

PREPARACIÓN Y FORMATO DE CADA SESIÓN

Pautas para los grupos de meditación presenciales o virtuales

«Es difícil creer que algo tan simple pueda ser tan efectivo. Sostener la simplicidad y no ceder a la tentación de complicar la enseñanza en aras de la inteligencia o la novedad fue la razón principal por la que la gente regresaba cada semana.»

John Main, Monasterio sin muros, pág. 6

Crea un sentido de lo sagrado (tiempo y espacio) que permita que las personas se sientan bienvenidas. Podrías encender una vela, colocar un ícono y escuchar música tranquila antes de que comience la sesión. Invita a otros meditadores para que colaboren.

Ten disponibles los detalles del sitio web, incluyendo las Lecturas Semanales y las Enseñanzas Semanales.

Los grupos de meditación presencial y virtual forman parte de las comunidades nacionales del WCCM. Los grupos de meditación semanal tradicionales y virtuales apoyan la práctica y el viaje del meditador individual.

Sigue un formato común y simple:

- Duración máxima de 1 hora
- Bienvenida, presentación de los recién llegados
- Enseñanza breve
- Período de meditación de 20 a 30 minutos (Puedes usar el WCCM APP, u otro tipo de temporizador y timbre para cronometrar el período de meditación)
- Lectura adicional corta (opcional: lectura bíblica, poema, lectura coherente con la tradición)
- Breve período de compartir.

El compartir después de la meditación debe ser breve. Se debe usar la discreción para evitar que se convierta en un debate, en una discusión intelectual, o en una sesión de terapia. Nuestros grupos no son grupos de discusión, sino un momento para pasar de la cabeza al corazón.

Sé consciente de la tendencia a sentir el deseo o la presión de socializar después de la meditación, o a cambiar el formato con marcos temporales variados, lecturas tangenciales, u otras modificaciones.

Hay un lugar para la adaptación a las circunstancias, pero en la enseñanza de la meditación cristiana del Padre John, nuestras sesiones sencillas tienen un protocolo claro a seguir. Creo que haríamos bien en recordar el silencio, la quietud y la simplicidad como nuestra forma de practicar juntos la meditación.

Comienza la meditación con la oración de apertura (ver abajo)

Invita a compartir y a hacer preguntas.

Termina con la Oración Comunitaria.

La oración de apertura de la WCCM, compuesta por el Padre John, se sugiere antes de cada meditación. Muchos grupos encuentran que cerrar toda la sesión con una oración es una manera de cerrar el silencio de una manera que permanece con nosotros. Sugerimos la oración de clausura del Padre Laurence u otra oración de elección del grupo (el Padre Nuestro, por ejemplo).

La enseñanza breve debe ser variada pero coherente: John Main, Laurence Freeman u otros profesores de la WCCM. Los CD's o podcasts de Meditatio o las charlas traducidas son recursos muy adecuados, (por ejemplo, 10 minutos aproximadamente). Si una charla no puede ser reproducida, entonces se puede usar una lectura; muchos usan las enseñanzas del P. John en Silencio y Quietud para Cada Día del Año

La meditación de 20 a 30 minutos es el corazón del grupo.

Pedimos que todos los grupos comuniquen y enfatizen la siguiente base profunda de nuestra disciplina:

«Pedimos a todos a meditar todos los días de la semana, entre sesiones, dos veces al día, por la mañana y por la noche, durante veinte minutos a media hora aproximadamente. Repetimos este mensaje semana tras semana, para ser simples, para ser fieles».

John Main, Monasterio sin muros, pág. 6

En cada sesión:

- ✓ Enfatiza la simplicidad de la meditación
- ✓ Repasa las instrucciones básicas: **Cómo meditar** (ver [Guía para la meditación personal y el grupo de meditación](#))
- ✓ Recomienda recursos adicionales del sitio web

Explica que el objetivo es integrar la meditación en la vida diaria, pero que llevará tiempo llegar a una práctica dos veces al día.

Proporciona la dirección web de La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (wccm.org o meditacioncristiana.net) y sugiere que consulten las Lecturas Semanales en la página web o que se suscriban a través del sitio web.

