

una Perla

de gran valor

Compartir los frutos de la meditación iniciando un grupo

LAURENCE FREEMAN OSB

una Perla

de gran valor

*También es semejante el reino de los cielos
al caso de un mercader que anda buscando perlas finas.
Cuando encuentra una perla de gran valor, va, vende
todo lo que tiene y la compra (Mt 13, 45).*

una Perla

de gran valor

*Compartir los frutos de la meditación
iniciando un grupo*

LAURENCE FREEMAN OSB

Publicado por primera vez en 2002 en Catalina, Arizona, USA por Medio Media con el título "A Pearl of Great Price".

*La edición original de esta traducción fue publicada en inglés en 2013 en Singapur por Medio Media.
www.mediomedia.com*

© The World Community for Christian Meditation 2013

*Esta traducción fue publicada en España por WCCM España.
www.wccm.es*

Traducido al castellano por una muy querida meditadora que prefiere permanecer en el anonimato. Todo nuestro agradecimiento y cariño.

*Impreso en España por
La Imprenta, C.G.*

Índice

<i>Introducción</i>	7
<i>La llamada de Jesús</i>	10
<i>Todos somos contemplativos</i>	12
<i>La importancia de los grupos de meditación</i>	15
<i>John Main</i>	18
<i>Una disciplina de fe simplificada</i>	21
<i>Compartir los frutos</i>	24
<i>Primeros pasos. Primeros obstáculos</i>	27
<i>Hacer correr la voz</i>	34
<i>¿Dónde?</i>	36
<i>¿Cuándo?</i>	38
<i>¿Cuántos?</i>	40
<i>¿Qué hacer en el grupo?</i>	42
<i>Conoce la enseñanza esencial</i>	46
<i>Otras formas de oración</i>	50
<i>Otras confesiones</i>	51
<i>¿Soy la persona más indicada?</i>	53

<i>Cómo Meditar</i>	55
<i>Recursos Disponibles</i>	56
<i>Esquema para un Curso Introductorio de Seis Semanas</i>	57
<i>Modelos de Anuncios para Grupos de Meditación</i>	62
APÉNDICES	
1. <i>La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana</i>	64
2. <i>Relación con otras Comunidades Contemplativas</i>	66
3. <i>Contemplación y Unidad: Declaración Ecuménica</i>	69



Introducción

No hay nada más simple que la meditación. No hay que dominar teorías complejas ni sobresalir en habilidades técnicas. Sólo se requiere ser fiel y ser fiel a la simplicidad. Pero como sabe todo aquel que lo ha probado, simple no quiere decir fácil. Necesitamos todo el apoyo e inspiración a nuestro alcance para perseverar en una disciplina simple pero exigente. Ahora bien ¡qué exigencia tan maravillosa y qué grandes sus beneficios!

Esta es la razón por la cual el grupo de meditación es tan valioso: para ayudarnos a arrostrar el desafío y después compartir los frutos de la práctica. El grupo de meditación semanal es un fenómeno espiritual de nuestro tiempo y una fuente de gran esperanza para afrontar las numerosas crisis (económicas, sociales, religiosas, políticas y medioambientales) a las que nos enfrentamos. El hecho de que pequeños grupos de personas se reúnan semanalmente en más de cien países con el sólo propósito de meditar juntas y dar sostén a su práctica personal diaria puede que no acapare los titulares de prensa. Sin embargo, es una señal significativa respecto del tipo de sociedad al que nos estamos acercando. Para muchos, el grupo de meditación constituye hoy un rayo de esperanza en un escenario tantas veces desolador.

Los grupos de meditación se reúnen en ámbitos muy diversos –casas particulares, iglesias, cárceles, escuelas, universidades, hospitales y lugares de trabajo– a fin de compartir el silencio y la quietud que nos conectan con la fuente

de vida que es común a todos. Un grupo de meditación contribuye a acercar a sus miembros –y a aquellos en cuyas vidas están implicados– a la paz que necesitamos para desarrollarnos como seres humanos. Después de meditar juntos, los miembros del grupo vuelven a la vida ordinaria cargados con la energía de la fe que fluye de la experiencia de estar en presencia de Aquel que prometió permanecer con quienes se abren a él: “Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo, en medio de ellos” (Mt 18,20).

El grupo de meditación no es una novedad. Los seres humanos se han reunido para orar y adorar desde los albores de la historia. Pero sí es radicalmente nuevo por la profunda interioridad que en él se experimenta. La meditación ha sido acogida de forma generalizada por la conciencia colectiva y nunca en la historia ha habido tanta gente interesada y ávida de saber algo acerca de ella.

Como decía John Main, la meditación crea comunidad. El grupo de meditación es la expresión contemporánea de la intuición mística que resuena en el corazón de la vida cristiana. Para el meditador cristiano es posible decir que es una comunidad de amor. Para muchas otras personas, el grupo de meditación es también la respuesta a uno de los mayores anhelos espirituales de nuestro tiempo: la necesidad que todos tenemos de compartir de forma profunda y auténtica. No es de sorprender, pues, que la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana se haya convertido en las dos últimas décadas, desde que fue bautizada y fundada, en una familia espiritual global que surge de la experiencia unificadora de meditar juntos. Desde entonces sus miembros han alcanzado un alto grado de sabiduría en lo relativo a cómo compartir los frutos de la meditación.

Este libro se nutre de esa experiencia y sabiduría colectivas. Por mi parte, es mucho lo que aprendo de los grupos de meditación y de sus miembros por todo el mundo. Las preguntas que formulan y las percepciones que han alcanzado me han enriquecido en mis viajes alrededor de nuestro 'monasterio sin muros'. He aprendido que, si bien hay que ser valiente para iniciar un grupo (y uno puede sentirse nervioso al respecto), nadie se siente nunca solo si sabe que está en una comunidad. Compartimos la meditación a través de un grupo y en el ámbito de una comunidad de grupos. Esta comunidad ha generado abundantes recursos para que iniciar un nuevo grupo resulte más fácil y tenga más éxito.

¿Quién inicia y dirige estos grupos –pequeños pero fieles– de meditación semanal? Gente corriente que no precisa de ningún talento extraordinario, sólo fe para empezar y el apoyo de los que ya empezaron con anterioridad. Así pues, este pequeño libro ofrece estímulo y sugerencias prácticas sobre cómo iniciar un grupo y también sobre la mejor manera de sostenerlo y animarlo. Confío en que se comprenda lo que representa para nuestro tiempo un grupo de meditación pequeño y fiable. Es una tarea de suma importancia.

Que cambien las personas que meditan juntas también contribuye a que cambie el mundo. Nuestro mundo y nuestros hijos necesitan que el poder silencioso de la contemplación esté entretejido con todas las instituciones sociales. Debemos moderar nuestro estilo de vida frenético y despilfarrador. Tenemos sed del poder sanador y transformador que sólo el Espíritu puede ofrecer.

LAURENCE FREEMAN OSB. Meditatio House. London.



La llamada de Jesús

Estamos llamados a enseñar como Él enseña y que así crezca no sólo nuestra relación con Él sino también nuestra semejanza a Él.

Llegar a ser alter Christus: otro Cristo.

Pero Jesús se inclinó y se puso a escribir con el dedo en la tierra' (Jn 8,6). Este pasaje del Evangelio de San Juan tiene lugar después de dispersarse una multitud que ha estado a punto de apedrear a una mujer y ésta se queda a solas con Jesús. Como todos los grandes maestros espirituales en todas las tradiciones, Jesús vive lo que predica. Predica mediante el ejemplo de su conducta. Aquí es su silencio el que actúa.

Una y otra vez le vemos enseñar mediante el silencio y la transmisión directa como cuando hizo llegar su enseñanza a un joven rico, que tenía dificultades para renunciar a sus bienes, con una mirada directa y amorosa: "Jesús, fijando en él su mirada, con cariño" (Mc 10,21). Al enfrentarse a la contradicción, la injusticia y la violencia, como acontece en el calvario, Jesús guarda un silencio puro y veraz.

Presencia compasiva, atención amorosa y silencio veraz son todavía elementos esenciales del modo en que encontramos y

conocemos a Jesús como amigo y maestro. Nos urge y nos da fuerzas para que compartamos con él la tarea de transmitir la buena noticia. Estamos llamados a enseñar como él enseña y que así crezca no sólo nuestra relación con él sino también nuestra semejanza a él. Llegar a ser *alter Christus*: otro Cristo.

Los atributos de presencia y silencio que vinculan al discípulo con un maestro son verdades intemporales del camino espiritual. Evidentemente, nuestra personalidad individual, como la cultura que nos configura, hace del camino emprendido por cada cual una historia única. Pero la búsqueda humana esencial, los retos y frutos de la meditación son los mismos para todos en toda circunstancia.

En este pequeño libro vamos a explorar estos misterios de fe a la luz de un fenómeno sencillo y maravilloso: el grupo de meditación cristiana. Veremos de qué manera iniciar un grupo en el que las personas pueden aprender a meditar y recibir ayuda para perseverar es un modo de enriquecer y profundizar nuestro propio camino.



Todos somos contemplativos

Jesús nos llamó a cada uno a ‘ser perfectos’ como su Padre en el amor y la compasión, a dejar atrás el yo, a liberarnos del estrés y la ansiedad materialista, a descubrir, aceptando su yugo, el ‘descanso’ de la contemplación.

