

# Simplicidad

## **Meditación para Todos**

John Main OSB

# Simplicidad

## **Meditación para Todos**

John Main OSB

Publicado en inglés con el título “Radical Simplicity” por  
MEDITATIO en colaboración con Medio Media,  
[www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com), brazo editorial de la Comunidad  
Mundial para la Meditación Cristiana [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

Impreso en España por La Imprenta, C.G.

Traducido al castellano por Isabel Carretero –  
WCCM España, [www.wccm.es](http://www.wccm.es)

©The World Community for Christian Meditation 2019



Outreach of  
The World Community for Christian Meditation

# meditatio

Meditatio  
St Marks  
Myddleton Square  
London EC1R 1XX  
E: [meditatio@wccm.org](mailto:meditatio@wccm.org)  
T: + 44 (0) 20 7278 2070

UK Registered Charity No. 327173

---

## Contenidos

---

MEDITACION – Laurence Freeman OSB	5
JOHN MAIN (1926-1982)	8
1 Cómo Meditar	11
2 Conectar con nuestro Espíritu	13
3 Enseñanza Esencial	16
4 Tiempo de Meditación	18
5 Distracciones	20
6 Crecimiento Espiritual	24
7 Dejando atrás el Ego	27
8 Libres del Ego	29
9 Atención Plena	31
10 Potencial Total	33
11 El Desapego	36
12 Disciplina Diaria	39
LOS PRIMEROS PASOS	41
EL GRUPO de MEDITACIÓN	42
LA COMUNIDAD MUNDIAL para la MEDITACIÓN CRISTIANA	43
Nota sobre el Texto	44



# Meditación

La meditación recoge una sabiduría espiritual universal. Es una práctica más que una teoría. Podemos encontrar esta práctica en todas las grandes tradiciones religiosas, en alguna tan antigua como la cultura aborígen australiana de hace 40.000 años.

El mensaje fundamental de la meditación es que la mayoría de las cuestiones vitales del ser humano - la verdad, el amor, la alegría, la paz, la compasión y la sabiduría - se hallan dentro de nosotros, listas para ser descubiertas. Para llegar a descubrir esta profunda realidad es necesario silenciar la mente y las emociones y descender a nuestro corazón, a un nivel más profundo de consciencia donde permanecemos despiertos en silencio, sin la perturbación de las imágenes, los pensamientos o los deseos. La sabiduría universal nos enseña que el camino para alcanzar este nivel de consciencia es sencillo pero no fácil.

Durante siglos, esta sabiduría, esta sencilla práctica fue desterrada en Occidente por nuestra cultura intelectual. A medida que la tecnología y la ciencia fueron dominando los avances del conocimiento, la meditación llegó incluso a considerarse una actividad excéntrica y marginal. Se produjo un gran desequilibrio cultural.

Finalmente, la ciencia ha descubierto que algunos aspectos relacionados con la meditación pueden cuantificarse. Además, los recientes estudios en las áreas de medicina, psicología y neurología han cambiado las consideraciones sociales y científicas sobre la meditación. Parece ser el único área de investigación médica que hasta ahora no ha reportado ningún efecto negativo.

Hoy en día, muchas personas empiezan a meditar para reducir el estrés, superar crisis de pánico o estados de depresión, disminuir la hipertensión, reducir el colesterol, controlar la ira o recuperarse de una adicción. Todos estos beneficios hablan por sí mismos.

Sin embargo, la meditación aporta mucho más. Los mayores beneficios de la meditación están relacionados con cualidades humanas más profundas que no pueden ser cuantificadas: el amor, la alegría, la paz, la templanza, la amabilidad, la bondad, la fidelidad y el autocontrol. Estos son los frutos que ofrece la meditación a todos los que la practican, ya sea dentro de un marco secular o de una tradición espiritual.

Para alcanzar esta dimensión profunda y espiritual, más allá de los beneficios naturales de la meditación, este libro nos introduce a un camino de sabiduría dentro de la tradición cristiana y a las enseñanzas de un maestro actual. John Main es nuestro guía espiritual en esta disciplina, que él considera simple y universal. Precisamente porque es simple, es universal. Sus enseñanzas guiaron tanto a personas sin una tradición espiritual específica como a aquellos que profesaban la fe contemplativa cristiana. Esperamos que los extractos de sus enseñanzas contenidos en este libro sean del agrado de todo aquel que desee aprender a meditar y que busque una vida más plena.

El mayor regalo de mi vida ha sido tener a John Main como maestro espiritual. Cuando todavía estaba en la universidad, fui a verlo para hablar de varios temas con los que andaba luchando internamente. John Main era una persona que sabía escuchar. Era amable y afectuoso. Al finalizar uno de mis monólogos, me habló de la meditación. Me explicó de una manera directa y con un mínimo de palabras y conceptos en qué

consistía la meditación. Me quedé sorprendido del efecto que tuvo en mí aquella conversación. Por un lado, sabía con certeza que era un mensaje de gran autenticidad. Nunca antes me había encontrado con algo tan claro y evidente. Por otro lado, mi mente estaba sumida en una confusión total y no era capaz de procesarlo de forma racional. Me dije a mi mismo: "¿Dejar los pensamientos de lado? ¡Es imposible!" Afortunadamente, la aceptación intuitiva y profunda de la meditación prevaleció sobre todas mis dudas racionales.

Pero la mente escéptica también es valiosa y John Main es el primero en animar al lector de este libro a que contraste en su propia experiencia lo que encuentre aquí, para comprobar si es cierto y en qué medida.

Laurence Freeman OSB



# John Main

John Main (1926-1982) fue un diplomático, un abogado y, finalmente, un monje. Siendo monje benedictino, desarrolló



sus profundas y sencillas enseñanzas sobre la meditación como una práctica integrada en la vida ordinaria. Estas enseñanzas han dejado un importante y continuo impacto en muchas personas. Un monje indio que conoció en los años 50, durante su destino como diplomático en el Servicio Diplomático Británico, le introdujo en la

meditación como una tradición universal. Integrando la meditación en la disciplina diaria de su vida profesional, pudo comprobar cómo sus beneficios influían y armonizaban tanto su vida exterior como su vida interior a nivel psicológico y espiritual.

John Main regresó como profesor de Derecho Internacional al Trinity College, en Dublín, y continuó meditando. Irónicamente, tuvo que dejar de meditar cuando se hizo monje ya que sus directores espirituales no consideraban la meditación como “una forma cristiana de oración”. Naturalmente, él obedeció. Años más tarde, describiría ese período sin meditación como “un desierto espiritual”.

