasión registradas en sus enseñanzas o dichos recopilados, por ejemplo:

Siéntate en tu celda y tu celda te enseñará todo.

Tenemos un relato detallado de sus enseñanzas sobre la oración gracias a Juan Casiano.

Juan Casiano nació en 360 y murió en Marsella en 430. A los 20 años viajó con su amigo Germán a los desiertos de Egipto, donde encontró a los maestros que buscaba y el entorno en el que podía demostrar que la "experiencia es el maestro".

Sus Conferencias Novena y Décima del Abad Isaac sobre la oración han sido reconocidas durante siglos como parte de los fundamentos de la espiritualidad cristiana.

Veía la esencia de la oración en la humildad y la pobreza de espíritu. La pureza de corazón es el resultado de la pobreza de espíritu cuando nos liberamos de las distracciones, e incluso de "todas las riquezas del pensamiento y la imaginación". La oración pura, como él la llamó, está libre de todo pensamiento e imaginación al entrar en la visión de Dios.

Él cita las palabras de Jesús, `pero cuando ores, entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu padre que está allí en secreto'. Rezamos en nuestra habitación, dice Casiano,

cuando retiramos nuestros corazones completamente del estruendo de cada pensamiento y preocupación y revelamos nuestra oración al Señor en secreto. Oramos con la puerta cerrada cuando con los labios cerrados y el silencio total oramos al buscador, no de voces sino de corazones.

Esta oración está más allá de todo pedir, imaginar y desear. Se trata de pureza de corazón, de estar libre de todo apego y abierto a Dios. Ya está en nosotros: nuestro trabajo es detenernos, mirar y descubrirlo en nosotros.

Su amigo Germán le preguntó al abad Isaac:'¿Cómo podemos hacer esto? y Abba Isaac respondió: 'porque has hecho la pregunta correcta, ahora te lo puedo decir''.

El abad Isaac les dio lo que él llamó una fórmula para la oración continua. Esta era la frase de los salmos: "Oh Dios, ven en mi auxilio, oh Señor, date prisa en socorrerme". Esta manera de calmar la mente y dejar de lado todos los pensamientos, según él, había sido transmitida por los primeros monjes del desierto que la habían recibido de los padres apostólicos.

Esta fórmula (palabra sagrada o mantra) debe ser recitada continuamente, en silencio, con una atención indivisa para vaciarnos de nosotros mismos (kenosis es la palabra del Nuevo Testamento). Este es el camino directo a la pobreza de espíritu y así llegar a ser lo suficientemente pobres como para unirse por la gracia con Dios. Cuando lleguen las distracciones, simplemente, di fielmente tu palabra. Es simple pero no fácil. No luches contra las distracciones sino que las dejes a un lado volviendo a la fórmula - la palabra o mantra de la oración.

San Benito fue muy influenciado por Casiano y en su Regla señala su enseñanza para aquellos que desean profundizar en la oración. Tomás de Aquino recurrió ampliamente a Casiano en su Summa.

Encontramos esta misma tradición sencilla de la oración del corazón en toda la tradición cristiana, por ejemplo en la obra inglesa del siglo XIV 'La nube del no saber'.

En la Nube el escritor nos dice que 'oremos no con muchas palabras sino con una pequeña palabra. Asegura esta palabra a tu corazón para que siempre esté ahí, pase lo que pase. Con esta palabra suprimirás todos los pensamientos".

También tenemos las enseñanzas del Maestro Eckhart, San Juan de la Cruz, Agustín Baker, Tomás Merton, y muchos otros que en diferentes estilos, algunos más prácticos que otros, han enfatizado esta dimensión apofática de la oración.

En tiempos más recientes hemos sido bendecidos por la vida y las enseñanzas de John Main, quien fue inspirado por Casiano en particular y muchos otros en la renovación

contemplativa que han ayudado a restaurar esta dimensión a su lugar apropiado en el centro de la vida cristiana.

John Main transmitió las enseñanzas de Jesús sobre la oración y los consejos prácticos de Casiano que se han transmitido a través de la tradición cristiana. La meditación es el camino del "silencio, la quietud y la simplicidad".

Tomado de The Christian Tradition of Meditation, Fr Laurence Freeman: The Essential Teaching CD track 8, and From Cassian to Main, DVD, Carla Cooper

Una charla similar puede ser bajada desde la página de recursos de la Escuela de Meditación theschoolofmeditation.org. Charla 3.

SEMANA 4 LA RUEDA DE LA ORACIÓN

En el centro de la rueda está la quietud. Si podemos experimentar la quietud en el centro de la rueda, encontraremos una maravillosa transformación de nuestras vidas.[4]

Bienvenida y Presentaciones

Bienvenida a todos – Presentaciones si hay nuevos.