***P**ara comprender el significado de la meditación y del grupo de meditación necesitamos comprender lo que significa la contemplación. En la antigüedad la ‘vida contemplativa’ representaba una vida de privilegios. Sólo aquellos que tenían formación y figuraban en la cima de la escala social podían disfrutar de tiempo y ocio para la contemplación. En el cristianismo primitivo, la vida contemplativa devino más democrática: cualquiera dentro de la iglesia podía abrazarla como un elemento esencial de su vida. Más tarde, sin embargo, se interpretó de manera más restrictiva. Pasó a significar el abandono de las vocaciones ordinarias al matrimonio y al trabajo mundano en favor de una vida monástica célibe y enclaustrada. La contemplación seguía siendo un don que Dios*

sólo concedía a una élite espiritual. Quedó marginada y hasta se profesionalizó. Los monasterios y eremitorios tenían la exclusiva de la contemplación.

Muchos piensan que todo comenzó en el siglo XII con el divorcio entre teología y oración, cuando la teología pasó a ser materia universitaria y la oración profunda exclusividad de los monjes. Durante la Reforma esta situación se agravó cuando los católicos comenzaron a desconfiar de la contemplación porque el énfasis que se ponía en la experiencia personal y la relación sin mediación con Dios se les antojaba demasiado protestante. Y los protestantes recelaban de ella porque les parecía demasiado católica y demasiado afín al elitismo de los monasterios.

Es curioso cómo en el curso de los siglos la enseñanza universal de Jesús ('Decía a todos...' Lc 9,23) se fue fragmentando y algunos de sus elementos esenciales quedaron restringidos a unos pocos. Jesús nos llamó a todos a 'ser perfectos' (Mt 5,48) como su Padre en el amor y la compasión, a dejar atrás el yo, a liberarnos del estrés y la ansiedad materialista, a descubrir, aceptando su yugo, el 'descanso' de la contemplación. Pero la trascendencia universal de su enseñanza fue olvidada, reprimida o negada. A la mayoría, los territorios más profundos de la oración les parecían fuera de su alcance o irrelevantes.

Los primeros cristianos lo vieron con más claridad. Prestaron oídos a la voz genuina del Evangelio que les decía: "Orad constantemente" (1Tes 5,17). La contemplación exige que incorporemos algunas disciplinas específicas a la vida. Su influjo se deja sentir en la misma vida ordinaria y en la existencia cotidiana. Las iglesias primitivas tuvieron que hacer frente a muchas contrariedades pero comprendieron que la contemplación

–la capacidad de vivir el momento presente entrando en los niveles más profundos de la realidad– forma parte de la condición humana.

La contemplación no pone en entredicho la vida activa del trabajo diario y la intendencia doméstica. Marta y María vienen a simbolizar estas dos dimensiones de la acción y la contemplación. Son hermanas que viven en la misma casa, pero representan dos dimensiones complementarias de la persona, no dos tipos definidos de personalidad. Sin la quietud de María en el centro, escuchando sentada a los pies del Maestro, nos volvemos como Marta: irritables, quejumbrosos, insatisfechos, estresados y distraídos. Y al final no somos ni siquiera productivos en nuestro trabajo. En realidad, tanto Marta como María están ‘trabajando’, una interiormente y la otra exteriormente.

La contemplación no es una huida ni de los problemas personales o laborales ni de las responsabilidades familiares o sociales. La meditación es la tarea de la contemplación y, en tanto que práctica diaria, se vuelve parte de nuestro quehacer. Nos ayuda a realizar la otra parte, la activa, de forma más productiva y apacible. Marta y María son como dos aspectos de un mismo corazón. No solo se complementan; se necesitan mutuamente para alcanzar la plenitud de vida.



La importancia de los grupos de meditación

La meditación crea comunidad porque revela cómo estamos todos conectados y cómo nos desarrollamos de forma interdependiente. El grupo de meditación ilustra esta verdad.

***D**e la misma manera que en cualquier proyecto activo solemos necesitar un equipo que nos brinde apoyo gracias a los diversos talentos de sus miembros, así también en el trabajo contemplativo necesitamos de la comunidad para ponernos en marcha y perseverar. La meditación, como sabía John Main, crea comunidad porque revela cómo estamos todos conectados y cómo nos desarrollamos de forma interdependiente. El grupo de meditación ilustra esta verdad. No hay nada nuevo en que los cristianos se reúnan para rezar. Es una práctica que se renueva constantemente. Solía decirse de la pequeña iglesia de Jerusalén que se formó después de la muerte y resurrección de Jesús que ‘todos ellos perseveraban en la oración, con un mismo*

espíritu' (Hch I,14).

Podemos observarlo en los grupos de meditación actuales. En las últimas décadas se ha producido una transformación espiritual del panorama religioso, una revolución silenciosa, una revolución en silencio. No ha sido liderada por unos cuantos enclaustrados sino por hombres y mujeres corrientes que viven en el mundo intentando llegar a fin de mes y que trabajan y sacan adelante a sus familias. Por tanto, no estamos ante un hallazgo académico.

La práctica de la meditación ha despertado en muchas personas la conciencia de que la dimensión contemplativa de la oración está abierta a todos y de que todos la necesitamos, tanto los religiosos como los no religiosos. El acceso no está restringido. Es un privilegio de gracia concedido a todos por el Espíritu. Pero como ocurre con todos los dones del Espíritu, tenemos que poner de nuestra parte.

La contemplación es un don y, como todos los dones, tiene que ser aceptado. Si queremos vivir nuestra vocación particular en la vida diaria con profundidad y sentido debemos recibir activamente el don de nuestro potencial para la contemplación, cuidándolo con devoción humilde y fidelidad cotidiana.

No es ninguna novedad que el cristianismo está viviendo una turbulenta transición de una mentalidad medieval a una moderna. Si sólo escucháramos a los medios de comunicación y a los sociólogos, hasta podríamos concluir que su declive es irreversible. Ciertamente, sus estructuras y actitudes están atravesando un proceso de muerte pero en la visión cristiana de la muerte hay una esperanza cierta de resurrección. El grupo de meditación cristiana es una de esas señales positivas y esperanzadoras de vida renovada, una señal silenciosa, con

autoridad, de que el Espíritu prevalece sobre el caos y la descomposición y trae consigo una armonía y un orden nuevos.

La meditación es una práctica universal que va más allá de las palabras, los pensamientos y las imágenes hasta ese vacío colmado de fe y de presencia, la pobreza de espíritu, al que llamamos silencio de Dios. Lo particularmente cristiano es la conciencia de que, por fe, somos introducidos directamente en la oración del mismo Jesús. Esto significa que ella nos conduce al descubrimiento transformador de su presencia inmanente: ‘el Cristo en ti’.

Cuando participamos de la conciencia humana de Jesús, que se abre simultáneamente a cada uno de nosotros y a Dios, comenzamos verdaderamente a abrirnos unos a otros. Podemos crear y experimentar la unión evolutiva de personas a la que llamamos comunidad. Tan pronto como aparecen los frutos del Espíritu –amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, dulzura y templanza– también lo hace la gracia de reconocer a Jesús en nuestro ser más profundo y en el prójimo.



John Main

A medida que leía la tradición monástica a la luz de la meditación, se dio cuenta de que allí había un tesoro escondido, una perla de gran valor, que la Iglesia estaba llamada a recuperar y mostrar.

Uno de los maestros espirituales de oración más influyentes de nuestro tiempo es el monje benedictino irlandés John Main. Nació en Inglaterra en 1926 y murió en Canadá cincuenta y seis años después. El padre Bede Griffiths escribió al poco tiempo de su muerte que fue el “guía espiritual más importante de la Iglesia actual”.

Cuando era un joven diplomático católico destinado en el lejano Oriente, John Main fue iniciado en la meditación por un sabio y compasivo monje hindú. Sin renunciar nunca a su fe cristiana, John Main pronto reconoció el valor de la oración del corazón para profundizar y enriquecer todas las otras formas de oración que ya practicaba. Pero no fue hasta algunos años más tarde cuando comprendió profundamente hasta qué punto esta oración silenciosa del corazón estaba enraizada en la tradición cristiana.

Vio con ojos nuevos el acento contemplativo de las enseñanzas de Jesús sobre la oración. A medida que leía la tradición monástica a la luz de la meditación, especialmente las vívidas descripciones de los primeros monjes cristianos –los Padres y Madres del Desierto– a cargo del maestro del siglo V, Juan Casiano, se dio cuenta de que allí había en verdad un tesoro escondido, una “perla de gran valor” (Mt 13,46), que la Iglesia estaba llamada a recuperar y mostrar. Comprendió cómo los primeros monjes practicaban y enseñaban, mediante el ejemplo, la verdad de que la esencia de la oración no son sólo nuestras intenciones personales sino la atención del corazón, de toda la persona.

Ellos enseñaban que el camino de la atención pasa por una disciplina simple, la recitación de una palabra, lo que Casiano denominó “la grandiosa pobreza del versículo”. Comprobaron cuán eficazmente esta disciplina del mantra ayuda a superar las distracciones que constantemente ocupan nuestra mente de forma más evidente durante el periodo de oración.

En el mantra (‘fórmula’, lo llamaba Juan Casiano), John Main, como Juan Casiano con anterioridad, descubrió el camino hacia esa quietud (*hesychía*, según los cristianos orientales), o bien *oratio pura*, oración pura, que es el significado del “adorar en espíritu y verdad” (Jn 4,24) de Jesús. Comprobó cómo la disciplina del mantra purifica el corazón de sus deseos contradictorios y nos integra física, psicológica y espiritualmente. El lugar de esta unidad es el corazón donde descubrimos la orientación más profunda y natural hacia Dios como nuestra fuente y meta personal. Comprendió que el mantra nos lleva a la pobreza de espíritu, a esa ausencia de apego que

Jesús sitúa como primera bienaventuranza y condición primordial de la felicidad humana.