En 1970, reconoció y redescubrió esa misma práctica meditativa en las raíces de su propia tradición benedictina y comenzó a meditar de nuevo. Rápidamente se dio cuenta de que la meditación podría ser de gran ayuda a la ansiedad, confusión de valores y hambre espiritual que, de forma creciente, sentían personas de todas las edades y condiciones sociales. Así,

John Main dedicó el resto de su vida a enseñar meditación a un amplio abanico de personas.

Puso énfasis en la simplicidad de la meditación y en el valor de la disciplina de meditar dos veces al día. Puso alto el listón pero ofreció todo su apoyo y ánimo. Aconsejó no dejarse desanimar por frustraciones temporales y siempre estar dispuesto a volver a empezar. Aprender a meditar lleva tiempo y nadie alcanza la perfección. La meditación, afortunadamente, crea una comunidad que ofrece apoyo y ánimo para perseverar en la práctica.

En la comunidad global que ahora se ha creado en base a sus enseñanzas, los frutos de la meditación son compartidos con instituciones seculares con el objetivo de volver a encontrar el equilibrio y la humanidad perdidas. Para aprender a meditar, no es necesario tener unas creencias religiosas específicas. A fin de cuentas, la meditación no es lo que pensamos. Al meditar hacemos un acto de fe en la capacidad de nuestra dimensión humana de ser transparentes, sencillos y compasivos.

Independientemente de nuestro marco de referencia, pocos podrán argumentar que nuestro mundo no sufre de muchos de los excesos del desarrollo tecnológico y del materialismo mental. Dentro de este contexto, la meditación busca el equilibrio. Cuanto mayor sea la simplicidad, más amplia será la base del equilibrio.

En este pequeño libro encontraréis una introducción a la persona de John Main y, en sus propias palabras, una introducción a la práctica transformadora de la disciplina universal y personal que representa la meditación. El grupo al que quizás sea más fácil enseñar a meditar es el de los niños, por la simplicidad y naturalidad de la meditación que también poseen los niños. John

Main decía que la meditación es tan natural al espíritu humano como respirar lo es a nuestro cuerpo. Así, todos podemos aprender a meditar en cualquier etapa de nuestras vidas.

## Capítulo Uno

*John Main solía decir que la enseñanza esencial de cómo meditar podía resumirse en la cara de un sobre: siéntate, permanece quieto, cierra los ojos y, en silencio, repite el mantra o la palabra de oración, de forma continua, fielmente, durante todo el tiempo de meditación. Si puedes, comienza meditando durante 20 minutos y ve aumentando gradualmente el tiempo de cada sesión hasta alcanzar los 30 minutos. Cuando tengas distracciones, ya sean pensamientos, imágenes, palabras, recuerdos o planes de futuro, no luches contra ellas. Simplemente, regresa de nuevo a tu palabra, al mantra. Procura meditar cada mañana (preferiblemente antes de entrar en tu correo o de escuchar las noticias) y cada tarde (preferiblemente antes de la cena).*

*La meditación no es una teoría. Es una práctica y, por tanto, para aprenderla debemos ser, al mismo tiempo, flexibles y disciplinados.*

---

### Cómo Meditar

---

**Para meditar** lo primero que debemos aprender es a permanecer en quietud. La meditación es la completa quietud del cuerpo y del espíritu. Para alcanzar la quietud del cuerpo nos sentamos y permanecemos quietos. Al comenzar dedicaremos unos minutos para encontrar una postura cómoda. La única regla esencial que debemos seguir es la de mantener la columna tan erguida como nos sea posible. Cerraremos suavemente los ojos y permaneceremos quietos durante el tiempo de la meditación.

**A continuación, quietaremos el espíritu.** Para lograr esta quietud pronunciaremos en silencio, en la profundidad de nuestro corazón, una palabra o una breve frase y la repetiremos continuamente, fielmente. La palabra que recomiendo utilizar es la palabra aramea “Maranata”. La pronunciaremos separando las cuatro sílabas con la misma duración y acentuación: ma – ra – na – tá. Diremos la palabra en silencio, sin mover los labios. La recitaremos desde el principio al final del tiempo de meditación. Dejaremos ir los pensamientos o imágenes que surjan en la mente, pronunciando continuamente nuestra palabra. Repetiremos la palabra en la profundidad de nuestro corazón, escuchándola interiormente. Para ello, concentraremos toda nuestra atención en la repetición de la palabra: ma – ra – na – tá. Esto es todo lo que debemos hacer.

## Capítulo Dos

*A pesar de ser un monje -o quizá por ello- John Main era un buen conocedor de los peligros de la religión: en ocasiones, en lugar de conducir a las personas hacia la plenitud del ser, puede generar divisiones entre ellas. En este capítulo, vemos cómo John Main enfatiza la dimensión espiritual más que la religiosa. Consideraba la meditación como una práctica esencialmente espiritual, una forma de verdadero autoconocimiento. Esta es la clave de la importancia que tiene en nuestra época. Es una forma de ser, no de hacer, pero el ser también es pura acción. Ser tú mismo significa convertirte gradualmente en la persona que realmente eres.*

---

### Conectar con nuestro Espíritu

---

**Cada día más personas** son conscientes de que los problemas personales que sufrimos en nuestra sociedad son básicamente espirituales. Descubren que el ser humano no puede encontrar su realización en el mero éxito material. Prosperar en los aspectos materiales de la vida no es intrínsecamente negativo pero no da respuesta a la cuestiones fundamentales del hombre.

**Muchas personas sienten asfixiado** su espíritu como consecuencia del alienante materialismo en el que vivimos. Gran parte de nuestra frustración se debe al vacío existencial que sentimos al darnos cuenta de que el significado de nuestra vida tiene que ir más allá del mero sobrevivir cada día.

**Para conocernos mejor**, para comprendernos más profundamente y así poder afrontar de manera más efectiva los

problemas que nos surgen, y para poder vernos a nosotros mismos y a nuestras dificultades en perspectiva, es necesario que conectemos con nuestro espíritu. Toda auto comprensión viene de entendernos a nosotros mismos como seres espirituales. Y solamente el contacto con el espíritu puede darnos la profundidad y la amplitud para comprender el significado de nuestra existencia. La experiencia de nuestra vida sólo es útil e instructiva cuando podemos evaluarla adecuadamente. A menudo, tenemos la experiencia pero carecemos del significado.

**La tradición monástica** nos dice que para conocernos a nosotros mismos y saber quiénes somos debemos profundizar en nuestro interior, llegar a nuestro propio centro. Si no recorremos este camino, toda nuestra experiencia nos dejará encallados y perdidos en aguas superficiales.

