

El silencio es dejar espacio  
entre mi yo y la realidad.

## Frente al mar...

Pàg 1 de 8



1.- Para practicar la meditación frente al mar, lo primero es ir previstos de **ropa muy cómoda y flexible**. Ideal para que no pases ni calor ni frío durante el ejercicio de la meditación. Se recomienda llevar una toalla/manta o algo que aisle del frío o del calor de la arena/piedra, ya que ésta puede ser molesta.

2.- **Busca una zona tranquila** en la que no haya mucha gente, con la única finalidad de que no te distraigan los ruidos. Lo mejor es solo escuchar el ruido natural del entorno.

Es aconsejable **situarse cerca de la orilla** para practicar la meditación frente al mar, pero evitar en todo momento mojarse.

3.- **Coloca la toalla/manta y tumbate sobre ella**. Lleva alguna almohada para tener la cabeza un poco alzada y estar cómodo. Túmbate, quítate los zapatos y si puedes, siente la arena de la playa, o la roca.

4.- **Cierra los ojos**, estira las piernas abiertas a la altura de las caderas. Sitúa los brazos con las manos mirando hacia arriba paralelos al cuerpo. **Relájate**, relaja todos los músculos de tu cuerpo lo máximo que puedas, hasta no sentirlos.

5.- **No pienses en nada**, solo escucha los ruidos del mar, de

las olas, de los pájaros. Siente el olor a sal de la brisa. Déjate llevar por todas esas sensaciones y por nada más.

6.- Quédate en ese estado unos minutos, **hasta que tu cuerpo lo aguante**. Luego, lentamente, **reincorpórate**. Hazlo poco a poco, moviendo lentamente los pies y las manos y de aquí, pasa a mover el resto del cuerpo.

7.- A continuación medita el siguiente texto, parándote muchas veces, casi tras cada frase...

PALABRAS PARA MEDITAR.

El amor que Dios te tiene no puede medirse,  
contenerse,  
explicarse,  
comprenderse,  
compararse,  
...ni verse.

Es como el mar... mucho más que el mar.

Acéptalo simplemente como lo que es:  
el amor más puro y auténtico que habrás de conocer.  
El amor del Señor por nosotros es un amor salvador.

Nos puede salvar de cualquier cosa.  
Puede salvar del mal,  
que es la salvación más obvia.  
Puede salvarnos cada día de todo problema con que nos  
topemos.  
Puede salvarnos de apuros.  
Salvarnos del orgullo en la tentación.

Conservarnos la salud y la cordura.  
Salvarnos de deudas.  
Salvarnos de todo.  
No hay nada de lo que no nos pueda salvar,  
incluidos nosotros mismos.  
No hay ola que pueda arrastrarnos.

La oración es como el vuelo silencioso de las águilas.  
Te deslizas por el espacio.  
Eres libre e indomable y te has apartado;  
solo están tú, Dios y el Cielo.

Sabes que nada es imposible  
porque te encuentras en la dimensión espiritual.  
Reposar en el Señor es consuelo, es paz,  
algo que no se puede reemplazar con nada.  
Es sonreír en cualquier circunstancia.  
Es amar. Es ser como Jesús.

Es el toque de Jesús cuando lo has tocado a Él.  
La belleza del Señor te transporta a las maravillas de Su  
amor.

Ningún ojo terrenal ha contemplado su hermosura,  
pero es tan maravillosa como Su amor.

Esa hermosura tiene poder creador;  
transforma todo lo feo en la belleza misma.  
Es lo que hace que el pecador se sienta amado, hermoso,  
salvo y limpio otra vez.

En el cielo no hay tormentas, solo brisas suaves.  
La brisa representa las tiernas caricias del Señor,  
Su naturaleza tranquilizadora y su tierno amor.  
¿Vives con tranquilidad o con estrés?

Son dos mundos muy distintos.  
¿Qué mundo transmites a los demás  
con tus actos?

Encuentra el ojo del huracán,  
ese lugar donde reinan la paz y la tranquilidad totales.  
Encuentra ese lugar con El Señor, en el cual,  
aunque el mundo esté al revés y sumido en la confusión,  
puedes tener paz en medio de la tormenta.

Requiere práctica encontrar el ojo del huracán,  
pero si eres fiel en pasar tiempo con Él, descansar en Él,  
permanecer en Él, amarle, alabarle y pensar en Él siempre  
encontrarás ese refugio donde nada te alcanzará.

Dios no es temor; es paz.  
No es preocupación; es fe.  
No es estrés; es confianza.

Sé todo lo que Él es, y tendrás el espíritu  
de tranquilidad que deseas en tu vida.

No te limites a orar;  
¡vive y respira la oración!  
Deja que fluya a través de ti de un modo tan natural y  
automático como el latido de tu corazón o la respiración de tus  
pulmones.  
Solo entonces descubrirás el secreto,  
la energía y el pleno poder de la oración.

¿Alguna vez te has detenido a escuchar el silencio?  
¿Alguna vez te has detenido con la única finalidad de callar?  
El silencio es una virtud, y hace falta práctica para

perfeccionar el arte del silencio y la tranquilidad. Y es muy beneficioso.

Esta quietud te imparte tranquilidad mental, porque la mente también debe guardar silencio para poder disfrutar de lleno de ese estado de tranquilidad y quietud.

Tu vida está en Sus manos. Tu vida le pertenece a Dios. Él no dejará que te toque nada que no vaya a ser hermoso y bueno algún día, cuando lo veas desde su perspectiva.

No tienes motivo para temer el futuro;  
está seguro en sus manos.

Contempla las dimensiones del mar... y medita el siguiente texto:

## Mt 14, 22-33

- Jesús hizo subir a sus discípulos a la barca, para que llegasen antes que él a la otra orilla del lago, mientras él despedía a la gente. Cuando ya la hubo despedido, subió Jesús al monte para orar a solas, y al llegar la noche aún seguía allí él solo. Entre tanto, la barca se había alejado mucho de tierra firme y era azotada por las olas, porque tenía el viento en contra. De madrugada, Jesús fue hacia ellos andando sobre el agua. Los discípulos, al verle andar sobre el agua, se asustaron y gritaron llenos de miedo:

-¡Es un fantasma!

Pero Jesús les habló, diciéndoles:

-¡Ánimo, soy yo, no tengáis miedo!

Pedro le respondió:

-Señor, si eres tú, mándame ir a ti andando sobre el agua.

-Ven -dijo Jesús.

Bajó Pedro de la barca y comenzó a andar sobre el agua en dirección a Jesús, pero al notar la fuerza del viento, tuvo miedo; y comenzando a hundirse, gritó:

–¡Sálvame, Señor!

Al momento, Jesús le tomó de la mano y le dijo:

–¡Qué poca fe! ¿Por qué has dudado?

En cuanto subieron a la barca, se calmó el viento.

Entonces los que estaban en la barca se pusieron de rodillas delante de Jesús y dijeron:

–¡Verdaderamente tú eres el Hijo de Dios!

Extracto de:

<http://www.renuevodeplenitud.com/power-point-palabras-para-meditar.html>





La  Salle