Reanudada su práctica de meditación, John Main pronto aprendió que la disciplina de meditar por la mañana y por la tarde equilibra todo el día, cada uno de los días, con una paz y un gozo cada vez más profundos. Y cada vez percibía mejor la conexión entre su experiencia de paz y alegría interior y una fe cristiana vivida. La oración se le reveló ahora como algo más que oración mental, algo más que hablar con o pensar en Dios. Comprendió que la oración es estar con Dios.



Una disciplina de fe simplificada

Respondemos a la llamada de la gracia no mediante una mera técnica sino con una disciplina de fe. San Ireneo decía que “el principio es fe, el final es amor y la unión de ambos es Dios”.

*J*ohn Main también observó que la calidad de nuestras relaciones es la verdadera prueba de fuego del progreso en la meditación. Este progreso es un logro de la gracia, no de la técnica. Pero debemos poner de nuestra parte para recibir el don. Necesitamos disciplina, perseverancia y fidelidad. Nos falta dedicación y tiempo. Respondemos a la llamada de la gracia con una disciplina de fe, no mediante una mera técnica. De este modo, pronto descubrimos el misterio del amor que opera en nuestra meditación. San Ireneo decía que “el principio es fe, el final es amor y la unión de ambos es Dios”.

Para John Main, como para la tradición secular cristiana desde la cual él hablaba, una disciplina libremente elegida es el sendero hacia la libertad y el crecimiento. La alternativa a una disciplina liberadora es permanecer esclavizados por el ego. La

disciplina espiritual es necesaria si queremos liberarnos de la tiranía del egoísmo, la adicción, el miedo, las compulsiones, el autoengaño y la obsesión con nosotros mismos.

John Main siempre tuvo claro que la meditación es un camino de fe, que es algo muy simple, y que requiere una práctica diaria. El compromiso es procurar llegar eventualmente a meditar por la mañana y por la tarde. Participar en un grupo de meditación una vez a la semana ayuda enormemente y es otra disciplina –externa– que John Main recomendaba. La disciplina interna es la repetición fiel y continua del mantra durante la meditación. La mayoría nos iniciamos en la práctica con entusiasmo pero pronto nos desaniman las distracciones o la ausencia de las experiencias que esperábamos. El grupo nos ayuda a perseverar. Aunque la disciplina es exigente, no es fanática sino compasiva y amable, y permite que cada uno aprenda a su ritmo. Lo habitual es empezar, dejarlo, retomarlo, a menudo de forma reiterada. Requiere tiempo, para algunos incluso años, incorporar a la vida diaria la práctica de dos meditaciones al día.

Esta es precisamente la razón por la cual el grupo de meditación es tan valioso. Como ocurre con el Espíritu, el grupo “viene también en ayuda de nuestra flaqueza” (Rom 8,26). Para muchos de nosotros la autodisciplina no es nuestro fuerte. Adquirir un buen hábito requiere tiempo, camaradería y estímulo constante. Con el apoyo y el ejemplo de otros, llegamos a intuir por experiencia propia que la meditación es sencilla pero no fácil; da vida, no la niega; se encarna, no es abstracta; y, por encima de todo, es una forma de amor. Por todo ello, John Main anima a quienquiera que desee meditar a beneficiarse de los

frutos que se derivan de compartir el camino de la oración con una comunidad.

De ahí la existencia de más de dos mil grupos de oración que se reúnen semanalmente en casas, parroquias, oficinas, hospitales, residencias de ancianos, cárceles, facultades, colegios y universidades, favellas y albergues para personas sin hogar.



Compartir los frutos

En un momento dado de nuestra práctica de meditación, la Marta que hay en nosotros deja de quejarse de María. Comprendemos que el ser precede al hacer. El siguiente paso es compartir este don con los demás.

***E**n un momento dado de nuestra práctica de meditación nos percatamos de que, efectivamente, hemos encontrado una perla de gran valor. La Marta que hay en nosotros deja de quejarse de María. Por muy ocupados que estemos, comprendemos que meditar es hacer un buen uso del tiempo. Comprendemos que el ser precede al hacer y confiere al hacer el espíritu del amor.*

No obstante, puede que nos sintamos indecisos y cautelosos respecto del siguiente paso que es compartir este gran regalo con los demás. A fin de cuentas, podemos decir: “No soy un gurú. Tampoco sé mucho de meditación y, para colmo, no se me da nada bien. Así que ¿cómo voy a dar lecciones a otros?”. Estas dudas son un buen indicador de que probablemente estamos preparados para compartir el regalo. Será el siguiente paso de

nuestro camino y contribuirá a profundizar en nuestra práctica. Pero ¿cómo daremos ese paso?

Lo primero es sentirnos cómodos a la hora de dar testimonio de lo que nos aporta la práctica, por imperfecta que pueda parecer. ¿Por qué medito y deseo seguir meditando? Enseñar a otros se reduce básicamente a aclarar estas dos cuestiones.

No damos la vara con la meditación a las personas que nos encontramos insistiendo en que ellos también deberían meditar. Pero, a veces, nos encontramos con alguien con quien profundizamos en cuestiones espirituales y, entonces, podemos llegar a exponer lo que la meditación representa para nosotros. A algunas personas les puede incomodar abrirse así pero mencionarlo puede ser liberador para nosotros y beneficioso para la persona con la que estamos. O quizás alguien percibe que hemos cambiado últimamente y quiere saber por qué parecemos más pacientes y serenos en situaciones de estrés o resulta más fácil vivir a nuestro lado. Explícales la razón. O bien estamos pasando un fin de semana en casa de amigos y necesitamos retirarnos media hora antes de la cena para meditar. ¿Por qué no decir sencillamente “voy a meditar, vuelvo enseguida”? El asunto pide discreción, desde luego, pero la meditación propicia la discreción y el buen juicio.

Iniciar un grupo es el paso siguiente y el más generoso. Puede que estemos aún indecisos. “Si sólo soy un principiante”, decimos. John Main decía que todos somos siempre principiantes. “Es que yo no soy maestro”, decimos. De acuerdo. Pero Jesús es el Maestro. Sólo debe preocuparnos ser un buen discípulo, no convertirnos en un gurú. Vernos a nosotros mismos como aprendices, como discípulos del Cristo que nos enseña meditando

con, por y en nosotros, es la mejor credencial para seguir adelante. Jesús alentaba a todos sus discípulos a enseñar “invocando mi nombre” (Mc 9,39), con su espíritu y en su presencia.

Para arrancar, sólo debemos ser humildes y liberarnos del miedo a quedar mal. En todo caso, no iniciamos un grupo con nuestros solos recursos. Contamos con el apoyo y la ayuda de una comunidad y una tradición.



Primeros pasos

Primeros obstáculos

Iniciamos un grupo de meditación allí donde estamos y tal como somos. Por tanto, es una decisión espiritual que profundiza nuestro camino espiritual.

A sí pues, iniciamos un grupo de meditación allí donde estamos y tal como somos. Por tanto, es una decisión espiritual que profundiza nuestro recorrido espiritual. Si perteneces a una parroquia o comunidad orante, empieza por ahí. Habla con el sacerdote, el párroco o con otros feligreses acerca de la meditación como un modo de oración que has descubierto. Explícales lo que representa para ti. A lo mejor tienes suerte y recibes una respuesta positiva. Pero prepárate también para una cierta incomprensión, tensión o incluso desconfianza.

Recuerda que algunas personas, cuando oyen hablar de meditación por primera vez, pueden sentir que es algo nuevo y extraño, en el mejor de los casos, o, en el peor, que es algo completamente ajeno y amenazante. Algunos dirán: “¡Eso es budista!” Otros, que es peligroso. Mantén la calma y no te

desanimas por estas respuestas decepcionantes. Intenta responder a la objeción o resistencia concreta. Conviene prepararse para responder a los malentendidos más frecuentes en materia de meditación. He aquí algunos:

La meditación no es Cristiana

*A saber, es ‘importada’ del Budismo o del Hinduismo. Explica lo mejor que puedas que la meditación es una disciplina espiritual universal, que existe en la mayoría de las religiones, especialmente en las anteriores al Cristianismo. Pero el camino de la oración silenciosa está también profundamente enraizado en la tradición cristiana desde una perspectiva histórica, teológica y bíblica. Pertenece a lo que se conoce como el encuentro silencioso *apofático* con Dios por el cual dejamos de lado palabras, pensamientos e imágenes y sencillamente oramos con atención silenciosa. El acercamiento que la mayoría de los cristianos ha practicado desde la infancia es el *catafático*, en el que hablamos con Dios o acerca de Dios. Pero estos dos acercamientos son complementarios.*

*Familiarizarte con la tradición que John Main transmitió, especialmente en sus libros *Una Palabra hecha Silencio* y *El Camino de la Meditación. Momento de Cristo*, te servirá de ayuda. Compartir fragmentos breves de estos libros te puede ayudar a establecer relaciones de confianza y ayudar también a otros a comprender que la meditación es, en efecto, cristiana, un camino de fe y oración profundamente arraigado en nuestra tradición. Otros dos recursos eficaces para que otros sitúen la meditación decididamente en un ámbito cristiano son el libro de bolsillo *Meditación Cristiana. Nuestra Práctica Diaria* y el DVD*

Pilgrimage (Peregrinaje). Este DVD, editado en once idiomas, presenta la enseñanza de forma sencilla y narra la historia de la Comunidad Mundial a través de los testimonios de meditadores de todo el mundo.