**El camino a nuestro centro** no es difícil. De hecho, es un camino muy simple. Sin embargo, requiere de un serio compromiso y de involucrarnos con nuestras vidas. Todo lo que tenemos que hacer es mantener nuestro cuerpo y nuestro espíritu en quietud.

**Para conseguir la quietud** del cuerpo debemos sentarnos y permanecer quietos. Por eso, es importante que al comenzar a meditar dediquemos unos minutos para adoptar una postura cómoda. La única regla esencial es que mantenemos la columna vertebral lo más erguida posible de forma natural. A partir de ahí, comenzamos el camino hacia la quietud del espíritu, aprendiendo a pronunciar, en silencio y en la profundidad de nuestro espíritu, una palabra o una breve oración.

**El arte de la meditación** consiste simplemente en aprender a repetir una y otra vez esta palabra. Hemos de pronunciar la palabra que he recomendado -“Maranatá”- lentamente, acentuando las cuatro sílabas de forma equivalente y diciéndola en silencio en la profundidad de nuestro ser. No moveremos los labios para pronunciarla. Sólo la recitaremos interiormente. Al comenzar el camino de la meditación es importante comprender que debemos repetir la palabra desde el principio al final de nuestra sesión.

**Aprender a meditar** significa aprender a dejar atrás todo pensamiento o idea y a descansar despiertos, pero relajados, en la profundidad de nuestro ser. Es importante recordar esto. No pienses. No utilices otras palabras que no sean tu mantra. No imagines nada. Solamente escucha. Pronuncia la palabra en lo profundo de tu espíritu y escúchala. Concéntrate y pon toda tu atención en la palabra. Ma-ra-na-tá.

**¿Y por qué meditar es tan poderoso?** Fundamentalmente, porque prepara el espacio que el espíritu necesita para expandirse. Nos permite disponer del espacio para ser nosotros mismos. Cuando meditamos no tenemos que disculparnos, ni justificarnos ante nosotros mismos. Todo lo que necesitamos hacer es SER nosotros mismos.



## Capítulo Tres

*Vemos aquí la simplicidad que encierra la enseñanza de John Main. “Di tu mantra”. Él recomendaba que tomáramos una palabra sagrada de nuestra tradición y, lo más importante, que permaneciéramos siempre con esa misma palabra. La palabra que John Main recomendaba es “Maranatá”. El sonido y la extensión de esta palabra nos ayudan a calmar la mente, estableciendo un ritmo apacible. Se trata de una palabra en arameo que significa “Ven Señor”. Sin embargo, John Main insistía en que no debemos pensar en el significado de la palabra mientras la repetimos. El poder de la meditación está en el silencio y el silencio es el trabajo de la atención. El silencio es el proceso de abandonar los pensamientos. Es el camino directo para la claridad de la mente. Debemos pronunciar la palabra articulándola en la mente con claridad. En lugar de visualizarla, la escuchamos.*

---

### Enseñanza Esencial

---

**Comencé a meditar** por primera vez hace unos 30 años. Entonces yo debía ser tan maleducado como cualquiera de mi edad porque siempre le preguntaba al monje que me enseñó: “¿Cuánto tiempo dura esto? No puedo pasarme la vida aquí sentado, pronunciando esta palabra”. Él me miraba con cierta pena y me traspasaba con su mirada o me decía: “Pronuncia tu mantra”. En los últimos treinta años no he dejado de maravillarme cada vez más de la extraordinaria sabiduría de su enseñanza.

**La esencia de la meditación** es aprender a recitar, desde el principio hasta el final de la sesión, una palabra que en algunas tradiciones se denomina “mantra”. La enseñanza esencial de la meditación se condensa en tres palabras: “Pronuncia tu mantra”. Para las personas que comienzan puede resultar muy difícil creer que hay algo verdaderamente trascendente y valioso en sentarse en quietud, cerrar suavemente los ojos y tan sólo recitar una palabra. Por eso, cuando comenzamos a meditar debemos tener fe.

**La palabra que recomiendo** recitar es la palabra en arameo “Maranata”, pronunciando las cuatro sílabas con la misma acentuación y extensión. No debemos preocuparnos de su significado y, ciertamente, no tenemos que pensar en ella. No pienses en Dios. No pienses en nada. Pronuncia tu palabra, recítala y escúchala.

**La repetición del mantra** es lo primero que debemos comprender. Puede llevarnos 5 o 10 años entender la importancia de pronunciarla incesantemente desde el principio hasta el final de la meditación. De esta forma aprendemos a ser disciplinados y a dejar atrás todos los pensamientos e imágenes que nos surjan. El mantra, la fiel recitación del mantra, es el camino. Me ha llevado gran parte de estos treinta años comprender su importancia.

**Por muy relajado que te sientas,** repite la palabra. Por muy somnoliento que estés, di tu palabra. Por muy difícil que te resulte, continúa pronunciándola. Y aunque sea muy poco lo que aparentemente obtengas, recita tu palabra. Si consigues comprender que debemos entregarnos a la repetición del mantra, has conseguido comprender casi todo lo que hay que entender de la enseñanza esencial de la meditación.

## Capítulo Cuatro

*La meditación es una práctica diaria. Supone un reto pero también nos ofrece la oportunidad de llevar nuestra vida a una nueva dimensión de claridad y felicidad. Aunque esta práctica diaria pueda parecer muy exigente, podremos integrarla en nuestras vidas si no somos demasiado rígidos y críticos con nosotros mismos. Hay varias recomendaciones que pueden ayudarnos cuando comencemos o cuando hayamos abandonado y queramos empezar de nuevo. Desde que John Main comenzara su enseñanza de esta práctica, la tecnología ha avanzado mucho. Hoy en día, disponemos de los teléfonos móviles y aplicaciones que cronometran nuestro tiempo de meditación o que nos conectan con otras personas para meditar juntos. La tecnología debe servir a la disciplina personal. Pero no puede reemplazar el proceso de aprendizaje humano el cual incluye que, en ocasiones, fallemos.*

---

### Tiempo de Meditación

---

**Si queremos aprender a meditar** es fundamental que lo hagamos cada día, si es posible cada mañana y cada tarde. El tiempo idóneo para meditar es media hora y, el mínimo, veinte minutos. Mucho menos de ese tiempo diario realmente no será efectivo.

