

## MEDITACIÓN CRISTIANA



### HACIA UNA VIVENCIA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA EN LA ESCUELA

Desde hace varios años estamos recorriendo en nuestro colegio un camino de profundización en los rasgos de la catequesis dominicana: en el libro Bitácora de viaje: Matriz de Aprendizaje institucional del Colegio Santa Rosa, afirmamos: *"En la tradición dominicana, el silencio tiene un lugar especial. Es una condición necesaria para escuchar a Dios, a nuestro prójimo y a nuestros propios corazones y nos permite ofrecernos a Dios, ser mas conscientes de nuestras propias heridas, y ver y escuchar y responder a Cristo resucitado en nuestros hermanos y hermanas"* (pág. 17)

La realidad que vivimos interpela a nuestra comunidad educativa a ser una auténtica escuela de oración. Con el fin de prepararnos cada día mejor para esta tarea, en los días 10, 11 y 12 de febrero, tuvo lugar el encuentro de pastoral educativa "LA MEDITACIÓN CRISTIANA, VIAJE DE LA MENTE AL CORAZÓN: SU DESARROLLO EN LA ESCUELA" conducido por la Dra. Marina Müller, coordinadora de la Escuela de Meditación de la WCCM (*The World Community for Christian Meditation*) en Argentina y Sudamérica. Participamos 61 integrantes de 8 colegios de las Hermanas Dominicanas del Santo Nombre de Jesús, de las provincias de Tucumán, Santa Fe, Santiago del Estero y Buenos Aires, entre ellos, 12 Hermanas de nuestra congregación.

El objetivo principal de este encuentro fue profundizar en la tradición de meditación cristiana en la Iglesia antigua y posibilitar la elaboración de estrategias y recursos para implementar la enseñanza y la práctica de la meditación cristiana en la escuela. La propuesta se orienta tanto a alumnos como a docentes, catequistas y directivos, con opción de extender esta forma de oración contemplativa a las familias y la comunidad en general. Buscamos con este nuevo desafío de oración contemplativa en la escuela, ser fieles a nuestra tradición cristiana y dominicana más genuina.

### Animarnos al silencio

Iniciamos a nuestros alumnos en el cultivo y práctica del silencio como espacio privilegiado de encuentro y diálogo

con Dios que supone estructurar momentos para que éste pueda ser vivido, ejercitado y valorado. El silencio no supone, necesariamente, ausencia total de "sonido". Se trata de una actitud personal mucho más honda que va más allá de los condicionamientos exteriores. Uno puede mantener una actitud de silencio y de escucha atenta en medio del ruido, pero esa actitud es educable, no la adquirimos espontáneamente.

Desde la perspectiva cristiana el silencio no propone llegar a un estado de vacío mental, o a la anulación del yo, sino a la vivencia y experimentación de una relación íntima con la realidad infinitamente amorosa de Dios. Supone la toma de conciencia de la presencia de Dios en nuestro interior que nos trasciende, con quien nos podemos relacionar y dialogar. Esa relación dialógica, en la medida en que es ejercitada, se puede ir volviendo cada vez más simple, más esencial hasta llegar a un estado donde el diálogo es sencillamente la percepción de una comunión con Dios que nos habita.

El silencio es -siguiendo la enseñanza de la tradición cristiana- un medio para entrar en la intimidad con Dios, para experimentar una apertura a la realidad de un Dios-Amor.

Todos estamos llamados a esta dimensión contemplativa de la oración. No se trata de experimentar nada extraordinario, sino simplemente crear un espacio donde podamos escuchar a Dios.

### ¿QUE ES LA MEDITACIÓN CRISTIANA?

La meditación cristiana consiste en un viaje a nuestro propio corazón, al centro de nuestro ser, donde habita Cristo. Es el descubrimiento de la vida de Jesús arraigada en nuestra propia vida y de nuestra propia vida arraigada en Él. Este viaje no es un recorrido por fuera de nosotros mismos, es un viaje interior de la mente al corazón. Corazón comprendido como centro del ser, como núcleo de interioridad. Espacio íntimo de encuentro con nosotros mismos, con Dios que nos habita, con los otros y con la realidad, a partir de esa centralidad. La meditación cristiana es una peregrinación a las fuentes del ser, ahí donde Dios mismo mora en el corazón y quiere regalarnos vida abundante, plena de su amor sanador.