Ahora ya hemos estado meditando por un tiempo, hemos sido introducidos a la oración del corazón, una nueva experiencia para la mayoría de la gente. Bajo la luz de esta experiencia, ahora nos preguntamos "Qué es la oración". Todas las formas de oración son válidas y la meditación no las remplaza, aunque las puede simplificar, así como simplifica todas las demás cosas. En la tradición cristiana todas las oraciones conducen a la oración del Espíritu en el corazón.

La charla

- Da la charla
- Prepara la meditación – (usa las Instrucciones: Cómo meditar – Semana 1, pág. 5
- La oración del P. John Main (Semana 1, página 5).
- Lectura

La meditación es ir a la quietud en el centro de nuestro ser. Cuando meditamos, vamos a esa quietud central que es la fuente de toda nuestra acción, nuestro movimiento hacia Dios a través de Cristo dentro de nosotros. El movimiento de una rueda requiere quietud en el centro. Esa es la relación entre acción y contemplación. *P. Laurence Freeman*

- Meditación – 20 a 30 minutos.
- Lectura del Nuevo Testamento sugerida: *Romanos 8: 26-27.*

Compartir preguntas y respuestas

[4] The Inner Pilgrimage, por Laurence Freeman, página 16

- Si hay algunos que llegan por primera vez les contamos acerca de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Le damos volantes, folletos, boletines, otros materiales y las direcciones de nuestras páginas web.

Conclusión

- Terminamos con la Oración de la Comunidad (Semana 1 página 5).
- Recomienda volver a leer el libro de Laurence Freeman, *Meditación Cristiana, nuestra práctica diaria.* Ed. Bonum, Buenos Aires.

CHARLA 4
LA RUEDA DE LA ORACIÓN

La meditación es una tradición espiritual y es una práctica espiritual universal. La encontramos en todas las grandes tradiciones espirituales, incluyendo la tradición cristiana.

Esta semana escucharemos acerca del lugar que ocupa la meditación en la tradición cristiana.

Al inicio de los evangelios de San Juan, cuando vemos a Jesús por primera vez, dos de sus discípulos empiezan a seguirlo, él se da vuelta y les hace una pregunta muy simple y directa: "¿Qué están buscando?"

Esta bien podría ser la pregunta que deberíamos hacernos al inicio de nuestro propio viaje espiritual. ¿Qué estoy buscando? ¿Cuáles son mis prioridades?

En todas las grandes tradiciones religiosas, la manera en que buscamos esta profundidad y sabiduría última en nuestras vidas es a través de la oración. La oración, de acuerdo a los primeros maestros cristianos, define nuestra manera de vivir: "La manera en que reces es la manera en que vives".

Hay muchas formas de oración. Usamos distintas maneras de rezar en momentos diferentes de acuerdo a nuestras necesidades, nuestro humor, la hora, si estamos solos o con otros, etc. Todas estas formas son válidas si es que provienen de un corazón sincero buscando a Dios.

En la tradición cristiana hay una maravillosa riqueza y variedad de oraciones. Por ejemplo: la Eucaristía, los sacramentos, las peticiones, intercesiones, la oración carismática, las devociones, el rosario.

Hay muchas formas personales, privadas. Algunas personas oran mientras hacen ejercicio, caminatas en el campo; incluso formas de arte pueden ser prácticas espirituales. Es decir, debemos ser muy inclusivos con todas las formas de oración.

Una buena manera de entender la oración es usar el símbolo de una rueda. Una rueda sugiere movimiento. La oración es nuestro movimiento o viaje hacia Dios.

Para que la rueda sea efectiva, debe tocar el piso, de otra manera simplemente giraría en el aire y no iría a ningún lado. Es decir, la oración no es algo que posponemos para la semana siguiente o el próximo año, sino que debe estar asimilada, integrada dentro de nuestra vida diaria.

Los rayos de la rueda representan diferentes formas de oración. Todos los rayos se encuentran en el centro. En términos cristianos, en el centro encontramos la oración de Cristo, el Espíritu de Cristo que ora dentro de nosotros.

Todas nuestras formas de oración nos mueven hacia la oración de Cristo y su oración es la contemplación de su Padre y su amor por el mundo. Jesús ha hecho este viaje humano al Padre, pero también retorna a nosotros. Su espíritu, es el Espíritu Santo en nuestros corazones.

San Agustín dice: "Jesús es nuestro maestro de oración porque El reza en nosotros, con nosotros y por nosotros". Nuestras propias formas de rezar son menos importantes que Su oración. Su oración contiene, unifica y completa todas las formas de oración.