**Lo más importante es la disciplina** que mantengamos. Decidiremos una duración específica, 20, 25 o 30 minutos y meditaremos durante ese tiempo. Para ser prácticos,

utilizaremos una forma de medir el tiempo que no implique tener que mirar el reloj cada cinco minutos, diciéndonos: “Por Dios, esto ya se habrá terminado”.

**Cada uno utiliza el dispositivo que más le convenga.**

Algunas personas graban una música suave para indicar el principio y el final del período de meditación.

**Cuando comenzamos** a meditar tendremos la tentación de prolongar el tiempo de la sesión si creemos que nos ha ido “bien”. Y, en cambio, si nos parece que está yendo “mal”, nos diremos: “Bueno, esto es una pérdida de tiempo. Podría terminar antes y hacer algo más provechoso”. Lo importante es cumplir la práctica sin importar si ha ido “bien” o “mal”. Sólo hay una manera de mantener la disciplina: repitiendo el mantra, desde el principio hasta el final.

**El mejor momento** para sentarse a meditar es a primera hora de la mañana, antes del desayuno, cuando estamos más despejados. Por la tarde, el momento más adecuado es antes de la cena. Aunque estos son los momentos del día más aconsejables para meditar, no siempre será posible, según cada persona. Como regla general, lo importante es que meditemos cada mañana y cada tarde.

**Cada persona** tendrá sus circunstancias personales, responsabilidades y ocupaciones durante el día y, por tanto, tendrá que adaptar su tiempo de meditación a ellas. Quizá sólo pueda dedicar un tiempo por la tarde o por la noche. De cualquier modo, siempre que nos sea posible, fijaremos una hora y un mismo lugar para sentarnos a meditar.

**Procuraremos hacer lo mejor** que podamos dentro de las circunstancias particulares que cada uno tenemos en nuestras vidas.

## Capítulo Cinco

*La mayoría de las personas que abandonan la práctica es debido a que se desaniman. Buscan resultados concretos en aspectos equivocados de sus vidas y no se dan cuenta dónde están apareciendo realmente los frutos de la meditación. Muchas personas se frustran por no saber evitar las distracciones y creer que están fracasando. A este respecto, John Main nos ofrece el mejor consejo: no malgastar la energía en evaluar nuestro progreso o en reprimir las distracciones. Es un consejo con un enfoque verdaderamente positivo para nuestras vidas que influye gradualmente en todas las dimensiones de nuestra personalidad y de nuestra forma de pensar.*

---

### **Distracciones**

**Tan pronto como comenzamos a meditar**, descubrimos que tenemos infinidad de distracciones. Nos sentamos, nos colocamos erguidos, respiramos lentamente, cerramos los ojos y comenzamos a pronunciar nuestro mantra, nuestra palabra. Y, entonces, los pensamientos empiezan a invadir nuestra mente. Los pensamientos suelen ser muy insistentes. Por ejemplo: “Me pregunto si estoy pronunciando bien el mantra y si podría hacerlo mejor estando sentado en la posición de loto”. A los 10 minutos, surge el pensamiento sobre lo que cenaré y, quizás 20 minutos después, comienzo de nuevo a pronunciar el mantra.

**¿Qué debemos hacer** cuando nos distraigan los pensamientos? El consejo que nos transmite la tradición es que

procuremos ignorar las distracciones, regresando a nuestra palabra, pronunciándola continuamente. No debemos malgastar energía, enfadándonos y luchando contra el pensamiento ... “No voy a pensar en lo que cenaré” o “No voy a pensar en lo que tengo que hacer después” o en cualquier otro pensamiento que nos surja.

**No debemos esforzarnos en eliminar las distracciones.**

Debemos ignorarlas. La forma de hacerlo es pronunciando el mantra. Es decir, al meditar tenemos que canalizar nuestra energía en una única dirección: la de repetir el mantra una y otra vez, de principio a fin. Cuando nos demos cuenta de que hemos abandonado la repetición de la palabra, regresaremos nuevamente a ella de forma suave y amable.

**Aprenderemos a dejar que las distracciones desaparezcan** de la mente a medida que volvemos continuamente al mantra. Según avanzamos en el proceso de la meditación, descubriremos que, mientras pronunciamos el mantra en un nivel de consciencia, los pensamientos pueden surgir en otro nivel diferente. Los ignoraremos igualmente, pronunciando nuestro mantra.

**Cuando comenzamos a meditar** nos vemos envueltos en una tormenta de distracciones. Aparecen rayos y truenos por todos los sitios, alrededor nuestro. El mantra es como un faro que nos mantiene orientados durante esta tormenta. Hemos de mantener toda nuestra atención sobre él. En cambio, si desviamos nuestra atención del mantra, nos perderemos en medio de la tormenta.

**Existen diferentes tipos de distracciones.** Aquellas distracciones que provienen de sucesos acontecidos inmediatamente antes de la meditación como el último programa de TV que hemos visto, las noticias que hemos leído o la

conversación que acabamos de tener. Debemos dejar ir todos estos pensamientos mientras continuamos escuchando el mantra en nuestro interior. Pueden surgir distracciones personales sobre los problemas que tenemos en nuestras relaciones, en la familia, en nuestro trabajo, con nuestros amigos o en la soledad que sentimos en nuestra vida. También debemos dejar ir todas estas inquietudes.

**Además existen distracciones espirituales** como, por ejemplo, maravillarnos de nuestro progreso, comparar nuestra experiencia con la de otras personas y evaluar el nivel en el que nos encontramos. Igualmente, debemos dejar ir este tipo de distracciones regresando fielmente a nuestro mantra.

**A medida que vamos avanzando** en nuestro camino espiritual, con simplicidad y humildad, descubriremos la necesidad de introducir algunos cambios en nuestras vidas. Por ejemplo, seremos conscientes de que dedicar muchas horas a ver la televisión dificultará nuestra meditación. Un gran enemigo del proceso de claridad es la profusión de imágenes mentales. Descubriremos, a través de nuestra propia experiencia, la inutilidad de añadir imágenes de forma indiscriminada e innecesaria.

**La mayor distracción** que tendremos será la autoconsciencia. Surge de nuestra tendencia habitual a mirarnos a nosotros mismos. Sin embargo, al meditar, el mantra logra expandir nuestra visión más allá de nosotros mismos. Todos los tipos de distracciones que veíamos anteriormente proceden de alguna manera del exterior. En cambio, la autoconsciencia es una distracción interna. El poder de la meditación radica en que aborda la fuente de toda distracción desde la raíz misma. Y esta raíz es la autoconsciencia. Al meditar, aprendemos a dejar de pensar en nosotros mismos,

aprendemos a realizar un viaje hacia delante y a permanecer en el camino. La garantía para permanecer en el camino está en que continuemos pronunciando el mantra y regresemos a él constantemente.