La tradición cristiana enseña la meditación como una forma de oración contemplativa, que va más allá de las palabras y representaciones humanas, se caracteriza por el silencio y la quietud como actitudes claves que permiten unirnos con la presencia de Cristo que ora en nosotros. Nos conduce a la pobreza de espíritu, la atención plena y la simplicidad.

La meditación no es algo nuevo en la experiencia cristiana, por el contrario, está arraigada profundamente en nuestra tradición. La meditación posibilita desarrollar cierto equilibrio en la vida personal que es necesario para encontrar profundidad y sentido.

La meditación tiene sus raíces en la más genuina tradición cristiana especialmente en:

**Las enseñanzas de Jesús:** se retiraba con frecuencia, por la noche, para orar a solas con Dios, a quien siempre llamó su Padre. En el Sermón de la Montaña nos enseña a orar en el interior del propio cuarto, esto es, orar desde lo más profundo e íntimo del propio ser, desde "el corazón" como núcleo de la persona, sin muchas palabras, porque Dios ya sabe lo que necesitamos porque es nuestro Padre.

**Padres y Madres del desierto:** eran cristianos que en los primeros siglos de la iglesia se apartaban de la sociedad urbana y de su decadencia, para buscar a Dios en la soledad, simplicidad y silencio de la vida del desierto. Buscaban la oración continua y la unión con Dios. Vivían arraigados en las escrituras, practicaban la compasión y profundizaban en el discernimiento de espíritus (autoconocimiento)



### ¿POR QUÉ ENSEÑAR MEDITACIÓN CRISTIANA A LOS NIÑOS Y JÓVENES?

En nuestro mundo occidental somos acosados desde edad temprana con una gran cantidad de ruidos, estímulos y mensajes para mantenernos ocupados. La meditación calma y distiende.

Según las experiencias realizadas, de aplicación de la Meditación cristiana en las escuelas se comprobó que los estudiantes desarrollan:

- Mayor concentración
- Logran solucionar problemas complejos
- Toman decisiones más confiadas
- Mejoran la conciencia de sí mismos

La Meditación Cristiana proporciona una experiencia de oración contemplativa cuyo objetivo es profundizar la

relación de los niños y jóvenes con Dios y vincularse con la palabra de Dios de modo más profundo.

### ¿Cómo meditar?

Meditar es vivir en la presencia de Dios. Para ello, es importante que busquemos:

**Silencio:** Se proponen ejercicios para dejar de lado el mundo del ruido, de las distracciones, de las palabras, de las imágenes, de las preocupaciones, de los sueños y de la fantasías y, así, poder entrar al silencio del corazón, que es donde Dios habita.

**Quiétude:** Se requiere quietud física y mental. Como dice el salmo: "Permanece quieto y sabrás que soy Dios" (Sal 46,10)

**Atención:** es necesario estar atentos a la Palabra de Dios en nuestra vida y dedicar tiempo para leerla y así aprender a descubrir la presencia del amor de Dios. El saber estar atentos a Dios nos lleva a estar atentos a los demás y sus necesidades, por ello la meditación no nos aísla de la realidad sino que nos permite vivir inmersos en Dios y en la historia presente.

Para llegar al silencio, a la quietud y a la atención, necesitamos utilizar una palabra sagrada, también llamada, *Mantra*.

### La práctica de la meditación

Busca un lugar silencioso. Siéntate con tu espalda derecha, permanece quieto. Cierra los ojos suavemente y empieza a recitar tu palabra, oración o mantra, silenciosa y amorosamente durante todo el tiempo de la meditación. Recomendamos la palabra "*Ma-ra-na-tha*" (que en arameo significa ven Señor Jesús). Díla en 4 sílabas con igual énfasis y fervor.

No pienses en el significado de la palabra. Presta toda la atención a su sonido durante todo el tiempo de tu meditación, desde el principio hasta el final.

Si surge una distracción, simplemente regresa a tu mantra.

Medita 30 minutos cada mañana y cada noche, cada día de tu vida (se recomienda comenzar gradualmente). No evalúes los resultados. Persevera en la práctica humilde y amorosamente.