San Pablo dice: "Ya no vivo yo sino que es Cristo quien vive en mí".

En nuestra relación con Cristo nos movemos a través de nuestras propias oraciones y nuestras propias vidas, hacia más allá del mundo de nuestro propio ego, y nos movemos al Espíritu o la "mente de Cristo", encontrando así nuestra propia identidad clarificada o expandida. Podemos decir: "Ya no soy yo el que reza, sino Cristo quien reza en mí".

La oración de cada uno de nosotros fluye al gran océano de la oración de Cristo.

¿Cómo encontramos el camino al centro de la rueda?

En la tradición cristiana encontramos el modo de orar que el Padre John Main recuperó para muchos de nosotros, la tradición enseñada por los primeros monjes. Encontramos una simple forma de oración del corazón.

Ellos dijeron "toma una sola palabra o frase corta, una que sea sagrada en nuestra tradición. Repite la palabra o frase continuamente en tu mente y en tu corazón. Escucha la palabra mientras la dices, préstale atención".

Dejamos que la palabra nos guíe a través de nuestros pensamientos, ansiedades y distracciones. Ella nos conduce gentilmente a través del sendero de silencio y simplicidad hacia esa quietud que encontramos en el centro de nuestro ser.

Esa quietud no es pasividad o sueño. Jesús dijo "estén despiertos y recen". Esa quietud es alerta pura, pura conciencia.

Si podemos experimentar esa quietud en el centro de la rueda descubriremos una maravillosa transformación en nuestras propias vidas.

En el centro de la rueda hay quietud. En la circunferencia exterior hay movimiento. Allí es donde encontramos el movimiento de nuestras vidas: nuestro trabajo, nuestras relaciones, nuestras actividades.

Si no hay quietud, no hay movimiento. La calidad de nuestras vidas depende de la quietud que encontremos en el centro.

En las enseñanzas de Jesús sobre la oración encontramos enseñanzas sobre contemplación (Mateo, Capítulo 6).

En primer lugar habla de interioridad. Dice: "Ve a tu cuarto interior (el corazón) y reza a tu Padre celestial en secreto". Es decir, la primera instrucción de Jesús sobre la oración se refiere a la interioridad.

También habla de silencio: "No vayas parloteando como los paganos pensando que cuanto más dices, hay mayor posibilidad que seas oído". Jesús dice que tengamos cuidado de no convertirnos en materialistas espirituales, mágicos o supersticiosos, pensando que cuanto más hacemos, mejores seremos.

Nos dice que confiemos. "Tu Padre de los cielos sabe de tus necesidades antes de que las digas". No necesitamos dar a Dios una lista de compras con nuestras necesidades, con todas las cosas que queremos que Dios nos provea.

Él nos dice que estemos calmados. "No sean ansiosos con relación a cosas materiales, qué usar, qué comer, qué beber". Por supuesto estas son preocupaciones válidas, pero a menudo convertimos estas necesidades en una obsesión. No deberíamos dejar que los requisitos de nuestra vida diaria se conviertan en obsesiones o ansiedades.

Nos dice que prestemos atención. "Pongan la mente en el Reino de Dios antes que en cualquier otra cosa".

Por último, Él nos dice que estemos presentes. "No se preocupen por el mañana".

Estos son todos los elementos esenciales de la meditación u oración del corazón: Interioridad, silencio, confianza, calma y atención.

La esencia de toda oración es prestar atención a lo que encontramos en el centro de la rueda, en nuestros corazones.

Lo que hace a una oración cristiana es que está centrada en Cristo, todo fluye hacia la oración de Cristo.

Cuanto más profundamente entremos dentro de la oración de Cristo, dentro del silencio y quietud en el centro de nuestro corazón, más descubriremos que las otras formas de oración (lectura de las escrituras, participación en los sacramentos, etc.) son enriquecidas, transformadas y profundizadas, y su significado espiritual se hace más evidente gracias a la práctica de la meditación.

De: The Journey of Meditation, Laurence Freeman, OSB, Pista 2
Esta charla puede ser bajada de la página de Recursos la Escuela de Meditación. Charla 4. Disponible en idioma inglés.

SEMANA 5 DEJANDO EL YO (EGO) ATRÁS

Al aprender a decir el mantra aprendemos a dejar ir todas nuestras ideas, planes, procesos de pensamiento, e incluso nuestra autoconciencia.[5]

Bienvenida y Presentaciones

Bienvenida a todos. Presentaciones otra vez si hay nuevos.

Jesús dijo "El que quiere seguirme debe renunciar a sí mismo, dejar su yo (o ego) atrás".