**No debemos preocuparnos por las distracciones.** No tenemos que juzgarnos a nosotros mismos en términos de éxito. Solo debemos repetir el mantra y alegrarnos de decirlo. Cuando surja una distracción, regresaremos al mantra. No debemos malgastar nuestras energías en luchar contra las distracciones. Pondremos toda la energía en pronunciar el mantra con amabilidad y fidelidad.



## Capítulo Seis

*La simplicidad es el reto y el objetivo al mismo tiempo. Es lo contrario a la superficialidad y la postergación. John Main nos dice que al aprender a meditar como un camino de simplificación -comenzando en nuestra mente y en nuestro corazón y, luego, extendiéndola a todos los aspectos de nuestras vidas- realmente estamos descubriendo la dimensión espiritual en sí misma. Subraya que, sorprendentemente, cuando meditamos en el camino de la simplicidad, los frutos aparecerán en nosotros de forma natural, al igual que se abre una flor cuando se dan las circunstancias adecuadas. Si nos paramos a analizar y juzgar, entramos en la complejidad y, por tanto, detenemos el proceso.*

---

### **Crecimiento Espiritual**

---

**El crecimiento espiritual** – el desarrollo de la consciencia espiritual – es la máxima prioridad de nuestra época. Surge entonces la pregunta: ¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo entramos en este camino?

**La meditación es el camino de crecimiento**, la forma de profundizar en nuestro compromiso con la vida y nuestro proceso de maduración vital. La mayor prioridad que tenemos cada uno de nosotros es permitir a nuestro espíritu el contacto más profundo posible con la fuente de la vida y, así, facilitarle el espacio necesario para su expansión.

**¿Qué significa** para nosotros decir que la prioridad, si queremos que nuestra vida sea plenamente humana, es acceder a este contacto con la fuente de la vida?

**Todas las grandes tradiciones espirituales** saben que en la profunda quietud el espíritu humano llega a ser consciente de su propia fuente. Este contacto con la Fuente de la Vida es vital para nosotros porque, sin él, apenas podremos imaginar el potencial que encierra nuestra vida. Nuestro potencial es crecer, madurar y alcanzar la plenitud de la vida, la plenitud del amor, la plenitud de la sabiduría. Alcanzar nuestro potencial es de vital importancia para cada uno de nosotros. Es decir, cada uno de nosotros tiene que comprender el misterio de su propio ser, el misterio de la vida.

**De ahí la importancia** que tiene la segunda prioridad: debemos preparar el espacio interior para que nuestro espíritu pueda expandirse. En la tradición de la meditación encontramos este espacio en el que se expande el espíritu en el silencio. La meditación es el camino del silencio, un compromiso con el silencio que va creciendo en cada parte de nuestra vida. Es en este silencio donde encontramos la humildad, la compasión y la comprensión necesarias para la expansión del espíritu.

**La tradición de la meditación** es un compromiso espiritual que han adquirido hombres y mujeres de todas las épocas y que también está disponible hoy para nosotros. Lo único que necesitamos para entrar es comenzar con la práctica.

**La práctica de la meditación** es simple. También lo es la disciplina y su objetivo. Debemos dedicar un tiempo cada mañana y cada tarde de nuestra vida diaria para abrirnos al contacto con la fuente de la vida y para disponer de un espacio dentro de nosotros, en el que el espíritu pueda ir expandiéndose.

**Precisamente, esta simplicidad** supone uno de los mayores problemas con los que nos encontramos actualmente para la práctica de la meditación. Estamos tan acostumbrados a la complejidad en nuestras vidas que la simplicidad de la meditación -pronunciar la palabra y escucharla en nuestro corazón- puede resultarnos un reto inmenso.

**Pronunciaremos nuestra palabra** fielmente, de forma continua. La diremos sin mover los labios para que vaya resonando en nuestro corazón desde el principio al final. La meditación es un proceso de crecimiento. Y como todo proceso de crecimiento, llegar a alcanzar una mayor consciencia espiritual requiere su propio tiempo y su propio ritmo.

**La meditación es un proceso** orgánico mediante el cual enraizamos el mantra en nuestro corazón. El ser completo se ve involucrado en este proceso. El sonido del mantra al que fielmente regresamos día tras día acaba enraizándose en nuestro corazón. Una vez que ha arraigado, florece. Realmente florece. La flor de la meditación es una paz profunda que inunda nuestra vida. Esta paz surge de la armonía dinámica que encontramos al contactar con lo más profundo de nuestro ser.

**Debemos tomarnos el tiempo** suficiente para que vaya surgiendo esta paz. No tenemos que buscar resultados, ni progresos. Simplemente repetiremos el mantra cada mañana y cada tarde durante todo el tiempo de la meditación.

## Capítulo Siete

*La meditación supone un esfuerzo porque tratamos de desviar la atención de uno mismo. Es precisamente lo opuesto al estado de consciencia egocéntrica en el que estamos la mayor parte del tiempo. Todos los beneficios físicos y psicológicos, así como los frutos espirituales que aporta la meditación, derivan de este cambio de proyección. Mantenerse en este proceso es lo que John Main denomina “fe”.*

---

### Dejando atrás el Ego

---

**El objetivo de pronunciar** repetidamente el mantra es convertirlo en el foco de nuestra atención. No pensamos en nada. No perseguimos cada pensamiento que pueda surgir en nuestra mente. Abandonamos todo pensamiento. Los dejamos marchar. Así, entramos en un gran silencio profundo donde el único sonido es el mantra.

**La pronunciación repetida** del mantra nos enseña a ser pacientes, profundamente pacientes. También aprendemos a ser humildes. En la meditación no buscamos poseer nada o llegar a ninguna reflexión trascendente. Simplemente buscamos ser la persona que estamos llamados a ser. Estamos procurando aceptar el regalo de nuestra creación y responder a él de la forma más plena posible. Para ello, tenemos que aprender a permanecer quietos, en silencio y en humildad.

**La palabra “ego”** se utiliza actualmente en un sentido muy amplio. En la meditación, tratamos de dejar atrás el ego y el egoísmo. El objetivo no es ver a través del ego como hacemos habitualmente sino de ser como verdaderamente

somos. La curiosa paradoja es que, tan pronto como abandonamos nuestra visión desde la perspectiva del ego y renunciamos a poseer, logramos ver todo como algo nuestro.