Es necesario crear el ambiente de espacio sagrado, austero y sencillo:

- Biblia
- Ícono
- Rincón especial o círculo en un salón
- Música inicial y final para la meditación

Dedicar un momento diario para la Meditación Cristiana:

- Elige un momento del día en el cual haya mínimas interrupciones
- Puedes necesitar experimentar con esto hasta encontrar el momento más adecuado
- Prepara un gran cartel para la puerta: "Silencio por favor. Estamos meditando"



## ELEMENTOS DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA

### QUIETUD Y SILENCIO

- Apaga todo ruido innecesario para optimizar la atmósfera de quietud y silencio
- Comienza con una música tranquila antes de la meditación, para ayudar a los niños a entrar en la quietud y el silencio
- Detén la música cuando va a comenzar la meditación.

### POSTURA (recordar que la buena postura es esencial para la meditación)

- Sentarse quieto
- Sentarse derecho
- Con la espalda erguida (pero sin tensión)

Pide a los niños o a los jóvenes que:

- Cierren sus ojos suavemente o los mantengan parcialmente abiertos, como les resulte más cómodo
- Escuchen los sonidos que oyen fuera de la sala
- Escuchen los sonidos que oyen dentro de la sala
- Acepten los sonidos y los dejen ir

### RESPIRACIÓN

Enseña a tomar conciencia de su respiración que entra y que sale:

- Inspirar
- Espirar
- En forma calmada y sin evaluar la respiración

### MANTRA O PALABRA SAGRADA

Explica que la meditación es simple, todo lo que se necesita es repetir la palabra sagrada, pero que no es fácil:

#### MA-RA-NA-TA (Ven Señor)

- Dila suavemente en tu mente
- Dila amorosamente en tu corazón
- Escucha cómo la dices interiormente
- Esto te ayudará a despejar tu mente, así podrás estar simplemente con el Señor

### FRUTOS DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA

- Lleva a un mayor conocimiento de sí y a la aceptación de sí y de los otros
- Aumenta el deseo de construir comunidad con otros
- Planta semillas de oración profunda en los niños y jóvenes
- Cultiva una rica cosecha de gente joven que florece para convertirse en adultos contemplativos

### AL ENSEÑAR A NIÑOS<sup>1</sup> Y JÓVENES A MEDITAR...

- Abrazamos la alegría
- Inspiramos esperanza
- Cultivamos amor
- Construimos intimidad
- Celebramos la vida

<sup>1</sup> Comenzar solamente con un par de minutos por cada año de edad de los niños. De acuerdo a la edad de los niños: 5 años = 5 min, 7 años = 7 min, 15 años = 15 min.

### ORIENTACIONES PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA

Como Colegio, asumimos la práctica de la Meditación Cristiana, como un modo de oración contemplativa, sin dejar de lado otras formas de oración que se enseñan y practican a lo largo del itinerario de educación en la fe.

Seguimos las enseñanzas de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana y respetamos su protocolo y su método.

Deseamos que nuestros estudiantes puedan disfrutar de esta práctica que ayuda a crear comunidad, prepara para un servicio activo y abre la mente y el corazón al diálogo ecuménico.

Proponemos:

- Que cada grado o curso en esta primera etapa pueda dos veces a la semana hacer M.C. cuando sea el momento oportuno proponer mas momentos
- No debe asumirse como técnica de relajación o para hacer simplemente silencio, sino como lo que es: un modo de Oración
- Es importante que quien quiera proponer a sus estudiantes la MC siga las directivas del colegio (no es una

iniciativa personal con su propio método)

- Informar adecuadamente a todos los miembros de la comunidad sobre la propuesta de MC en el marco del proyecto educativo

### Los animadores de la MC

- Deberán practicar habitualmente la meditación
- Conocer la propuesta en su fundamentación y práctica para no desvirtuar su sentido y aplicación en el aula
- Respetar la propuesta de Meditación Cristiana y profundizar en el conocimiento de la misma
- Animar a otros a meditar

### Referentes institucionales para la meditación cristiana

Se definirán referentes por niveles que conozcan la fundamentación y la práctica de la Meditación Cristiana para monitorear el proceso de implementación de este modo de oración.