Cuando meditamos hacemos justamente eso, seguimos este llamado fundamental que Jesús hace y que es la base de nuestra fe cristiana. Decir el mantra es una disciplina que nos ayuda a trascender todas las limitaciones de nuestras vidas. El mantra nos conduce a una experiencia de libertad en el centro de nuestro ser donde habita el Espíritu.

La charla

- Da la charla
- Prepara la meditación – (Semana 1, *Cómo meditar* – página 5).
- La oración del P. John Main (Semana 1, página 5).
- Lectura

Debemos primero acercarnos a nosotros mismos para encontrar nuestro verdadero yo. Pero todavía debemos aprender a entrar a la paradoja que Jesús nos dejó: "la persona que quiera encontrar su vida debe primero perderla". La meditación es una oración de fe porque estamos deseosos de seguir las enseñanzas del maestro, estamos deseosos de perder nuestras vidas de manera que podamos alcanzar todo nuestro potencial. *P. John Main.*

- Meditación – 20 a 30 minutos.
- Lectura sugerida del Nuevo Testamento: *Mateo 7:13.*

Compartir preguntas y respuestas

[5] The Way of Unknowing, John Main, página 9

Ofrece a los participantes la oportunidad de hacer preguntas. Fíjate si hay alguna pregunta sobre la palabra-oración (mantra) o cómo decirlo. Permítales compartir su práctica diaria y sus sentimientos.

Si hay algún recién llegado, proporciona información sobre la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana - folletos, boletín informativo y otros materiales, proporciona detalles del sitio web como una forma de ayudarles a fortalecer su disciplina diaria.

Conclusión

- Terminar con la Oración Comunitaria (Semana 1 página 5).

Recomienda el libro de Laurence Freeman, *Meditación Cristiana y silencio (The Selfless Self),* Editorial Bonum, Buenos Aires.

CHARLA 5
DEJANDO ATRÁS EL EGO

Jesús dijo: 'Quien quiera ser mi seguidor, que se abandone a sí mismo'. Un discípulo es aquel que aprende (el latín *discere* significa aprender) y el aprendizaje requiere disciplina.

Meditamos para seguir el llamado básico de Jesús, que es también la base de la fe cristiana: dejarnos a nosotros mismos para poder viajar con Cristo en su retorno al Padre en comunión con la humanidad y el universo.

Decir el mantra es una disciplina que nos ayuda a trascender todas las limitaciones del miedo y la ilusión. La meditación lleva a una experiencia de libertad desde todas las distorsiones del ego donde, en el centro de nuestro ser, el Espíritu mora en el amor. ´La libertad de amar es la mayor de las libertades'.

“Donde está el Espíritu, hay libertad”, dice San Pablo.

El mantra nos introduce a esta libertad ayudándonos a movernos hacia el “otro” (en otras palabras, movernos desde nosotros a Dios). Hace esto al ayudarnos a sacar nuestras mentes de su atención a nosotros mismos. Esto es lo que Jesús quiere decir con “renunciar a sí mismo”.

Esta es una experiencia que no resulta familiar a la mayoría de las personas que incluso no la entienden claramente.

La tendencia de nuestra sociedad es enfatizar la importancia de la auto promoción, auto preservación, el resaltarse a uno mismo.

El materialismo de nuestra sociedad pone “lo que yo quiero” en el centro de nuestra vida, y puede convertir “al otro” (Dios) en sólo un objeto al que vemos en términos de nuestro propio placer o la utilidad que nos pueda proveer.

“El otro” es sólo realmente “el otro” si es tomado en cuenta con reverencia. Debemos aprender a prestarle completa atención a él mismo y no a sus efectos y beneficios para nosotros.

Si empezamos a objetivizar a Dios, entonces la realidad de Dios, su valor central y único se nos escapa y Dios se convierte en una mera proyección de nosotros mismos.

Muchas personas han confundido la auto renunciación con auto rechazo, pero nuestra meditación no significa escaparnos de nosotros mismos. No tiene la intención de evitar la responsabilidad de nuestra propia vida y de nuestras relaciones.

Por el contrario, la meditación es una afirmación de nosotros mismos. No del ego que quiere esto o aquello. No de esos aspectos de nosotros que son ilusorios y pueden convertirse en pequeños egos cuando los aislamos del punto central de nuestro ser. El punto central, es donde nuestro yo existe en completa armonía con Dios ("El otro").

Dios es la fuente de nuestro ser y el sostenedor de nuestra individualidad.

Es este yo real o completo el que nosotros afirmamos en el silencio de la meditación.

No podemos conseguir este yo por la fuerza de voluntad o tratando de poseerlo o controlarlo. Si lo hacemos, estamos en la posición absurda del ego tratando de comandar al yo, o la irrealidad dominando a la realidad, o la cola sacudiendo al perro.

