



**Meditación Cristiana**

La comunidad mundial para la Meditación cristiana

**VIAJE AL CORAZÓN:  
LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA  
SEGÚN LA MEDITACIÓN CRISTIANA**

**Hermanas Franciscanas Hijas de la Misericordia,  
Casa Provincial y Colegio Cristo Rey, Caseros,  
Pcia. de Buenos Aires.**

**Sábado 7 de mayo 2016 – 9 a 17 hs.**

**Coordinadora del taller: Dra. Marina Müller**

Las Hermanas Franciscanas de la Misericordia solicitaron a Marina Müller la realización de un taller sobre oración contemplativa según la propuesta de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

El objetivo fue comunicar y compartir las enseñanzas y la práctica de la Meditación Cristiana según las enseñanzas de John Main OSB y de la WCCM (Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana) en sus principios y en su práctica personal, individual y grupal, como forma de oración contemplativa que conduce a una creciente unión con Cristo vivo, y en la práctica, al cuidado de todos los integrantes de la familia humana y a un creciente respeto por la interdependencia de toda la creación.

El taller consistió en tres charlas: Actitud contemplativa; Qué es la Meditación Cristiana y Las etapas psicológicas de la meditación, intercaladas con dos momentos de meditación cristiana como forma de oración contemplativa. Participaron 18 integrantes de la comunidad (15 hermanas venidas de diversas localidades del país, dos novicias y una aspirante) quienes también realizaron una dinámica que les permitió reflexionar sobre su vocación y sus prioridades. Se efectuaron varios intercambios sobre cada etapa del taller, preguntas y comentarios, compartiéndose el almuerzo y dos momentos de intervalo.

En el intercambio de síntesis se respondió a las preguntas: ¿qué me llevo de este taller? ¿Comenzaré a meditar a diario? ¿Deseo continuar estos encuentros? realizándose una evaluación muy positiva, con posibilidad de realizar otro encuentro.

Se proporcionó a las Hermanas participantes información sobre la Comunidad para la Meditación cristiana y recursos bibliográficos para ampliar esa información.

**Se les brindó los sitios de Internet de la WCCM en castellano:**

[www.meditacioncristiana.net](http://www.meditacioncristiana.net) (página web para hispanohablantes)

[www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com.ar](http://www.meditacioncristianagrupos.blogspot.com.ar) (blog argentino)

Facebook:

- 1) <https://www.facebook.com/Meditacion-Cristiana-Argentina-153353284765499/> (Iglesia – organización religiosa)
- 2) <https://www.facebook.com/meditacioncristianaargentina> (Comunidad)

**Y alguna bibliografía disponible en castellano:**

Freeman, Laurence – Meditación cristiana. Nuestra práctica diaria

- Una perla de gran valor
- Meditación cristiana y silencio

Harris, Paul – Meditación cristiana. Preguntas frecuentes.

Müller, Marina – Meditación, un camino sanador

Nataraja, Kim (compiladora) – Camino al corazón (I, II y III)

\*\*\*\*\*

**Evaluación del taller (Respondieron 15 hermanas, 2 novicias y 1 aspirante)**

**Actividad habitual (15 respuestas)**

- Tareas de la casa
- Enfermera
- Superiora – Ecónoma provincial y local
- Vicaria provincial; animadora de comunidad educativa
- Trabajo múltiple en hogar de niños
- Por la tarde atención a la portería de la comunidad; por la mañana trabajo en el hospital del lugar
- Pastoral educativa de Inicial, Primaria y Secundaria
- Maestra de formación; secretaria provincial; representante legal de escuela
- Portera; telefonista
- Trabajo en hogar de ancianos
- Catequista de 5º grado primario; pastoral con los pobres
- Portera
- Secretaria; consejera; visitadora de enfermos y personas sufrientes
- Superiora provincial
- Superiora

**Lugar de residencia (16 respuestas) Dos hermanas no precisan lugar de residencia**

- Cristo Rey, Caseros, Pcia. De Bs. As. (7 respuestas; 4 hermanas, 2 novicias y 1 aspirante)
- Villa de la Sma. Virgen María, Luján, Pcia. De Bs. As. (1 hermanas)
- Cristo Rey; Basavilbaso, Entre Ríos (3 hermanas)
- Hogar de Niños Neuquén (1 hermana)
- Colegio Madre de la Divina Gracia, Melchor Romero (3 hermanas)
- Hogar de la Sma. Virgen María, Luján (1 hermana)