El mantra no es Cristiano

Otro argumento del temor de que la meditación no es cristiana sería la desconfianza que suscita el mantra, tanto por lo que se refiere al término en sí como por el ‘trabajo’ de ‘dejar de lado los pensamientos’ tal y como enseña la tradición. Es valioso tener unos conocimientos básicos de la tradición del mantra en el cristianismo. Para ello no hace falta que seas historiador o erudito. Las magníficas *Conferencias IX y X sobre la oración* de Juan Casiano lo explican muy bien. El mantra no consiste en ‘dejar la mente en blanco’ o en practicar la negación de uno mismo. Consiste en adentrarse en la *pobreza de espíritu* en el *aposesto* del corazón. La recitación fiel de lo que, en latín, Casiano llama “el simple versículo” o “fórmula” ayuda a mantener la atención en el Señor en lugar de en nosotros mismos. La obra maestra espiritual del siglo XIV, *La nube del no saber*, llama al mantra la “palabrita” que nos ayuda a desviar la atención de la distracción y volverla al misterio silencioso de Dios.

John Main optó por llamar “mantra” a la palabra sagrada porque era un término que a muchos ya les era familiar y porque sugiere un vínculo entre la tradición cristiana y la sabiduría universal. Resulta que “mantra” es también una palabra española, según el *Diccionario de la Real Academia Española*, si bien es triste que actualmente se utilice sobre todo ... ¡para

describir las trilladas promesas de los políticos! En sánscrito, la lengua madre de la mayoría de las lenguas europeas, “mantra” significa breve versículo de las Escrituras o palabra sagrada usada repetidamente para intensificar la quietud mental y la atención. El Padrenuestro, el Rosario, el ordinario de la misa, las bendiciones y todas las oraciones familiares que recitamos son, en este sentido, ‘mantras’ cristianos. Y, por supuesto, contamos con la autoridad personal de Jesús que nos dice: “Ahora bien, cuando oréis, no charléis mucho, como los paganos, que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados” (Mt 6,7). Por el contrario, nos recomienda: “Entra en tu cuarto y, después de cerrar la puerta” (Mt 6,6), ora en comunión con el Espíritu. Como dice Casiano, rezamos más profundamente no con los labios sino en silencio, al “buscador, no de palabras, sino de corazones”.

La meditación es peligrosa

Esto lo suelen afirmar algunos cristianos, en ocasiones fundamentalistas, o bien aquellos con una formación estrecha de miras. Con frecuencia se acercan de forma literal a las Escrituras porque parece ofrecerles una certeza más absoluta. Ocurre que las personas con estas actitudes padecen altos niveles de miedo e incluso de represión. Así que pueden reaccionar airadamente si sienten amenazado su punto de vista. A menudo dicen: “Cuando te abres a los demás o dejas la mente en blanco, entra el diablo”. Lo más probable, suelo replicarles, es que el diablo salga. Los sentimientos negativos y las fuerzas oscuras remiten cuando se disipa la represión.

La literatura contemplativa cristiana ofrece muchas descripciones de este proceso de integración personal así como

consejos para abordarlo. La meditación practicada con fe y moderación no es peligrosa. Más peligroso que meditar es estar a merced de temores inconscientes. La meditación no consiste en dejar la mente en blanco sino en ser pobre de espíritu y estar abiertos a la presencia que nos habita. Los cristianos que creen en la resurrección y en la presencia “de Cristo entre vosotros, la esperanza de la gloria” (Col 1,27), deberían sin duda sentirse cómodos con la meditación en cuanto camino interior.

La meditación es egoísta

*Esto es seguramente lo que también pensó Marta cuando censuró a su hermana por no hacer nada. Sin embargo, Jesús dijo que María había elegido la “mejor parte”. El relato evangélico de su vida nos lo muestra equilibrando los momentos de ministerio activo con tiempos de retiro y silencio. Mirarse el ombligo es egoísta. La meditación, en cambio, es una labor desinteresada que desvía la atención de nosotros mismos y de la agenda del yo. Al principio el ejercicio resulta arduo y extraño. Con la práctica, resulta familiar y placentero. Paulatinamente se va convirtiendo en un buen hábito, una forma de vida, de tal forma que el trabajo de los periodos de meditación recorre todas las áreas de nuestra vida interior y exterior. Progresivamente vamos descubriendo que la oración no es una alternativa a la acción sino su fundamento. Descubrimos la relación entre *ser* y *hacer* y que nuestra vida es tan buena y profunda como lo es nuestra oración. “Dime cómo rezas y te diré cómo vives”, según los primeros cristianos.*

Si la meditación no se traduce en frutos de mayor amor y compasión, habría motivos –y válidos– para hacerse unas

cuantas preguntas serias a uno mismo. En la tradición cristiana, la única medida verdadera de la meditación es preguntarse: “¿Crece mi capacidad de amar?”.

La meditación es sólo una técnica de relajación

En los medios de comunicación se habla de la meditación sobre todo como una manera de reducir el estrés, reforzar el sistema inmunológico y tratar el dolor, la ansiedad y la depresión. La investigación médica y psicológica ha demostrado que la meditación nos hace bien tanto física como emocionalmente.

Nosotros, sin embargo, enseñamos a meditar como una forma de oración, como un ejercicio espiritual, no como una técnica terapéutica al uso. En cualquier caso, estos beneficios fisiológicos son dignos de mención. Muestran que la gracia actúa en la naturaleza. Aun así, nosotros ponemos el acento en los frutos espirituales que no son tan fácilmente mensurables como el colesterol pero más relevantes por lo que respecta a la calidad y el significado de nuestra existencia. Nos relajamos para meditar. No meditamos para relajarnos.

Sean cuales fueren las objeciones que te puedan plantear cuando planifiques empezar un grupo, tenlas en cuenta. Intenta averiguar de dónde proceden. Ten una respuesta para cada objeción. No te pongas a la defensiva ni entres a argumentar. Recuerda que la mayor parte de los sacerdotes no fueron iniciados en una práctica de oración contemplativa durante su formación. Es muy humano comprender que puede desconcertarles que un laico les hable acerca de la contemplación. Y recuerda que tú no estás diciendo –y la tradición no lo enseña– que la meditación es el único modo de

orar. Intenta compartir que, desde tu experiencia, la meditación no viene a suplir sino a respaldar otro modo de oración personal y comunitaria. La meditación alimenta la vida cristiana en todas sus dimensiones y hace que las personas vuelvan a la verdad viva del Evangelio con ojos y sentimientos nuevos.

Si tu sugerencia de iniciar un grupo se encuentra con una respuesta negativa, ¡responde a la objeción de manera contemplativa! Te hará más fuerte. Considera si no deberías esperar antes de intentarlo de nuevo o baraja si puedes explorar otras vías, otros espacios u otras comunidades.

Pero esta negativa sería el peor escenario posible. Lo más probable es que te encuentres con una respuesta positiva y agradecida. ¿Cuál es entonces el siguiente paso?



Hacer correr la voz

La publicidad no significa marketing. Significa no esconder la luz bajo el celemín. En palabras de John Main: no se enseña, más bien se contagia.

***L**a publicidad no significa marketing. Significa no esconder la luz bajo el celemín. No quiere decir que tengas que vender la meditación como si fuese un producto. En palabras de John Main: no se enseña, más bien se contagia.*

La manera más obvia de comenzar es ofrecer una introducción a la meditación cristiana que comprenda una breve charla seguida de una meditación comunitaria. Puedes hacer la introducción tú mismo, sobre todo si has tenido ocasión de asistir a un encuentro de nuestra Escuela de Meditación. O puedes invitar al responsable de algún grupo cercano ya existente o a tu coordinador regional o nacional. La introducción puede repetirse a intervalos a lo largo del camino y organizarse de suerte que se acomode a cada circunstancia: iglesia, casa particular, escuela o empresa.

Sirviéndote de ejemplos disponibles en la Escuela de Meditación así como de otros folletos y circulares de la Comunidad, prepara en un folio una descripción sencilla de los elementos esenciales de la sesión introductoria que estás

diseñando: qué, por qué, cuándo (y cuánto tiempo), dónde y quién.

Describe los puntos clave de forma breve y sencilla. La combinación de las palabras ‘meditación’ y ‘cristiana’ habla por sí sola. Esta hojita puede servir simplemente como un folleto para que circule a nivel local o por correo electrónico. Te servirá también para conservar junta la información relevante con vistas a otro tipo de comunicaciones: llamadas telefónicas, correos electrónicos, avisos breves en las correspondientes publicaciones internas como el boletín parroquial o la newsletter.

Dondequiera que des la sesión introductoria, avisa a tus amigos. Puede que asistan para darte apoyo. Anímalos a hacer correr la voz. Por último, si en tu diócesis hay una comisión de espiritualidad, ponte en contacto con ella. Tenga lugar o no la introducción o reunión de grupo en un contexto eclesial, puede que haya miembros del grupo de espiritualidad que te brinden apoyo moral así como sugerencias útiles para darle publicidad.



¿Dónde?

Todo lo que se requiere para transformar un lugar ordinario en uno sagrado es, en la mayoría de los casos, una simple vela, un poco de música y que el responsable de grupo llegue con antelación para acondicionar la sala.