En la meditación nos afirmamos a nosotros mismos quedándonos quietos, en silencio y permitiendo que la realidad de nuestro yo real llegue a ser más y más evidente, para esparcir su luz dentro de nosotros.

En el curso de este proceso natural de crecimiento espiritual no tratamos de hacer algo, simplemente nos permitimos ser.

Cuando "renunciamos a nosotros mismos", dejando atrás nuestro yo, estamos en esa condición de libertad y receptividad que nos permite estar en relación con Dios. Esta es la condición que nos hace posible permitir que Dios nos diga (aunque no en palabras) "Yo te amo".

Podemos hacer este movimiento del yo si dejamos nuestro yo atrás. Es decir, si alejamos nuestra conciencia de su involucramiento con "mí" y lo dirigimos al "Tú" (Dios).

La obsesión con uno mismo es el medio de restringir nuestro yo. La auto renunciación, por otro lado, es el medio de liberar el yo para su propósito real que es amar a Dios.

La meditación es un proceso natural y simple. Es el proceso que revela nuestro ser real como un estado de receptividad con corazón abierto al espíritu de Jesús que habita en nuestros corazones.

Esta revelación nos llega cuando renunciamos o dejamos de lado las manifestaciones externas de nuestra conciencia tales como pensamientos, palabras e imágenes, y en su lugar nos ubicamos dentro del nivel de conciencia en sí.

Entonces llegamos a ser silencio porque hemos entrado en el silencio y estamos totalmente dirigidos al otro.

En este silencio plenamente consciente, totalmente libre, nos abrimos naturalmente a la Palabra que proviene del silencio.

Esta es la propia Palabra de Dios en la que somos llamados a la existencia, en la cual nosotros mismos somos hablados por nuestro creador. Esta es la Palabra viva dentro de nosotros.

Nuestra fe nos dice que estamos totalmente incorporados en esta Palabra, y que necesitamos conocerla plenamente en su altura, largo, anchura y profundidad de nuestro espíritu; y conocerla aunque esté más allá del conocimiento.

El silencio nos trae a este conocimiento, que es tan simple que ningún pensamiento o imagen nunca podrá contenerlo o representarlo.

Al renunciar a nosotros mismos entramos en el silencio y nos enfocamos en el otro.

La verdad a ser revelada es la armonía de nuestro ser con Dios

Tomado de: 12 talks for meditators, Dom John Main, Pista 6
Esta charla puede ser bajada de la página de Recursos de la Escuela de Meditación como Charla 5. Disponible en idioma inglés.

SEMANA 6 LOS FRUTOS DE LA MEDITACIÓN

El fruto del Espíritu es caridad, alegría, paz, comprensión de los demás, generosidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio de sí mismo (Gal 5:22-23).

Bienvenida y Presentaciones

Bienvenida – Hacer presentaciones otra vez si hay nuevos.

Comparte algo de los frutos de la meditación en tu propia vida – invita a otros del grupo a hacer lo mismo.

Los primeros cristianos decían que la manera en que reces se corresponde a la manera en que vives. Podemos analizar los frutos de la meditación fundamentalmente bajo esta luz. "Frutos" es una buena palabra para describir lo que pasa cuando se medita, porque es algo que crece naturalmente en nosotros y a través de nosotros. Emerge como resultado de un proceso.

El significado esencial de la vida humana es el desarrollo de nuestra propia bondad. Está siempre dirigida en amor y altruismo hacia los otros y se expresa particularmente en compasión y perdón.

La charla

- Da la charla
- Prepara la meditación – según *Instrucciones:* Cómo meditar – Semana 1 página 6.
- La oración de John Main (Semana 1 página 6).
- Lectura

En meditación somos santificados porque somos sanados. La fuente de nuestro ser es también la fuente que nos sana y nos hace completos. Los frutos del Espíritu crecen gradualmente en nosotros porque empezamos a dirigirnos al amor que está en el centro de nuestro ser. *P. Laurence Freeman*

- Meditación – 20 a 30 minutos.
- Lectura sugerida del Nuevo Testamento: Filipenses *2: 1-11.*

Compartir preguntas y respuestas

Pida a cada uno de los participantes que comparta brevemente lo que han aprendido en el curso de seis semanas. Recuérdales a todos sobre los recursos de La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana - folletos, boletín y otros materiales, proporciona detalles del sitio web.

Conclusión

- Termina con la Oración Comunitaria (Semana 1 página 7).

Recomienda el libro de John Main, *El camino de la meditación de Momento de Cristo* (*Moment of Christ),* Convivium Press, Miami, o el de Laurence Freeman, *Aspects of Love* (disponible este en idioma inglés).

