

**Santa María**  
madre de Dios

## Cómo hacer una sesión de meditación

*Resumen de la introducción del libro "Ejercicios de contemplación". Franz Jalics sj.*

1. Siéntate con la espalda erguida y el mentón metido; visualiza un hilo invisible tirando de tu coronilla hacia arriba.

2. Recita la oración de inicio:

Oh Dios,

A quien todos los corazones están abiertos,  
para quien todo deseo es elocuente  
y ante Quien nada secreto está oculto.

Yo te ofrezco lo que soy,  
sin mirar a ninguna cualidad de tu ser,  
sino al hecho de que Tú eres como eres.

3. Relaja lentamente tu cuerpo inspirando profundamente, reteniendo la respiración 5 o 6 segundos, y espirando lentamente. Repetirlo tres veces. Después y durante todo el periodo de meditación, sigue el ritmo natural y regular de tu respiración, sin forzar nada.

4. Coloca las palmas de las manos enfrentadas, sea a la altura del pecho o apoyadas en las piernas.

5. En unos pocos segundos haz el gesto mental de abandonar todas tus preocupaciones, personas, amigos, inquietudes... durante el tiempo que dure la meditación.

6. Di en tu interior: "Este tiempo te lo entrego a ti, Señor"

7. Pon tu atención en el centro de la palma de tus manos; procurando percibir el centro de las mismas, incluso el hilo que las une.

8. Comienza a recitar tu palabra sagrada.



Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos. Madrid. 28760



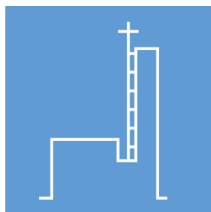
Teléfono: 91 421 37 45



E-mail: parroquiasantamaria3c.org

Síguenos en






**Santa María**  
madre de Dios

---

9. Si te vienen pensamientos, sentimientos, imágenes o distracciones, déjalos pasar sin enfadarte, sino sonriéndoles por dentro.
10. Si dentro de ti percibes una emoción fuerte e intensa, déjala estar, respírala junto con tu atención a las manos y a la repetición de la palabra sagrada.
11. Repite tu palabra sagrada desde el principio hasta el final.
12. Procura mantener tu atención amorosamente en estos tres pilares: la respiración, el centro de la palma de tus manos y la palabra sagrada que hayas elegido.
13. Mantente inmóvil durante todo el tiempo que medites.
14. Tras media hora de silencio y quietud reza lentamente el Padrenuestro.

 Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos. Madrid. 28760

 Teléfono: 91 421 37 45  E-mail: [parroquiasantamaria3c.org](mailto:parroquiasantamaria3c.org)

Síguenos en