***E**s importante encontrar un lugar en el que podáis reuniros regularmente todas las semanas. Debería ser lo más silencioso posible y ser de un tamaño suficiente. Andar de acá para allá cada semana resulta problemático. Que en la sala contigua ensaye un coro o suene un televisor puede ser en ocasiones un excelente test de disciplina pero, si ocurre todas las semanas, ya tiene menos gracia. Utiliza tus habilidades negociadoras para asegurarte un lugar fijo. Lo ideal sería conseguir una sala o espacio designado de forma permanente sólo para meditación, pero rara vez es posible y tampoco es necesario. Lo que puedes hacer es crear un espacio cada semana que sea especial. Todo lo que se requiere para transformar un lugar ordinario en uno sagrado es, en la mayoría de los casos, una simple vela, un poco de música y que el responsable del grupo llegue con antelación para acondicionar la sala.*

En una ocasión medité en la cripta de una iglesia situada en el corazón del distrito financiero de Londres. Un núcleo asiduo de personas, empleadas en las oficinas cercanas, se reunía todas las semanas durante la pausa del almuerzo. El responsable del grupo llegaba antes que el resto para disponer las sillas en círculo alrededor de una vela. También traía un reproductor de música. La gente llegaba silenciosamente mientras sonaba la música. Comenzaban a la hora, escuchaban o leían una charla de John Main, meditaban, compartían unas palabras y volvían al trabajo. Se apagaba la vela, se recogían las sillas y, en un santiamén, no quedaba rastro –salvo por el dinamismo de la paz– del grupo de meditadores que acababa de reunirse en tal quietud y silencio.

Grupos como este se reúnen hoy por hoy en casas particulares, bloques de pisos, colegios, iglesias, casas parroquiales, monasterios y conventos, comunidades, centros de meditación cristiana, capillas, universidades, cárceles, ministerios, grandes almacenes, residencias de ancianos y fábricas.



¿Cuándo?

A culturas diferentes, horarios diferentes.

Respetar las costumbres locales.

Horarios diarios o semanales diferentes atraerán a distintos tipos de personas.

*L*a mayoría de los grupos se reúnen por la tarde o a última hora cuando los meditadores vuelven a casa del trabajo o incluso después de la cena. A culturas diferentes, horarios diferentes. Respetar las costumbres locales. Para las personas empleadas por cuenta ajena, la última hora de la tarde es a menudo el mejor momento, al margen de los grupos que se reúnen a la hora del almuerzo cerca de su lugar de trabajo. Para los jubilados, amas de casa, madres con niños pequeños o enfermos, puede ser mejor un rato por la mañana o a media tarde. Horarios diarios o semanales diferentes atraerán a distintos tipos de personas. En algunas comunidades hay grupos de meditación que se reúnen varias veces a la semana o a diario, en horarios diferentes, para responder a las situaciones diversas de cada uno. Algunas iglesias hasta tienen un grupo de meditación todas las noches.

Elige el momento que mejor cuadre con tu agenda dado que tu presencia habitual es crucial en el comienzo. Más adelante,

puedes delegar o compartir la responsabilidad. Es importante que el responsable del grupo sea fiel, especialmente los primeros meses o durante el verano, cuando la asistencia decae. Si no puedes acudir, encárgate de que alguien te reemplace. Busca a quien pueda reemplazarte. Aseguras la continuidad del grupo y contribuyes a que otros miembros del grupo descubran su potencial de liderazgo.

Asegúrate de comenzar y terminar a la hora convenida. Una reunión de grupo puede llegar a término en aproximadamente una hora. El tiempo compartido genera confianza y estabilidad.



¿Cuántos?

En la meditación descubrimos que la repetición no es mecánica sino fiel. El tipo de crecimiento que nos concierne en los grupos de meditación es espiritual, no numérico.

*N*o midas el éxito del grupo por el número de participantes. El tamaño del grupo realmente no importa. Incluso dos o tres meditadores fieles constituyen un buen grupo de meditación. Como dijo en una ocasión C.S. Lewis durante un congreso de clérigos: “El Señor dijo apacentad mis ovejas, no que las contáramos”. No obstante, la tendencia a valorar el éxito en función de los números está profundamente arraigada en nosotros. Al menos sé consciente de ello cuando lo hagas.

Normalmente un grupo se reduce en número una vez que pasa la corriente de entusiasmo inicial. Hazte a la idea y céntrate en fortalecer a los que se quedan. Este es el punto esencial en el que una comunidad de fe empieza a forjarse. Algunos de los alejados se habrán enriquecido gracias al breve encuentro con el grupo. Y algunos estarán meditando por su cuenta. Otros, quizás, vuelvan cuando vean, pasados uno o dos años, que el grupo se sigue reuniendo y que su ejemplo de fidelidad constante es una inspiración para retomarlo.

En la meditación descubrimos que la repetición no es mecánica sino fiel. La fidelidad posibilita la creatividad ya que la práctica de empezar y liderar un grupo es un trabajo creativo. Por ello no deberíamos enjuiciar este tipo de trabajo con estándares empresariales. El tipo de crecimiento que nos concierne en los grupos de meditación es espiritual, no cuantitativo.

Del crecimiento en profundidad se seguirá probablemente, con el tiempo, una expansión en número, si no en tu grupo en concreto, sí en la escisión de nuevos grupos que se formen en distintos momentos y lugares. Si queremos medirnos con un objetivo cuantitativo, entonces contar con un pequeño grupo de meditación en cada parroquia puede ser un objetivo de referencia. De vez en cuando, puedes volver a dar publicidad a otra serie introductoria de charlas. O bien rediseñar el ya familiar anuncio que has colocado en un poster o en una circular. Incluso si el grupo sigue siendo pequeño, el sentimiento de pertenecer a la comunidad nacional y mundial en su conjunto puede fortalecerlo.



¿Qué hacer en el grupo?

Simplifica.

Reduce las palabras al mínimo.

Haz que el silencio sea lo fundamental.

Todo lo demás ya irá encajando.

*L*os tres elementos esenciales de un grupo de meditación cristiana son:

LA FORMACIÓN

LA MEDITACIÓN

EL COLOQUIO

Simplifica. Reduce las palabras al mínimo. Que sea lo que es: un grupo de meditación y no un grupo de discusión o un grupo de terapia o un grupo de oración. El elemento esencial es el periodo de meditación. Haz que el silencio sea lo fundamental y todo lo demás ya irá encajando. Aquí te dejamos algunas sugerencias prácticas para asegurar un ambiente contemplativo y una experiencia lo más significativa posible para todos.

La preparación

A medida que las personas vayan llegando, hazles sentir que son bienvenidas pero también deja claro, con amabilidad, que están entrando en un tiempo y un espacio sagrados. Diez minutos antes del inicio, pon algo de música suave, enciende una vela e insta delicadamente a que se deje de hablar. En general, hay que alentar a las personas en este sentido porque temen parecer poco sociables si no charlan con los demás. Llegada la hora de inicio, apaga la música y da la bienvenida a todos.

Los principiantes

Da una bienvenida especial a los principiantes y orienta la enseñanza de grupo de ese día hacia ellos. Una charla introductoria redundará en su beneficio y también afianzará a los otros miembros. Después del encuentro de grupo, ten una palabra en privado con los nuevos asistentes y ofréceles tu apoyo personal si desean consultarte algo o hacer preguntas más tarde.

La formación

Una forma ideal de impartir formación en el grupo es a través de las “Enseñanzas” y “Lecturas”, ya traducidas al castellano. La comunidad cuenta con cinco ciclos anuales de estas Enseñanzas y Lecturas. Los grupos pueden optar por leerlas directamente en el grupo o traerlas leídas para abrir un diálogo tras una breve presentación por parte del coordinador del grupo.

Esta formación constituye una rica introducción a la tradición contemplativa a la que pertenece la meditación cristiana.

La meditación

Tras la formación se debe guardar silencio mientras se atenúan las luces. El periodo de meditación como tal puede introducirse con unos minutos de música apropiada, algo suave de Margaret Rizza o alguna otra pieza sosegada.

El periodo de meditación dura normalmente entre 20 y 30 minutos. Si el grupo es de principiantes, puedes empezar con 20 minutos y aumentar el tiempo gradualmente. El responsable u otro miembro del grupo es el encargado de controlar los tiempos y puede indicar el inicio y el fin de la meditación mediante el suave sonido de una campanilla o de un cuenco de oración. Hay otras maneras de indicar el fin de la meditación procurando no sobresaltar a nadie. Puedes utilizar una alarma silenciosa o una que contenga una breve pieza musical al principio y al final de un periodo de tiempo programado. En nuestra página web encontraras una aplicación que contiene cronómetro, oración y música.

Preparar y encuadrar el periodo de meditación como un tiempo de quietud y silencio es un cometido importante del responsable de grupo.

El coloquio

Después del periodo de meditación cabe hacer una lectura breve, preferentemente para repetir algún punto clave de la formación preliminar o bien para hacerse eco de la misma con un breve pasaje de la Escritura. El tramo final del encuentro de grupo es la puesta en común o el coloquio. No importa si algunas semanas a nadie le apetece hablar. A menudo ocurre que, tras un rato de sentada en silencio, surge una reflexión o una pregunta.

El responsable de grupo puede generalmente dirigir el coloquio con delicadeza haciendo alusión a algún punto clave mencionados en la charla o compartiendo alguna que otra reflexión. No es momento para la cháchara, el debate o la argumentación teológica. Tampoco es momento para analizar problemas personales u otros asuntos existenciales. Hay otros momentos y foros más apropiados para ello.

Los responsables de grupo no tienen por qué asumir que tienen respuesta para cada una de las preguntas que pueden surgir. Otros miembros pueden hacer alguna aportación y, además, las preguntas no tienen por qué responderse sobre la marcha. Los responsables pueden volver sobre ellas en privado o en la sesión sucesiva, después de reflexionar más detenidamente, intercambiando puntos de vista con alguna persona de la comunidad. Si alguna pregunta parece no tener respuesta, a lo mejor es así y, por tanto, no trates de responderla. Deja también espacio para el misterio.

Dedicar un tiempo a compartir pensamientos y sentimientos relativos a la práctica de la meditación –sin incurrir en analizar lo acaecido durante la misma– ayuda a fomentar un espíritu solidario entre los diferentes talentos, edades y personalidades que hacen que un grupo sea una comunidad.