Considera tener un evento especial después de esta sexta sesión para marcar la conclusión de esta serie introductoria y recuerda a todos que todos somos, y seremos siempre, principiantes.

Anima la formación de un nuevo grupo y pon al grupo en contacto con la coordinación de la Escuela para que reciba CDs y otros recursos.

CHARLA 6
LOS FRUTOS DE LA MEDITACIÓN

San Pablo nos dice que los frutos del Espíritu son: caridad, alegría, paz, comprensión de los demás, generosidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio de sí mismo.

Podemos pensar en los frutos de la meditación en el sentido de "qué estoy consiguiendo de la meditación", y es natural que empecemos una disciplina espiritual con la expectativa de que conseguiremos algo con ella.

Pero los frutos de la meditación son el tipo de frutos que hacen a las personas menos interesadas en sí mismas, menos egoístas y menos inclinadas a hacer algo solo por las ganancias que puedan conseguir.

No estamos hablando de vender todo lo que tenemos y dárselo a los pobres, o hacer algo dramático o extremo con nuestras vidas. Nuestras vidas cambian naturalmente a medida que los frutos aparecen.

Es algo como esto: como adultos vamos al tipo de películas que nos entretienen. Si tenemos que ir con nuestros niños elegimos ir a películas que normalmente no elegiríamos para nosotros. Encontramos deleite, placer y satisfacción al llevar a un niño a una película de niños. Nuestro placer está esencialmente ligado al placer del niño.

Así, los frutos de la meditación (los frutos del Espíritu) no pueden ser identificados como un tipo de autosatisfacción egoísta.

Lo que descubrimos es que los frutos son para mi bien y también para el bien de los demás, mi caridad, paz, alegría, amabilidad, benefician también a los demás.

Esto está en profunda armonía con todo el entendimiento cristiano con relación al crecimiento espiritual. Si uno mira al Nuevo Testamento, uno no encuentra un tipo de espiritualidad consumista. No es "obedece estas reglas y conseguirás todo lo que quieras".

Lo que encuentras en el corazón del Nuevo Testamento, y en el corazón de toda verdadera espiritualidad es el mandamiento de amar. Amar es ese acto de la persona humana que nos completa como individuos porque nos completa como personas en relación con otras. Si quieres entender realmente los frutos de la meditación, entonces la mejor manera de hacerlo es en términos de nuestra relación con los demás.

Una de las grandes inspiraciones del Dalai Lama es "el buen corazón". Cada religión tiene su propia particularidad, pero todas las religiones en lo profundo comparten

algo en común: la idea del buen corazón. Cada religión tiene como objetivo el desarrollo dentro de la persona humana de su innata bondad – su esencial naturaleza bondadosa.

Y esto se expresa en términos de compasión, bondad, perdón, amabilidad, atención a los demás, espíritu de servicio – eso es buen corazón, y reconocemos la bondad de esta clase en los seres humanos independientemente de su fe o falta de fe. Lo reconocemos en la Madre Teresa, lo reconocemos en el Dalai Lama.

El propósito esencial de la vida humana es el desarrollo de este buen corazón. Siempre está dirigido en amor y altruismo hacia los demás y está particularmente expresado en la compasión y el perdón.

Podemos mirar los frutos de la meditación fundamentalmente bajo esta luz. Frutos es una buena palabra para describir lo que pasa cuando meditas porque es algo que crece naturalmente en nosotros y a través de nosotros. Emerge como el resultado de un proceso. Es como una semilla plantada en la tierra, germina y empieza a crecer en etapas. Eventualmente florece y luego fructifica, produce semillas y el ciclo vuelve a empezar otra vez. Así los frutos de la meditación son parte natural del proceso de crecimiento espiritual.

Esto es particularmente importante que los cristianos recordemos. Muchos de nosotros cuando pensamos en la virtud de "ser buenos", lo pensamos en términos de un acto de nuestra voluntad. Pensamos que debemos superar los malos pensamientos con nuestra propia voluntad.

San Pablo lo describió de esta manera: "Por un tremendo acto de nuestra voluntad individual tratamos de superarlo y, una y otra vez, descubrimos que no tenemos una voluntad muy fuerte".

La fuerza de voluntad por sí sola no nos traerá mucha iluminación espiritual. Sí; en realidad necesitamos una cierta cantidad de fuerza de voluntad, pero la fuerza de voluntad sola no lo logrará.

Por eso es tan importante enfocarse en la forma natural de crecimiento en el desarrollo espiritual. En las enseñanzas de Jesús, noten en las parábolas cuántas tienen relación con la naturaleza y el crecimiento natural, semillas que se plantan en la tierra.