**Cuando comenzamos a meditar**, gradualmente vamos entendiendo la simplicidad de este proceso. Cada día nos permitimos tener la oportunidad de ser. Ser en absoluta simplicidad. Ser en auténtica humildad. No nos preguntamos qué nos está ocurriendo. Ni valoramos si nos satisface o qué estamos obteniendo. Durante este tiempo de “ser” simplemente dejamos a un lado nuestro ego autoreflexivo, cada mañana y cada tarde. Y durante todo el tiempo de la meditación tan sólo pronunciamos el mantra, desde el principio al final: Ma-ra-na-ta!

**Así es como comenzamos.** Necesitamos empezar con fe puesto que inicialmente no podremos apreciar qué está ocurriendo. Comenzamos teniendo fe y, ya desde el principio, la meditación nos conduce de vuelta hacia la fe. No podemos pretender ser capaces de ver nuestro avance nada más comenzar. Es un aprendizaje progresivo. Necesitamos paciencia para aprender a pronunciar nuestra palabra desde el principio al final de cada meditación.

## Capítulo Ocho

*Según vio John Main, existe una simple y evidente lógica en el proceso de la meditación. Cuando nos damos cuenta de cómo el ego nos restringe y nos complica, se nos abre el camino a la libertad de simplemente ser desde nuestro verdadero ser. Y como John Main sugiere en este capítulo, la visión que se nos abre puede ser mucho mayor de lo que podríamos imaginarnos al principio.*

---

### Libres del Ego

---

**La práctica de la meditación** es un ataque directo a nuestro ego. Meditamos para poder liberarnos de la dominación del ego. Como sabemos, la práctica de la meditación es absolutamente simple: sentarse erguido, cerrar suavemente los ojos, permanecer en quietud y en el profundo silencio interior y repetir continuamente la palabra durante todo el tiempo de la meditación. Escuchamos el mantra dentro de nosotros, según vamos pronunciándolo. El poder del mantra radica en que no podemos pensar en nosotros mismos mientras lo pronunciamos. Toda nuestra atención se aleja de nosotros y se focaliza en la palabra.

**La mayoría de nosotros** conoce bien el ego y el aislamiento al que nos somete. Prácticamente todos queremos escapar de la dominación del egoísmo. En esta peregrinación de la meditación es esencial recordar que no podemos vencer al ego por la fuerza. Eso sería, en sí mismo, un acto egoísta. La fuerza no es una opción porque la

fuerza, e incluso el ejercicio puro de la voluntad, están dirigidos por el ego. Sería como tratar de poseer la iluminación.

**Para escapar del encarcelamiento** que nos impone el ego, debemos comprender cuál es la dinámica de la condición egoísta. El ego es la autoconsciencia. Para escapar de esta imagen subjetiva del yo, para liberarnos de la obsesión con uno mismo, necesitamos desviar la atención de nuestra propia consciencia. Es necesario que dirijamos el foco de luz en otra dirección, más allá de nosotros mismos. En otras palabras, la única forma de trascender el ego es ignorarlo. Ningún proceso de autoanálisis, autocompasión o autodestrucción podrá sobreponernos al ego. Es más, probablemente estos procesos agravarán el estado egoísta, haciéndonos más complejos, más limitados y con menos capacidad para ser nosotros mismos. El camino que lleva más allá del egoísmo es el camino de la simplicidad.

**La meditación, la repetición del mantra**, es el camino de la ausencia del ego. Para dejar de pensar en nosotros mismos debemos entrar en las profundidades de nuestro propio ser. Más aún, hemos de entrar en las profundidades del Ser mismo.

## Capítulo Nueve

*La visión es una inevitable metáfora de la consciencia (“Ah, ya veo lo que quieres decir!”). Pero también es un peligro porque sugiere que siempre existe un observador que ve y un objeto que es visto. Cuando ponemos nuestra atención más allá de esta visión dividida de la realidad, aprendemos lo que verdaderamente significa ver. John Main describe el verdadero ver como el resultado central de la meditación. Él hace una importante distinción entre intención y atención que ayuda al meditador a comprender desde qué lugar está realmente funcionando.*

---

### Atención Plena

---

**Dos pensadores** que han tenido gran influencia en la sociedad moderna son la filósofa Simone Weil y el economista E.F. Schumacher. Simone Weil creía que la cualidad más importante que posee el ser humano para el desarrollo pleno de su vida era lo que describió como “atención desinteresada”. Schumacher llegó a la misma conclusión y describió la “atención desinteresada” de Simone Weil simplemente como “aprender a atender”. Ambos pensadores estuvieron influenciados por la tradición contemplativa de los primeros padres monásticos. La lección fundamental que aprendemos en la meditación es la de atender completamente y prestar total atención.

**Si deseamos cambiar algo** en nuestras vidas, tenemos dos amplias posibilidades disponibles. Una de ellas es intentar cambiarlo redirigiendo nuestra vida mediante actos de voluntad. La mayoría de nosotros descubre, por experiencia



propia, que nuestras voluntades son terriblemente débiles y sorprendentemente inconstantes. Afortunadamente, hay otra manera de modificar nuestra vida: la apertura total de la persona. No es la vía de la intención, sino el camino de la atención. Aprendemos a prestar atención. ¿Por qué esta “atención desinteresada” de la que habla Simone Weil es tan poderosa? Lo es porque en el acto de atención plena trascendemos el ego. Cuando estamos completamente absortos, poniendo toda nuestra atención, nos abandonamos. ¿Qué podría estar distrayéndonos de la apreciación de la realidad sino el mismo ego?

**Cuando aprendemos a atender**, aprendemos a ver con absoluta claridad lo que tenemos ante nosotros. Aprendemos a escuchar. Aprendemos a estar completamente abiertos a la realidad. Sin esa atención plena, sin esa atención desinteresada, nunca podremos escuchar, ver o experimentar lo que realmente es. Todo lo que vemos, escuchamos o experimentamos queda distorsionado por el filtro de nuestro ego. Al aprender a decir el mantra, aprendemos a dejar atrás todas las percepciones limitadas y distorsionadas.

**Repetir el mantra** es simplemente nuestro comienzo en el camino hacia esta atención desinteresada, apagando la linterna de la consciencia de nosotros mismos y mirando más allá. Nos convertimos en el ojo que puede verlo todo excepto a sí mismo.