Pedimos que los Líderes de Grupo que se identifiquen como WCCM y utilicen nuestras plataformas se atengan al formato de la enseñanza descrita anteriormente.

Oración Inicial

Padre celestial, abre nuestros corazones a la presencia silenciosa del Espíritu de tu Hijo. Condúcenos dentro de ese misterioso silencio donde tu Amor es revelado a todo aquel que clama «Maranata... Ven, Señor Jesús».

Oración Final

Que pueda ser esta Comunidad un verdadero hogar espiritual para quien busca, que brinde amistad para quien se encuentra solo, que sea guía para quien está confundido. Que quienes oren aquí sean fortalecidos por el Espíritu Santo para servir a quienes vengan y recibirles como a Cristo mismo. En el silencio de este lugar, que todo el sufrimiento, violencia y confusión del mundo encuentren el Poder que consolará, renovará y elevará el espíritu humano. Que pueda este silencio ser un poder para abrir los corazones de los hombres y las mujeres a la visión de Dios y así recíprocamente, al amor y la paz, en justicia y dignidad humana. Que pueda la belleza de la Vida Divina llenar este lugar y los corazones de quienes oren aquí, con gozosa esperanza. Que quienes vengan aquí, con la carga de los problemas humanos, se vayan agradeciendo la maravilla de la vida humana. Hacemos esta oración por Cristo Nuestro Señor. Amén.

COORDINAR UN GRUPO DE MEDITACIÓN CRISTIANA

La persona que coordina un grupo de meditación cristiana es una persona común comprometida con la meditación. Alienta a la práctica diaria e introduce a los demás miembros en la enseñanza de la tradición.

Si bien es su práctica personal diaria la que lo ayudará a cumplir este rol cada vez mejor, existe un curso de coordinadores que le dará herramientas para responder a las dudas o dificultades que puedan surgir en las reuniones. Para acceder a dicho curso ponte en contacto con la Escuela de Meditación de tu Comunidad. Puedes contactar personalmente con la coordinadora nacional de la Escuela en Argentina y con los integrantes del consejo nacional, para participar del Curso de las 7 semanas para la formación de coordinadores de Meditación Cristiana. De esta manera podrás complementar las lecciones on line con el contacto directo con otros integrantes de la Comunidad.

Contáctate enviando un mail a meditacioncristiana.net@gmail.com

CUALIDADES DE QUIEN COORDINA GRUPOS DE MEDITACIÓN CRISTIANA

1. Compromiso personal con la meditación como es enseñada en la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.
2. Deseo de compartir el don con otras personas.
3. Sentimiento de pertenecer a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana que creó esta enseñanza en todo el mundo.

LAS RESPONSABILIDADES DE LA PERSONA QUE COORDINA UN GRUPO

1. Ser un centro estable para las reuniones del grupo semanal. Estar presente, o bien hacer lo posible para que el grupo sea dirigido por otra persona. Proveer los aspectos prácticos de tiempo y espacio para la reunión. Tener una grabación o una lectura preparada; marcar el tiempo de meditación.
2. Dar la bienvenida a los participantes nuevos e introducirlos a la enseñanza y a los otros miembros del grupo, de manera amigable. Mostrar interés en las preguntas de los nuevos y en su progreso.
3. Alentar la práctica diaria del compromiso de meditar dos veces por día, pero también aceptar que lleva tiempo para que las personas adopten esta disciplina.
4. Ser la persona de contacto con la comunidad más amplia de meditadores, nacional e internacional.

Aclaración para los meditadores de Latinoamérica *Los audios con las charlas del P. John Main o del P. Laurence Freeman no están disponibles en idioma castellano, por lo tanto utilizamos los textos que recibimos semanalmente al suscribirnos por las páginas web de Meditación Cristiana, o bien tomamos lecturas de algunos de los libros de estos autores que ya han sido traducidos. Antes de finalizar, leemos alguna breve lectura bíblica, por ejemplo, del Nuevo Testamento o de los Salmos.*