Las semillas de estos frutos ya están dentro de nosotros, ya son parte de nuestra naturaleza esencial. Esto es como en realidad somos ya – somos en realidad personas bastante agradables. Somos naturalmente buenas personas. Desarrollar y hacer crecer estas semillas de bondad – el buen corazón - es el propósito de la meditación.

Esto sucede con una combinación entre:

Por un lado nuestra propia fe (por ejemplo el acto de fe que hacemos cuando nos sentamos a meditar, cuando decimos el mantra fielmente y humildemente del principio al final). Esto es la fe en la meditación – la fidelidad de no abandonarla hasta el final.

Y por otro lado está la gracia. La gracia es esa misteriosa presencia de la energía del amor, la energía de Dios en nuestras vidas, la que nunca está muy lejos, la que podemos olvidar o ignorar pero que está siempre trabajando en lo profundo dentro de nosotros.

Entre la fe y la gracia se va desarrollando este trabajo.

De: Towards Fullness of Life, Laurence Freeman, OSB, CD 2 : Pista 5.
Esta charla puede ser bajada de la página de Recursos de la Escuela de Meditación. Charla 6. Disponible en
idioma inglés.

LA ESCUELA DE MEDITACIÓN

La maravilla y belleza de la oración, es que nuestro corazón se abre
tan naturalmente como el abrirse de una flor.
John Main OSB

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

La meditación es una tradición espiritual universal. Todas las tradiciones reconocen el valor de una práctica contemplativa y la necesidad de comunidad que fluye de ella. La Escuela de Meditación apoya esto. La Meditación crea al mismo tiempo comunidad y habilita el espíritu de servicio activo.

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana se encuentra presente en más de cien países. Comparte la enseñanza de meditación, la oración del corazón, como parte de la tradición contemplativa transmitida por John Main. También está comprometida en diálogos con otras religiones e instituciones seculares.

Meditatio conduce a la comunidad a través de los seminarios, de los recursos y de la formación de jóvenes contemplativos en el mundo.

La Escuela de Meditación

La Escuela de Meditación tiene gran variedad de programas y recursos ofrecidos para iniciar, apoyar y guiar a las personas en su peregrinaje. Da apoyo y guía al meditador cristiano en su entero viaje desde sus primeros pasos en la práctica de la meditación compartiendo el regalo con otros. Ayuda a la gente a desarrollar el equilibrio en sus vidas, lo que es necesario para encontrar profundidad y sentido.

Etapas para aprender a meditar en La Escuela de Meditación

Primera etapa - APRENDIENDO A MEDITAR EN UN GRUPO

Se puede encontrar la meditación cristiana buscando en la web, en un libro o un CD, en una charla o en un retiro, en una conversación con un amigo o llegando casualmente a un grupo de meditación.
Todos comenzamos desde el punto en el que nos encontramos. Conectarnos con un grupo es de mucha ayuda para empezar y seguir creciendo en una práctica transformadora de vida. La meditación es simple, pero cuando comenzamos, nosotros no lo somos. Esa es la razón por la que ayuda meditar con otros.

El próximo paso sería asistir a un Curso introductorio de seis semanas. Estos cursos se dictan regularmente. Esta información la podemos obtener de un coordinador nacional, regional o de un líder de grupo local. Encontramos el Curso introductorio en forma de PDF en www.meditacioncristiana.net en la sección Recursos bajo el subtítulo de Escuela de Meditación.

Segunda etapa - APOYANDO LA PRÁCTICA DIARIA

La Escuela y la comunidad como un todo nos proveen de una amplia variedad de apoyos. En la página web, www.wccm.org,_theschoolofmeditation.org (en inglés) y www.meditacioncristiana.net (en español), así como en las páginas de Internet de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana en los países hispanoamericanos que las tienen, encontraremos muchos recursos que pueden ser encontrados online o enviados a los líderes de grupos directamente.

Esto incluye una enseñanza semanal en tres ciclos anuales para los líderes de grupos de M.C. que va creando en el tiempo un completo conocimiento de la tradición y la práctica de la Meditación Cristiana, que encuentras bajo el título de Enseñanzas semanales en www.meditacioncristiana.net ; la publicación trimestral de Meditatio Newsletter (Boletín internacional de la Comunidad) que contiene en cada publicación una enseñanza del Padre Laurence Freeman OSB y noticias internacionales de la comunidad; lecturas semanales del Padre John Main disponibles en la web para Hispanoamérica, en la sección Las lecturas semanales que los ayudarán a cimentar las sesiones de meditación diaria.