## Capítulo Diez

*Debido a que los beneficios de la meditación son accesibles de forma relativamente inmediata, es fácil que olvidemos los aspectos más profundos y valiosos que aporta a nuestras vidas. Dada la evidencia que se ha obtenido a través de diferentes estudios de los beneficios que genera la meditación, es posible que descuidemos los frutos espirituales que nos ponen en contacto con la maravilla de todo nuestro potencial. John Main vuelve a incidir en la simplicidad y en la disciplina de la práctica y quiere que comprendamos cómo trascender las limitaciones que bloquean el autoconocimiento y la libertad, - las limitaciones del miedo, la ira y la compulsión - generadas por el egocentrismo.*

---

### Potencial Total

---

**En la meditación, no sólo buscamos** objetivos inmediatos y concretos. Nos disponemos a descubrir todo nuestro potencial humano. No sólo aprendemos a concentrarnos, a estar en silencio y a relajarnos. La meditación es el camino de la autorrealización y el desarrollo de nuestra plena capacidad. Buscamos el camino que nos lleva desde una periferia con objetivos limitados hasta el centro de nuestro ser, a nuestro corazón.

**El viaje involucrar**á, por tanto, a nuestro ser integral. Cada rasgo de nuestra personalidad y cada aspecto de nuestra vida deberá ser incorporado a este ejercicio. Entonces, trascenderemos cada parte de nuestra personalidad y de nuestra vida, según nos trasladamos de la superficie al centro del ser. Nuestra vida familiar, nuestras relaciones personales,

nuestro trabajo y nuestro ocio, todo cuanto hay en nuestra vida se integra en armonía porque en el proceso de la meditación todo se alinea con el centro del ser.

**Un compromiso profundo** con la dimensión espiritual tiene repercusiones en toda nuestra vida. Empezamos a comprender que la exigencia es profunda porque el viaje que realizamos es profundo. Este viaje nos exige coraje, energía y dedicación.

**El camino al centro del ser** es el camino de la meditación diaria, el tiempo de silencio que hemos reservado cada mañana y cada tarde. La práctica de la meditación es el camino para abrirnos de forma cada vez más profunda a la presencia, a la energía de esta armonía que se encuentra en nuestros corazones.

**Al unirnos con esta fuente de energía** y armonía nos llenamos de fuerza y nos volvemos armoniosos. La armonía y la energía son infinitas. Esta es la razón por la que ponemos toda nuestra atención y dedicación en repetir el mantra durante los tiempos de meditación. El poder de este viaje viene de más allá de nosotros y, sin embargo, se halla dentro de nuestros propios corazones.

**Recordemos nuevamente la práctica** de la meditación. Siéntate en quietud con la espalda erguida. Realiza varias respiraciones profundas para serenarte. A continuación, cierra suavemente los ojos y comienza a pronunciar tu palabra. La palabra que recomiendo es la palabra en arameo “Maranatá”. Es importante extender la pronunciación del sonido vocal, en cada sílaba, con la misma longitud: “maaa-raaa-naaa-taaa”. La palabra “Maranatá” significa “Ven Señor”. Pero cuando la recites no pienses en su significado.

Di la palabra, escúchala y pronúnciala en silencio dentro de tu corazón. Lo más importante es poner toda la atención en su pronunciación y escucharla interiormente.

**Al repetir la palabra** entramos en una tradición universal de hombres y mujeres que meditaron a lo largo de los siglos y que trascendieron sus limitaciones al entrar en sus propios corazones.

## Capítulo Once

*“La experiencia es el maestro”. Esta frase fue pronunciada por uno de los maestros de la tradición que John Main transmitía. Se encuentra en el núcleo de la manifestación actual de esa tradición de sabiduría. En este capítulo vemos cómo John Main conecta los puntos del camino de la meditación - desde la experiencia de abandonar los pensamientos y el miedo, que es consecuencia del egoísmo hasta el profundo proceso de liberación de todo egocentrismo - para llegar a la más humana y humanizante de todas las experiencias, la de encontrar la fuente del Amor. La meditación como pura experiencia no requiere de ningún sistema de creencias. Los frutos de la meditación subyacen en la autenticidad del ser humano.*

---

### **El Desapego**

---

**La meditación se ocupa del desapego.** En el vocabulario occidental, la palabra “desapego” genera confusión e incompreensión. A la mayoría de nosotros, la palabra “desapego” nos suena a una especie de indiferencia, fría y platónica. Incluso los que leemos libros de espiritualidad nunca nos hemos sentido especialmente atraídos por la idea del desapego. Sin embargo, una de las lecciones más valiosas que nos enseña la meditación, a todos los que hemos crecido en una cultura occidental, es precisamente el desapego.

**El desapego no implica la desvinculación** de uno mismo o la evasión de los problemas de nuestras vidas. Tampoco

significa la negación de la amistad, del afecto o incluso de la pasión. El desapego es, en esencia, el desprendimiento de la preocupación por uno mismo y de esa mentalidad que nos sitúa en el centro de toda la creación. Por tanto, el desapego es necesario para la amistad, para la auténtica fraternidad y para el amor verdadero. La verdadera amistad y el verdadero amor sólo son posibles cuando estamos desapegados de nuestra propia preocupación, del autoaislamiento y la autocomplacencia.

**La desvinculación que conlleva el desapego** significa renunciar a utilizar a otras personas para fines propios. Sobre todo, y ésta es una lección importante que aprendemos en la meditación, el desapego es la liberación de la ansiedad que sentimos con respecto a nuestra supervivencia como un yo. Esencialmente, amar es perderse en la realidad más amplia del otro, de los demás y de Dios. El desapego del egocentrismo nos libera para el amor y, entonces, dejamos de estar dominados por la búsqueda de la supervivencia. El desapego requiere confianza en el otro, confianza en los demás. Requiere la voluntad de soltar, de dejar de controlar y de sólo ser.

**Cuando aprendemos a repetir el mantra**, aprendemos a confiar y a ser. De hecho, la alegría de la meditación es que se trata de una celebración del ser, una celebración de puro gozo al recibir nuestra vida como un regalo. William Blake lo llamó "besar la alegría mientras vuela", sin poseer ni controlar, solamente en la pura celebración del ser. Llegamos a esta celebración porque la meditación nos lleva al centro de nuestro ser, a ese punto de quietud y silencio en el que nos encontramos a nosotros mismos. En la meditación apren-

demos de nuestra propia experiencia que sólo hay un centro que es el centro de todos los centros. Meditamos para comprender, a través de nuestra propia experiencia, la unidad profunda del ser que hay en nosotros y la unidad en la que se encuentra nuestro ser.

