

MEDITACIÓN CRISTIANA

El **camino** de la **MEDITACIÓN CRISTIANA** es un **viaje** espiritual hacia el centro de vos, hacia los demás, hacia Dios, hacia ser quién verdaderamente sos.



Es una **peregrinación** a las fuentes de tu ser, ahí donde Dios mismo mora en tu corazón y quiere regalarte vida abundante, plena de su amor sanador.

(Cf Mt, 6, 6).

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana fue fundada por el monje benedictino P. Laurence Freeman, siguiendo las enseñanzas de su maestro, John Main, también monje benedictino fallecido en 1982. Actualmente se encuentra extendida en más de 100 países con unos 2000 grupos de meditación semanal.



- Su método es la oración contemplativa monológica, es decir basada en la repetición de una sola palabra (mantra), la Comunidad Mundial propone la palabra sagrada: MARANATHA, en cuatro sílabas de igual énfasis.
- (Cf Ap 22,20// 1 Cor 16,22b).



Otras:

Jesús, María, Dios, Espíritu Santo, Sagrado Corazón, Abbá...



La **Meditación Cristiana** requiere de silencio, quietud y sencillez.



Ir más allá de nuestro ego nos hace posible **contactar**

con nuestra realidad más profunda, con quienes somos verdaderamente, y con la realidad de los otros y el mundo, **arraigados** en la realidad trascendente y, a la vez, inmanente que es Dios.



Es una **experiencia** profunda de la fuente de todo ser, que es Dios mismo.

- **Es un viaje interior, de la mente al corazón.**
- *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... no tratamos de hacer algo; simplemente nos permitimos ser.*

John Main

Dos actitudes básicas: **fidelidad y disciplina.**

- La propuesta de **MC** es muy simple, sin embargo no es fácil. Requiere de nuestro deseo de recorrer el camino, y de la gracia divina, para recorrerlo con fe, fidelidad, paciencia, humildad y amor. Pase lo que pase.
- La **MC** nos invita a vivir plenamente **despiertos** en el momento presente, en al aquí y ahora, haciéndonos responsables del don de la vida, de los demás, del entorno ecológico y social...



La MC es un **volver a casa, a nuestro origen... a nuestro ser como imagen y semejanza divina.**



Desafíos

- Nos extraña y asusta la posibilidad de vivir un **silencio profundo** fuera y dentro de nosotros.
- Entrar en ese **silencio** es comenzar a oír otras voces, desde nuestro ser interior... recuerdos olvidados, emociones intensas que fueron tapadas, preguntas sin respuestas que quedaron en el pasado.

Y, más adentro, en la quietud y el silencio, va apareciendo la escucha de la voz íntima y suave del Señor que nos atrae a estar simplemente en su Presencia.



PARA QUÉ MEDITAMOS?



- Para conectar con Dios que vive en nuestro corazón.
- Y escuchar su suave voz en nuestro interior.
- En nuestro presente que es parte de Su presente continuo y eterno.



- **Relajación corporal y espiritual.** vs. **Tensión.**
- **Tranquilidad** vs. **Inquietud** .
- **Paz** vs. **Ansiedad.**
- **Receptividad** vs. **Reactividad.**
- **Vínculos compasivos** vs. **Competitivos.**
- **Confianza** vs. **Control.**
- **Autoconocimiento** vs. **Desconocimiento.**

Bibliografía sugerida

- Main, John. ANHELO DE PROFUNDIDAD Y SENTIDO. Ed. Bonum.
- Freeman, Laurence. JESÚS, EL MAESTRO INTERIOR. Ed. Bonum.
- Muller, Marina. MEDITACIÓN, UN CAMINO SANADOR. Ed. Bonum.



Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

**Si te gustaría conocernos y practicar meditación según la
tradición cristiana, visítanos en**

www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com.ar

(Argentina)

www.meditacioncristiana.net (Hispanoamérica)

Y escribinos a

meditacioncristianagrupos@gmail.com



www.facebook.com/pages/Meditacion-Cristiana-Argentina/