Acto seguido, conviene que la reunión concluya en silencio y los asistentes se despidan.



Conoce la enseñanza esencial

La meditación es tan natural al espíritu como la respiración al cuerpo.

Profundamente arraigada en la tradición cristiana, es una antigua disciplina espiritual, un camino sencillo hacia la unión con el espíritu de Cristo.

***E**l componente de formación del encuentro semanal es esencial pero es la propia experiencia la que enseña lo que realmente revela el silencio. Es importante iniciar cada sesión con una enseñanza. Es asimismo importante que el responsable de grupo se sienta cómodo impartiendo la formación esencial con sus propias palabras y estilo. Sin duda hay muchas maneras de transmitir la misma verdad, siempre y cuando se ponga de relieve la simplicidad esencial de la meditación. He aquí algunos elementos esenciales que deberían compartirse y afianzarse en el grupo semanal.*

La meditación es tan natural al espíritu como la respiración al cuerpo. Profundamente arraigada en la tradición cristiana, es una antigua disciplina espiritual, un camino sencillo hacia la unión con el espíritu de Cristo. La tradición no dice que la meditación sea el único o ni tan siquiera el mejor modo de orar. Simplemente comunica la sabiduría, a la vez práctica y

sagrada, de la oración silenciosa diaria. Transmite la enseñanza esencial de la oración contemplativa, articulada primero en la Iglesia primitiva a través de las enseñanzas de los Padres y Madres del Desierto y difundida en nuestro tiempo con especial claridad y profundidad por John Main.

Esta tradición recomienda la sencilla práctica que exponemos a continuación:

Elige un lugar tranquilo.

Siéntate de forma cómoda con la espalda erguida.

Cierra los ojos suavemente.

Permanece lo más quieto posible.

Respira con naturalidad, manteniéndote a la vez relajado y alerta.

Comienza a repetir el mantra, lenta e interiormente.

*El mantra que recomendamos es *maranata*, una antigua plegaria cristiana en la lengua de Jesús, el arameo, que significa 'Ven, Señor'.*

Repite la palabra con cuatro sílabas iguales, ma-ra-na-ta.

Escucha la palabra mientras la dices.

Centra en ella toda tu atención.

No pienses en su significado.

Repítela sin cesar, suave y fielmente, durante todo el periodo de meditación.

Vuelve a ella en cuanto seas consciente de que has dejado de recitarla.

Mantén la misma palabra durante la meditación y día tras día.

Medita dos veces al día, preferiblemente por la mañana temprano y a última hora de la tarde.

Medita entre 20 y 30 minutos.

No evalúes el resultado.

La raíz de toda distracción es la excesiva autoconsciencia. En la meditación ‘dejamos el yo atrás’. Las distracciones vendrán. No trates de reprimirlas o de luchar contra ellas. Déjalas pasar, sin más. Cuando percibas que un pensamiento se ha quedado enganchado en tu atención, límitate a volver con fe al mantra. Este es ‘el cometido de la palabra’. Si alcanzas un determinado grado de paz y claridad y piensas ‘no tengo pensamientos’, ya estas pensando. Así pues, sigue repitiendo el mantra y deja que se haga más fino y sutil a medida que vas profundizando.

Una vez iniciados en la práctica diaria, hay algunas pautas respecto de la actitud que debemos mantener y que nos ayudarán a profundizar. Se deberían compartir con los nuevos miembros del grupo y volver sobre ellas de vez en cuando.

En primer lugar, no evalúes tu progreso. La sensación de fracaso –o de éxito– es quizás la mayor de las distracciones posibles. No esperes o busques ‘experiencias’ en la meditación. No tienes que sentir que algo debería estar sucediendo. Esto puede resultar extraño al principio siendo la experiencia de la meditación tan desconocida y tan ajena a nuestra cultura. No estamos acostumbrados a ser simples. Sin embargo, el silencio, la quietud y la simplicidad tienen un propósito. En una de las parábolas del Reino, Jesús compara el Reino con una semilla que

alguien planta en la tierra. Esa persona sigue con su vida ordinaria mientras la semilla crece silenciosamente en la tierra “sin que él sepa cómo” (Mc 4,27).

Lo mismo nos ocurre a nosotros a medida que la palabra va calando cada vez más profundamente en nuestros corazones. Igual que en la parábola, con el tiempo habrá señales de crecimiento. No siempre las descubrirás en la meditación pero sí en tu vida. Comenzarás a cosechar los frutos del espíritu. Advertirás que creces en amor.

Y si alguna vez dejas la práctica de la meditación, sea por un día, un mes o un año, vuelve sencillamente a ella con confianza en la infinita generosidad del Espíritu que habita en y entre nosotros.



Otras formas de oración

La meditación no reemplaza otras formas de oración. Estas otras prácticas espirituales son elementos irremplazables de una vida vivida en el seguimiento del Evangelio. Pero las formas serán diversas.

*L*a meditación –con frecuencia denominada ‘oración pura’– no reemplaza otras formas de oración. Lo que estas otras prácticas espirituales representen en la vida de los diferentes miembros del grupo dependerá del temperamento, la vocación y el modelo de tradición cristiana en el que hayan sido educados. La lectura de las Escrituras, la oración comunitaria y la adoración, así como la plegaria que se expresa en actos de compasión y obras de caridad, son todos elementos irremplazables de una vida vivida en el seguimiento del Evangelio. Pero las formas serán diversas. La práctica de la meditación es fundamento vivo de estas formas, no un sustituto de las mismas. John Main dijo en una ocasión que la mejor preparación para y el mejor fruto de la meditación son ‘los pequeños actos de bondad’.



Otras confesiones

La experiencia contemplativa es esencial si queremos que madure el diálogo interreligioso. El grupo de meditación cristiana es, por instinto, ecuménico en el sentido más amplio del término. Sus encuentros están abiertos a cualquier buscador genuino y se debe atender a todos de forma cálida y hospitalaria.

*L*a actitud de los cristianos respecto de otras confesiones ha experimentado en nuestro tiempo un giro histórico bajo el influjo del Espíritu Santo. La mayoría de los cristianos ya no rechaza con arrogancia otras confesiones. Es capaz de venerar lo que de verdadero, bueno y sagrado hay en ellas. El diálogo con estas confesiones nos ayuda a buscar nuevos modos de expresar la experiencia cristiana desde la teología. La experiencia contemplativa es esencial si queremos que madure el diálogo interreligioso.

El grupo de meditación cristiana es, por instinto, ecuménico en el sentido más amplio del término. Sus encuentros están abiertos a cualquier buscador genuino. Debemos atender a todos de forma cálida y acogedora. Aunque no es un grupo interreligioso como tal, acoge a personas de otras confesiones o a los que buscan la fe, si se acomodan a meditar con cristianos.

Tener a Cristo por maestro nos inspira a imitar su verdad y apertura.

Si el grupo está de acuerdo –tal vez cuando haya madurado– se puede entrar en contacto con otros grupos religiosos a nivel local y organizar de tanto en tanto una tarde de meditación interreligiosa conjunta.



¿Soy la persona más indicada?

Iniciar un grupo de meditación cristiana es dar un paso de fe. Recuerda siempre que no se espera que seas una persona experta o un meditador consumado, sólo alguien comprometido.

El Maestro está en nuestro interior.

***I**niciar un grupo de meditación cristiana es dar un paso de fe. Es una responsabilidad enriquecedora. Lo que damos lo recibimos multiplicado. Recuerda siempre que no se espera que seas una persona experta o un meditador consumado, sólo alguien comprometido. El Maestro está en nuestro interior. Un grupo hace de canal de su presencia no sólo para sus miembros sino también para aquellos con cuyas vidas interactúan durante la semana.*

Como todo lo demás en la vida del Evangelio, el grupo de meditación no existe sólo para sí mismo. No hemos pues de ponernos nerviosos ni estar preocupados por el número de asistentes. Descubrirás que esta pequeña comunidad de fe contemplativa –en comunión con muchas otras por todo el mundo– nutre el itinerario espiritual de cada uno de sus miembros. Y en un mundo en el que el ruido hace que cada vez

sea más difícil escuchar, el grupo es una ventana de silencio al misterio divino en nuestro alrededor.



Cómo Meditar

JOHN MAIN

*P*ara meditar debemos aprender a permanecer quietos. La meditación es perfecta quietud de cuerpo y espíritu. La quietud corporal la adquirimos sentándonos inmóviles. Así que, cuando empieces a meditar, dedica unos instantes a adoptar una postura cómoda. La única regla esencial es mantener la columna lo más erguida posible. Por tanto, lo primero que hay que aprender es a sentarse quieto. Debes mantener los ojos ligeramente cerrados.

Después viene la quietud de espíritu. El modo de alcanzar esa quietud es decir silenciosamente, en la profundidad de tu espíritu, una palabra o frase breve y repetirla una y otra vez. La palabra que te recomiendo utilizar es la palabra aramea *maranata*. Recita el mantra con cuatro sílabas igualmente acentuadas: *ma-ra-na-ta*. Recítalo silenciosamente. No muevas los labios. Recítalo interiormente. Repite el mantra de principio a fin de la meditación. Deja a un lado los pensamientos, las ideas, y la imaginación. No reflexiones. No uses palabras que no sean tu palabra (*maranata*). Límitate a decir, a hacer resonar, la palabra en la profundidad de tu espíritu. Centra en ella toda tu atención: *ma-ra-na-ta*. Es todo lo que tienes que hacer.