**En la meditación nos separamos de la auto preocupación** por medio del compromiso con el mantra y con la disciplina diaria del desapego. El tiempo de meditación se hace progresivamente más simple, más apacible y más centrado. A través de la práctica, incluso llegamos a comprender lo que significa que Dios es Amor. Al dejar ir al ego, abriéndonos al centro de nuestro verdadero ser, aprendemos el significado pleno del Amor.

## Capítulo Doce

*John Main consideraba importante la distinción entre técnica y disciplina. Las técnicas son necesarias pero nos llevan a dejar que el ego continúe con el control y el juicio. La disciplina – siempre que se realice de forma voluntaria – nos traslada del egoísmo a la libertad y, así, el ego es capaz de servir en lugar de gobernar. Este proceso lleva tiempo y práctica. Es habitual que al comenzar el enfoque esté centrado predominantemente en la técnica. Sin embargo, la misma práctica, a medida que va desarrollándose la musculatura de la atención, también desprende un nuevo y profundo sentimiento de libertad y gozo que va impregnando todos los aspectos de nuestra vida. Por esto, al meditar llegamos a ver que el tiempo de meditación – aunque al principio pueda sonar extraño – es el momento más importante del día.*

---

### La Disciplina Diaria

---

**La Meditación es una disciplina** a la que no estamos acostumbrados en Occidente. No solemos permanecer en absoluta quietud. Permanecer sentados y quietos es una disciplina. Culturalmente, hemos sido educados en una auto-complacencia que debemos desaprender de forma disciplinada. La postura que adoptamos para meditar -sentados en quietud y con la espalda erguida - es el primer paso que damos más allá del deseo.

**En segundo lugar, aprendemos a pronunciar** la palabra de oración. La palabra que recomiendo es “Maranatá”. En mi opinión es el mejor mantra que conozco para cualquier



persona que comienza a meditar. Y esto es todo lo que hay que saber sobre la meditación para los próximos veinte años: siéntate en quietud y pronuncia tu palabra, desde el principio al final de tu tiempo de meditación.

**Las personas que llevan meditando** poco tiempo -tres o cuatro años- pueden llegar a pensar que no hace falta decir el mantra, que sólo es necesario descansar en silencio. Esto no es así. Lo más importante que debemos aprender cuando comenzamos a meditar es la necesidad de repetir nuestra palabra desde el principio hasta el final de la sesión.

**Esta práctica puede plantearnos** todo tipo de dudas. Si somos cristianos, nuestro ego se preguntará: “¿Es esto realmente una oración? ¿Estoy verdaderamente orando a Dios?”. Y si no somos cristianos, nuestro ego se planteará preguntas como: “¿Es ésta la mejor manera de aprovechar mi tiempo? ¿No debería analizar más profundamente los pensamientos que me surgen cuando me siento a meditar?”

**Sin embargo, lo único que debemos aprender,** seamos creyentes o no, es a permanecer en silencio. Todos necesitamos aprender a silenciar la mente.

## Los Primeros Pasos

**Tal y como John Main** nos recomienda en los breves capítulos anteriores, 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 una disciplina rigurosa. 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 videos.

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

- En España, [www.wccm.es](http://www.wccm.es)
- En Latinoamérica, [www.meditacioncristiana.net](http://www.meditacioncristiana.net)
- En Inglés, [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

Para consultar cualquier cuestión, por favor, escríbenos a:

- [info@wccm.es](mailto:info@wccm.es) en España
- [meditacion.cristiana.grupos@gmail.com](mailto:meditacion.cristiana.grupos@gmail.com) en Latinoamérica

## El Grupo de Meditación

**Meditar crea comunidad** y es tanto un camino de crecimiento personal como de transformación social. Cuando compartimos la oración con los demás, despertamos a un conocimiento más profundo de nuestro ser y aprendemos a trascender más allá de nosotros mismos.

**En todo el mundo** se han ido creando grupos de meditación que así lo manifiestan y que están abiertos a todos aquellos que deseen compartir el peregrinaje hacia el corazón en silencio y amistad. Estos grupos se reúnen cada semana en lugares muy variados: casas particulares, parroquias, universidades, prisiones, empresas o comunidades religiosas.

**En cada encuentro**, los grupos profundizan en su comprensión de las enseñanzas, a menudo leyendo un texto sobre la tradición cristiana. A continuación meditan y concluyen la sesión con un breve tiempo de reflexión y diálogo conjunto.

**El grupo es, por tanto, un medio esencial** para introducir a personas interesadas en la meditación y representa, además, un importante apoyo para perseverar en la práctica individual diaria.

**Encontrarás en nuestra web** detalles sobre los grupos actualmente abiertos en España, el lugar en el que se reúnen, y los horarios. Si deseas abrir un grupo, ponte en contacto con nosotros.

## 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. 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 visión 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 el brazo 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. Mantiene 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 acercan a la educación, al mundo empresarial, a la salud, al diálogo interreligioso, a la ciencia, y a la justicia social.

## Nota sobre el texto

---

Las citas utilizadas en este libro de las enseñanzas de John Main sobre la meditación han sido obtenidas de sus charlas y sus libros. Fueron seleccionadas por Peter Ng Kok Song de la antología temática que él mismo elaboró de John Main en “Hunger for Depth and Meaning” (MedioMedia 2010).

En la web [www.wccm.org](http://www.wccm.org) puedes encontrar una bibliografía completa de John Main y más información sobre los “Collected Talks of John Main”.

*“He experimentado mucha serenidad con la práctica de la meditación. Las enseñanzas de John Main me han ayudado a perseverar en la práctica.”*

LEE KUAN YEW, FUNDADOR Y PRIMER MINISTRO, SINGAPUR

*“La meditación es la razón mas importante de cualquier éxito que haya tenido en mi vida personal y profesional. Me aporta la ecuanimidad y la creatividad necesarias para ver caminos alternativos a los obstáculos que se presentan. La enseñanza de John Main sobre la meditación es profunda, sencilla y práctica. Recomiendo este libro como una guía segura tanto para principiantes como para practicantes habituales.”*

RAY DALIO, FUNDADOR Y MENTOR, BRIDGEWATER ASSOCIATES

*“El gran logro de John Main fue ofrecer un camino de meditación que puede ser practicado por personas de todos los bagajes, totalmente comprometidas con el mundo moderno. Este camino está enraizado en su propia tradición espiritual pero abierto a las demás. Su atractivo universal se basa en su simplicidad y en una visión generosa y profunda.”*

CHARLES TAYLOR, FILÓSOFO, PREMIO TEMPLETON  
Y AUTOR DE *A Secular Age*

ISBN 978-1-9997321-6-5



9 781999 732165 >



Una publicación de Meditatio