Al estar en contacto con la comunidad local se enterarán también de los eventos regulares tales como los días de retiro de meditación que también los conecta con otros meditadores y profundizan así la comprensión del viaje.

Tercera Etapa - EXPERIENCIA PERSONAL, TRADICIÓN

El encuentro o fin de semana de Enseñanzas Esenciales

El encuentro de Enseñanzas Esenciales es una experiencia que los ayudará a comprender la propia experiencia a la luz de una mayor tradición así como a través de otros con los que compartirán el viaje. Las presentaciones hechas por maestros de la comunidad ilustran el lugar de la meditación dentro de la tradición contemplativa, los aspectos esenciales de nuestra práctica y los aspectos psicológicos del viaje.
El estilo de este encuentro es relajado e informativo, y permite con el tiempo desarrollar amistad y sentido de comunidad. No hay expectativas aunque muchas personas que asisten a este encuentro se conectan entre sí y desean participar en la vida y trabajos de la comunidad, comenzando un pequeño grupo semanal, si aún no lo tienen, o involucrándose en el trabajo de La Escuela de Meditación.
En Argentina iniciamos este tipo de encuentros durante 2012 organizados por equipos de tres ciudades del país: Mar del Plata, Córdoba y Buenos Aires, este último con la participación del P. Laurence (en marzo, junio y noviembre respectivamente). Puedes informarte visitando la web para Hispanoamérica en la sección Noticias.

Cuarta etapa - SEMINARIOS, RETIROS Y TALLERES

Se puede efectuar una búsqueda más precisa a través de un muy completo programa de talleres y cursos locales y nacionales que dan apoyo e inspiran el viaje de meditación. Hay talleres para líderes de grupo y retiros del desierto en fines de semana para profundizar la práctica.

La Comunidad también ofrece seminarios de muchos días tales como el Seminario Internacional John Main, realizado en 2012 por primera vez en Latinoamérica - en Brasil - y más largos aún como el retiro de Monte Oliveto y otros retiros de 10 días.

Curso sobre las raíces del misticismo cristiano

El curso sobre Las Raíces del Misticismo Cristiano es un viaje atractivo a través de la tradición, ofrecido por expertos de una manera que conecta la tradición a la experiencia personal. Trata sobre los maestros contemplativos a través de la historia.

Para aquellas personas que se encuentran en situaciones especiales

Hay también meditación dentro de la práctica del Paso 11 para aquellas personas que se encuentran en situaciones especiales, meditación para niños y estudiantes, meditación para personas con necesidades básicas insatisfechas, meditación en cárceles y para personas con problemas de salud mental.

Quinta etapa - RETIRO DE LA ESCUELA

El Retiro de la Escuela es una semana larga e intensiva apta para las personas que han estado meditando por un tiempo. Es un tiempo de silencio y quietud con meditación diaria y continua, una enseñanza corta y reuniones cotidianas con uno de los líderes del retiro. Ofrece una experiencia profunda e integrada de ambos lados del viaje espiritual de meditación - soledad y comunidad.

Sexta etapa - COMPARTIENDO EL REGALO

Compartiendo el regalo de la meditación: así como con todos los regalos de naturaleza espiritual, la meditación se profundiza al compartirla con otros, que como tú, buscan a Dios a un nivel personal más profundo. A través de estas diferentes etapas de la Escuela, podrás encontrar los mejores medios para compartir el regalo con otros.

NOS PONEMOS EN CONTACTO

El sitio www.wccm.org nos ofrece muchos puntos de contacto con la comunidad.
El sitio en español para meditadores de habla hispana es www.meditacioncristiana.net y su mail es meditacioncristiana.net@gmail.com
Algunos países hispanoamericanos tienen también un sitio en Internet que puede visitarse, con informaciones locales y recursos para los grupos de M.C. y la experiencia meditativa personal.

Encuentras los contactos en www.meditacioncristiana.net en la sección
http://www.meditacioncristiana.net/grupos_y_contactos_habla_hispana

Para información general sobre La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana contacta con el Centro Internacional welcome@wccm.org (en inglés).
Pueden encontrar la mejor manera de avanzar en la práctica siguiendo algunas enseñanzas de La Escuela de Meditación. También pueden ser ayudados por su comunidad nacional local o pueden contactarse con el Coordinador Nacional.

No hay oración a medias ni parcial, como si el Espíritu no estuviera siempre vivo en nuestro corazón. Pero hay momentos, en nuestras dos meditaciones diarias, en que experimentamos un viraje completo de conciencia hacia la siempre presente realidad. Surge entonces un nivel de despertar… cuando nuestra atención de esta realidad es constante a lo largo de las más diversas actividades o intereses.

John Main OSB