**Cómo te resultó este taller: 1 respuesta** interesante, enriquecedor

**Muy bueno: 17 respuestas**

**¿Por qué?**

- Muchas aclaraciones
- Interesante; aclaró mis dudas
- Me encantó la claridad de la disertante – es una forma de oración que me gusta muchísimo
- Porque lo psicológico es parte de nuestra conducta humana
- Me aportó algo que sabía pero con el tiempo olvidé o no lo tenía bien explicado
- Exposiciones claras
- Es una forma de oración que ya conocía por otros autores
- Me hizo descubrir otra manera de estar en presencia de Dios
- Me hizo renovar muchas prácticas anteriores
- Nos aclara muchas dudas, a pesar que sabemos cómo debemos hacer. La presentación, muy clara.
- Aprendí una forma nueva de oración, con Jesús; la meditación personal en oración contemplativa
- Si bien solo estuve a la tarde, leí el libro Meditación un camino sanador y me interesa mucho para crear en mí esa capacidad de concentración para “estar” con Dios plenamente
- Nos ayudará a saber contemplar a Dios en el silencio
- Por las exposiciones; los ejemplos; la claridad en el tema
- Aprendí una nueva forma de orar
- Por el tema, las explicaciones, los contenidos
- Por la claridad de los conceptos y la práctica directa
- Me aclaró varias cositas

**Bueno (una respuesta)**

**¿Por qué?**

No es mi espiritualidad; comprender un poquito más lo que es la contemplación

**Regular (ninguna respuesta)**

**¿Qué te aportó?**

- Muchas ganas de seguir orando de esta manera y claridad en las dudas que tenía
- Elementos fundamentales para la M.C.
- La importancia de “simplemente estar” en la presencia de Dios, conscientemente
- Más enriquecimiento para mi vida religiosa

- La importancia del silencio interior y conocimiento personal; ser constante y perseverante...
- Me aporta que debo ser perseverante y confiar en Él
- Me aportó una forma de oración contemplativa, en la vida activa, de lo cual formo parte. (Una oración más personal, y no tanto esperar algo más).
- Ayuda para tomar conciencia de la importancia de la meditación
- Claridad y conocimientos; ganas de practicar
- Saber estar en oración; aclaración de dudas; cómo hacer y vivir este momento
- Me aportó de permanecer y ser constante en la oración

### **¿Qué te gustaría seguir conociendo sobre la M.C.?**

- Conocer testimonios de personas que practican la M.C.
- Profundizar más, por ej. algunas virtudes propias.
- Si me gustaría seguir conociendo (no indican sobre qué tema): 3 respuestas
- Me gustaría que me envíe material sobre el método de oración para trabajar con los jóvenes, niños y docentes. Desde ya muchas gracias. Unidas en la oración.
- Voy a empezar a leer mucho más sobre el tema

### **¿Te interesaría incorporar la M.C. como práctica diaria de oración contemplativa?**

**Sí 15 respuestas**

**No 3 respuestas**

### **¿Por qué?**

**Sí:**

- Es un tema largamente deseado por mí; cómo entrar en oración
- Porque ayuda a perfeccionar.
- Intentaré hacerlo diariamente; lo hacía por pocos minutos. Me parece bueno que el actor principal sea Dios.
- Para adquirir más experiencias.
- Para poder compartir con otra persona, dar a conocer
- Estoy muy cerca del Señor Jesús que me acompaña siempre en mi vida diaria
- Porque la oración contemplativa está también en la vida activa. Ayuda a alimentar día a día el alma.
- Para tomar conciencia de la presencia de Dios en mi vida.
- Para poder vivir y transmitir a los demás
- Porque me lleva a practicar la pobreza de espíritu y la humildad y me enseña a ser constante y perseverante
- Porque me lleva a unirme más con mi Dios
- Me gustaría llegar a la oración contemplativa

**No:**

- por falta de tiempo
- inconcientemente tal vez esta oración contemplativa se hace sin tanto detalle
- creo que no es mi estilo de oración

**¿Si te conviertes en meditadora diaria, te interesaría formar un grupo de M.C. en tu colegio, parroquia o comunidad de trabajo?**

**Sí 11 respuestas**

**No Una respuesta**

**No por ahora: 3 respuestas**

- No inmediatamente
- No por el momento
- Más adelante sí

**¿Te interesaría compartir el regalo de la M.C. para que la practiquen en el lugar donde estás trabajando?**

**Sí 15 respuestas**

- Me gustaría, especialmente con los presos
- Me gustaría pero es un desafío muy grande tanto para mí como para la comunidad
- Es una propuesta interesante que debe ser analizada y hacerla extensiva a las comunidades educativas

**No**

- Lo propondría al grupo de catequistas del colegio

**Si estás interesada en practicar esta forma de oración contemplativa y difundirla formando algún grupo, comunícate con**

**[meditacion.cristiana.grupos@gmail.com](mailto:meditacion.cristiana.grupos@gmail.com)**

Gracias



**Foto de conjunto al finalizar el taller**