En el librito *Simplicidad. Meditación para todos*, John Main ofrece más detalles sobre este peregrinaje. Puedes descargarte un pdf gratuito de nuestra web.



Recursos Disponibles

*Tal y como John Main nos recomienda en el librito *Simplicidad*, todo lo que tenemos que hacer es empezar y seguir empezando continuamente. No hay complejas teorías que dominar o técnicas que perfeccionar. De hecho, tenemos que librarnos, en primer lugar, del perfeccionismo y de las ideas del progreso y del éxito.*

Por muy sencilla que sea la meditación, exige de una disciplina. En la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana contamos con una gran variedad de recursos para ayudarte a mantener la práctica o volver a retomarla cuando la hayas dejado. De todos estos recursos puedes escoger aquellos que mejor se adecúan a tus circunstancias.

Nuestra web ofrece acceso a una comunidad global de otros meditadores, retiros y seminarios, lecturas y enseñanzas diarias y semanales, noticias trimestrales, grupos de meditación en más de 100 países, una app con un reloj y tres sonidos de gongs, y una gran fuente de libros, CD, DVD, y vídeos.

Si deseas encontrar un grupo o bajarte una charla, la web de la Comunidad te ofrece los recursos necesarios:

En España, www.wccm.es

En Latinoamérica, www.meditacioncristiana.net

En Inglés, www.wccm.org

Para consultar cualquier cuestión, por favor, escribenos a:

info@wccm.es en España.

meditacion.cristiana.grupos@gmail.com en Latinoamérica.



Esquema para un Curso Introductorio de Seis Semanas

El siguiente esquema tiene como objeto ayudarte a presentar la meditación a los principiantes durante un periodo de seis semanas. También te permitirá ayudar a otros meditadores a perseverar lo suficiente para que recorran ellos mismos su propio camino.

Puedes utilizar este esquema de forma continuada o periódica a lo largo del año o a modo de recordatorio con meditadores más experimentados.

Puedes encontrar material adicional específico para el curso de seis semanas, incluyendo recursos audiovisuales y ejemplos de las charlas, a través de la página web de la Escuela de Meditación: www.wccm.org.

Bienvenida a los principiantes

Sé especialmente acogedor con los recién llegados a los que el silencio del grupo les puede resultar un poco extraño. Siempre que sea posible, ten un encuentro personal con ellos y explícales los fundamentos básicos sobre cómo meditar.

Hazles saber que pueden plantear cualquier pregunta ya sea a ti personalmente o al grupo. Al principio, puede ser de ayuda ofrecerles hacer una 'revisión' contigo de carácter mensual. Hazles comprender que la importancia del encuentro

semanal es afianzar su práctica diaria y ayudarles a alcanzar una comprensión más profunda del camino de la meditación.

Recuérdales que se requiere tiempo para que una práctica regular se consolide en su vida diaria y que han de perseverar. Si llegan a rendirse, no pasa nada. Lo retoman de nuevo.

Describe la estructura general del encuentro semanal y el carácter central del periodo de meditación conjunta. Ayúdales a suscribirse a las Enseñanzas y Lecturas semanales en castellano a través de nuestra página.

Semanalmente

- *Haz hincapié en la simplicidad de la meditación.*
- *Repasa los principios básicos de ‘cómo meditar’.*
- *Presenta el gran tema de la semana y haz un breve resumen de las lecturas que vais a leer.*
- *Ten a la venta algunos libros esenciales.*
- *Recomienda lecturas específicas.*
- *Fomenta que al finalizar haya preguntas, que puedes responder tú o bien otros miembros del grupo.*

PRIMERA SEMANA

El gran tema es ¿Qué es la meditación?

Explica que la meditación es una práctica universal también presente en nuestra tradición cristiana. Es una disciplina, no una mera técnica. No requiere dominar teorías o técnicas difíciles. Pon el acento en la quietud corporal y en la importancia de la doble práctica diaria. Prepara a los participantes para el encuentro con la ‘mente mono’ (monkey-mind). Recuérdales que

la meditación es la oración del corazón de suerte que todos los pensamientos, incluso los más santos, deben dejarse a un lado.

- *Recomienda el libro de John Main, *Simplicidad* y el de Laurence Freeman, *Meditación Cristiana. Nuestra Práctica Diaria.**
- *Lectura sugerida del Nuevo Testamento: Mt 6, 5-6.*

SEGUNDA SEMANA

El gran tema es John Main

Brevemente, con tus propias palabras, cuenta la historia de su vida. Descubrió la meditación en Oriente. Después la redescubrió en la tradición monástica cristiana y más tarde pasó a enseñarla a personas laicas. Este recorrido derivó en la fundación de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, de la que es parte el grupo en el que estás meditando. La meditación crea comunidad. La tradición es un descubrimiento personal. Cada uno de nosotros tenemos que redescubrirla 'por experiencia propia'.

- *Recomienda el libro de John Main, *Meditación Cristiana: las conferencias de Getsemaní.**
- *Lectura sugerida del Nuevo Testamento: Mt 6, 7-15.*

TERCERA SEMANA

*El gran tema es *Las raíces de nuestra tradición**

*Retoma el redescubrimiento de John Main del mantra en la *Décima Conferencia* de Juan Casiano y el significado de pobreza de espíritu, a saber, soltar. Explica cómo Casiano, al igual que *La nube del no saber* y la tradición ortodoxa de la *Oración de Jesús**

en *La Filocalia*, subraya la repetición incesante de la palabra. Dejemos pasar las distracciones, sin luchar contra ellas o reprimirlas. Así llegamos paulatinamente al momento presente. Es una forma de disciplina pero su fruto es la libertad de espíritu.

- Recomienda el libro de John Main, *Una Palabra hecha Silencio*.
- Lectura sugerida del Nuevo Testamento: Mt 6, 25-34.

CUARTA SEMANA

El gran tema es *La rueda de la oración*

Como el grupo lleva meditando un cierto tiempo ya conoce la oración del corazón, una novedad para la mayoría. Así pues, pregunta '¿qué es la oración?' a la luz de esta experiencia. Todas las formas de oración son válidas y la meditación no las reemplaza, si bien, como todo lo demás en la vida, puede simplificarlas. En la tradición cristiana toda oración conduce a la oración del Espíritu en el corazón. Mi oración, por si sola, da paso a Su oración.

- Recomienda una relectura del libro de Laurence Freeman, *Meditación Cristiana. Nuestra Práctica Diaria*.
- Lectura sugerida del Nuevo Testamento: Ro 8, 26-27.

QUINTA SEMANA

El gran tema es *Dejar atrás el yo*

Lo que en realidad estamos haciendo cuando meditamos es librarnos del martilleo incesante del yo. Todas las tradiciones espirituales la describen como la manera más elemental de descubrir quiénes y por qué somos. La meditación es una búsqueda personal y universal de la verdad. Dejar atrás el yo no

es un proceso violento o represivo. Es sencillamente aprender a ser y a liberarnos del deseo y del miedo.

- *Recomienda el libro de John Main, *El camino de la meditación. Momento de Cristo.**
- *Lectura sugerida del Nuevo Testamento: Mt 7, 13.*

SEXTA SEMANA

*El gran tema es *La meditación como forma de vida**

Los primeros cristianos decían que se reza como se vive. Los frutos de la práctica diaria se manifiestan en las situaciones y relaciones cotidianas cuando vivimos desde un centro interior más profundo. Nuestra tradición cobra también nueva vida y aumenta el respeto por otras tradiciones religiosas. La sabiduría y la compasión son los mayores dones.

- *Recomienda el libro de John Main, *El camino de la meditación. Momento de Cristo.**
- *Lectura sugerida del Nuevo Testamento: Flp 2, I-II.*

Contempla la posibilidad de organizar un evento especial después de este sexto encuentro para celebrar la clausura del curso introductorio y recuerda a todos que todos somos, siempre, principiantes.



Modelos de Anuncios

para Grupos de Meditación

GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA

Un grupo Meditación Cristiana se reúne

- *En Calle Pinar 24, 3D*
- *Todos los martes*
- *A las 8 pm*

Nuestra oración es silenciosa. No usa imágenes. Está anclada en los Evangelios y las cartas de San Pablo. Arrancó en el siglo IV con los Padres y Madres del Desierto. Un monje benedictino, John Main OSB (1926-1982), redescubrió esta forma de oración para que pueda ser practicada ahora por hombres y mujeres contemporáneos. Hoy hay más de 2.000 grupos de Meditación Cristiana en todo el mundo.

Todos sois bienvenidos al grupo

Las reuniones duran una hora e incluyen música suave, lecturas, 20 a 30 minutos de meditación, y un breve periodo de conversación.

Para mas detalles, contactar con
(nombre y detalles del contacto)

MEDITACIÓN EN LA TRADICIÓN CRISTIANA

*Un nuevo grupo de Meditación Cristiana se ha constituido en
(ciudad, parroquia, dirección)*

Todos sois bienvenidos al grupo

*Esta forma antigua de oración cristiana, arraigada en los Evangelios y las cartas de San Pablo, fue predicada por San Juan Casiano y los Padres y Madres del Desierto, en el siglo IV. También la encontramos en el clásico del siglo XIV *La nube del no saber*. La meditación, también conocida como la oración contemplativa, busca a Dios en el silencio y la quietud mas allá de las palabras y los pensamientos.*

Un monje benedictino, John Main (1926-1982), redescubrió esta forma antigua de oración para que pueda ser practicada ahora por hombres y mujeres contemporáneos.

Las reuniones duran una hora e incluyen música suave, lecturas, 20 a 30 minutos de meditación, y un breve periodo de conversación.

*Para más detalles, contactar con
(nombre y detalles del contacto)*

APÉNDICE I

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, World Community for Christian Meditation en inglés, es una comunidad ecuménica de fuerte dimensión interreligiosa que desea difundir la meditación en su tradición cristiana, a través de las enseñanzas de John Main, con el espíritu de servir a la unidad universal.

La Comunidad fue fundada en 1991, inspirada por la intención de John Main de enseñar a meditar con el objeto de recuperar la dimensión contemplativa de la vida cristiana y del conjunto de la sociedad. La Comunidad es una familia global de comunidades nacionales –un monasterio sin paredes-. Su base espiritual es la práctica diaria de la meditación y el desarrollo de grupos locales de meditación. Personas con todo tipo de bagaje y en cualquier etapa de sus vidas comparten semanalmente su práctica en grupos que se reúnen en colegios, universidades, iglesias, hogares, oficinas, hospitales y prisiones en más de 100 países.

Meditatio es la editorial de la Comunidad y su enlace con la sociedad. Comparte los frutos de la meditación en todo el mundo y enfoca la sabiduría de la meditación hacia los problemas y crisis de nuestro tiempo, manteniendo un diálogo

tanto con el mundo secular como con el científico y con diferentes tradiciones de fe desde la base común que facilita la sabiduría universal de la meditación. Sus programas de desarrollo se extienden a la educación, al mundo empresarial, a la salud, al diálogo interreligioso, a la ciencia, y a la justicia social.



APÉNDICE 2

Relación con otras Comunidades Contemplativas

La tradición de oración contemplativa cristiana es muy rica y amplia con expresiones en muchas y distintas escuelas de espiritualidad y confesiones cristianas. Meditar en la tradición que enseña la Comunidad Mundial es estar enraizado en esta magnífica viña.

La amistad y colaboración con otras comunidades que encarnan aspectos diferentes de esta misma tradición es un fruto natural de la meditación y también una señal de la paz que ésta genera. Entre ellas cabe mencionar la estrecha amistad con la red Extensión Contemplativa, como lo atestigua esta declaración de Laurence Freeman y Thomas Keating.

Declaración conjunta de la Comunidad Mundial y Extensión Contemplativa

Las comunidades contemplativas Extensión Contemplativa y la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana tuvieron inicios independientes –aunque vinculadas por la tradición apostólica– hace ahora unos veinticinco años.

*Ambas comunidades surgieron del legado contemplativo apofático cristiano. Por consiguiente, tenemos en común un especial respeto por la tradición monástica primitiva representada, por ejemplo, por Juan Casiano, los hesicastas de la tradición ortodoxa y los místicos medievales tales como el autor de *La nube del no saber*. Creemos que estas tradiciones son*

corrientes vivas con un valor significativo y apremiante para la vida cristiana hoy, para la renovación de todas las iglesias y para resaltar el sentido de lo sagrado en el mundo contemporáneo.

Nos parece que el Espíritu está despertando la vida contemplativa en el pueblo de Dios más allá de las categorías laicas o eclesísticas. También promueve una experiencia de comunión más allá de las fronteras confesionales. El mismo Espíritu nos está recordando los tesoros olvidados de nuestro patrimonio cristiano. Asumir la contemplación como una dimensión de la oración y de un estilo de vida personal y descubrir un camino contemplativo que se ha inculcado en nuestra propia tradición es con frecuencia un descubrimiento bien recibido por muchos cristianos. Creemos que este descubrimiento y su influjo creciente deben ser alentados por todos los líderes cristianos.

La oración contemplativa crece con la fe y la perseverancia y, al objeto de sustentarlas, nace la comunidad. Para ambas comunidades, los pequeños grupos locales personifican este crecimiento, tanto en profundidad como en número. Propiciamos la amistad y este compartir la fe entre estos grupos que se han comprometido a ser abiertos, hospitalarios y ecuménicos. Creemos que este crecimiento irá en aumento si los grupos de cada comunidad tienen encuentros periódicos para compartir el silencio de Cristo y su Palabra.

Las diferencias de criterio respecto a la práctica diaria, especialmente en lo que atañe a asuntos como el mantra o el símbolo sagrado, son expresiones sutiles de la riqueza de la tradición cristiana, no divisiones. No obstante, la sabiduría y la experiencia aconsejan que la persona persevere en la misma

práctica una vez emprendida. Vivir la sabiduría del camino contemplativo es un asunto de fe activa en el amor, no de técnicas espirituales. La contemplación es esencialmente práctica, no teoría. De ahí que requiera fidelidad a un método o disciplina. Si bien reconocemos unas fuentes comunes y el fin último de la contemplación cristiana, también aceptamos que interpretaciones y recomendaciones diferentes relativas a la práctica puedan ser igualmente válidas. Cuando se respetan las diferencias y se comparten las semejanzas, nos abrimos a una verdadera unidad y libertad de espíritu.

De la experiencia cada vez más profunda de la contemplación nacen los frutos del Espíritu con formas siempre nuevas. La caridad, la compasión, la tolerancia, la consecución de la paz y la valentía en pro de la justicia social definen la contemplación cristiana que viven los individuos y las comunidades. Una mejor apreciación y comprensión del diálogo interreligioso es también un fruto de la práctica de nuestras dos comunidades.

Ambas comunidades son, en el diseño de la historia, muy jóvenes todavía. Estamos aún descubriendo nuestra vocación plena en el Cuerpo de Cristo. Mediante nuestra comunión espiritual, y aprendiendo los unos de los otros, rezamos para ser fieles al camino contemplativo y a la tarea de compartir su riqueza espiritual con el mundo.

LAURENCE FREEMAN OSB
Comunidad Mundial para la
Meditación Cristiana

THOMAS KEATING OCSO
Extensión Contemplativa



Contemplación y Unidad: Declaración Ecuménica

Consideramos que se han producido recientemente encomiables progresos en lo relativo a superar las antiguas divisiones entre las iglesias cristianas. El poder del Evangelio ha quedado a menudo velado por la incapacidad de los cristianos de amarse los unos a los otros y de celebrar la diversidad como un signo de la riqueza de la unidad que hay en Cristo. Consideramos, no obstante, que se está abriendo una nueva era. En estos tiempos hay menos demanda de palabras y ceremonias y más necesidad del conocimiento espiritual auténtico que emerge del silencio de la contemplación.

El hambre espiritual y la desconfianza generalizada hacia la religión en nuestra sociedad orientan firmemente a los cristianos hacia esta dimensión profunda de su fe común. La dimensión contemplativa del Evangelio no es una especialidad de iglesias o grupos particulares. Pertenece a todos y nos convoca a todos, a través de los signos de los tiempos, a recuperarla. Y tampoco debe identificarse esta dimensión contemplativa de la fe con la vocación de algunos a la soledad y el silencio. Se aplica asimismo a la vida de las buenas obras, la protesta profética contra las injusticias y la tarea paciente en favor de la paz. En realidad, la integridad y el vigor de la vida cristiana y de su testimonio en el mundo dependen del maridaje de contemplación y acción en la experiencia plena del misterio

de Dios que sobrepasa todo entendimiento pero que se revela íntimamente en gestos cotidianos de bondad.

Si no comprendemos el silencio de Cristo, no seremos capaces de comprender sus palabras, según afirmaba un maestro del cristianismo primitivo. Precisamente porque estamos convencidos de la urgente necesidad de recuperar la dimensión contemplativa en nuestra oración, nuestro culto y nuestros ministerios, nos hemos comprometido con la búsqueda de formas en que ésta pueda ser mejor apreciada por los cristianos y por la sociedad en su conjunto. Invitamos a nuestros hermanos y hermanas de todas las iglesias a reflexionar sobre esta urgente necesidad y a sumarse a este quehacer contemplativo y así enriquecer su perspectiva desde sus propias intuiciones y tradiciones.

Consideramos igualmente que, en esta época de violencia y terror, la amistad de las religiones del mundo es fundamento indispensable del trabajo en favor de la paz y la justicia universal. Para que esta amistad sea sincera y transformadora debe asimismo estar enraizada en esa experiencia de silencio, quietud y simplicidad que es el terreno común de la contemplación.

Si de este modo logramos una armonía más plena entre contemplación y acción, sin duda daremos cumplimiento al más alto deseo de Cristo, a saber, que ‘todos seamos uno’.

*EL HONORABLE REVERENDO RICHARD CHARTRES
Obispo de Londres*

*DOM LAURENCE FREEMAN OSB
Director, Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana*

CARDINAL CORMAC MURPHY O'CONNOR
Arzobispo de Westminster

REVERENDO DR LESLIE GRIFFITHS
Superintendente, Ministro de la Capilla de Wesley



También es semejante el reino de los cielos al caso de un mercader que anda buscando perlas finas.

Cuando encuentra una perla de gran valor, va, vende todo lo que tiene y la compra (Mt 13, 45).

Laurence Freeman anima a los meditadores que ya aprecian el tesoro que han descubierto a través de la meditación a que compartan el regalo con los demás creando un grupo de meditación. 'Todo lo que falta para arrancar un grupo', nos dice, 'es la fe para comenzar y el apoyo de todos aquellos que ya han recorrido camino antes que nosotros'.

Con esta confianza, anima a los meditadores a que profundicen su propia práctica compartiéndola y sirviendo al prójimo. En esta guía actualizada, Laurence nos ofrece sugerencias simples e ideas prácticas sobre cómo arrancar un grupo y también sobre cómo nutrirlo y mantenerlo.



LAURENCE FREEMAN OSB es un monje Benedictino y el Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Ofrece retiros y seminarios mundialmente y fomenta el diálogo interreligioso. Sus obras aparecen recogidas en nuestras páginas web nacionales.