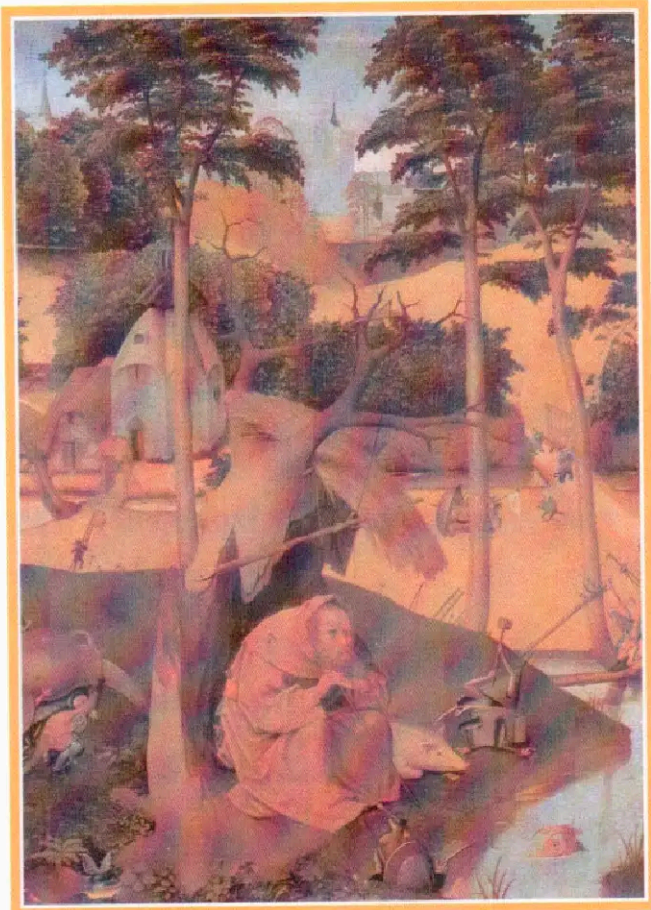


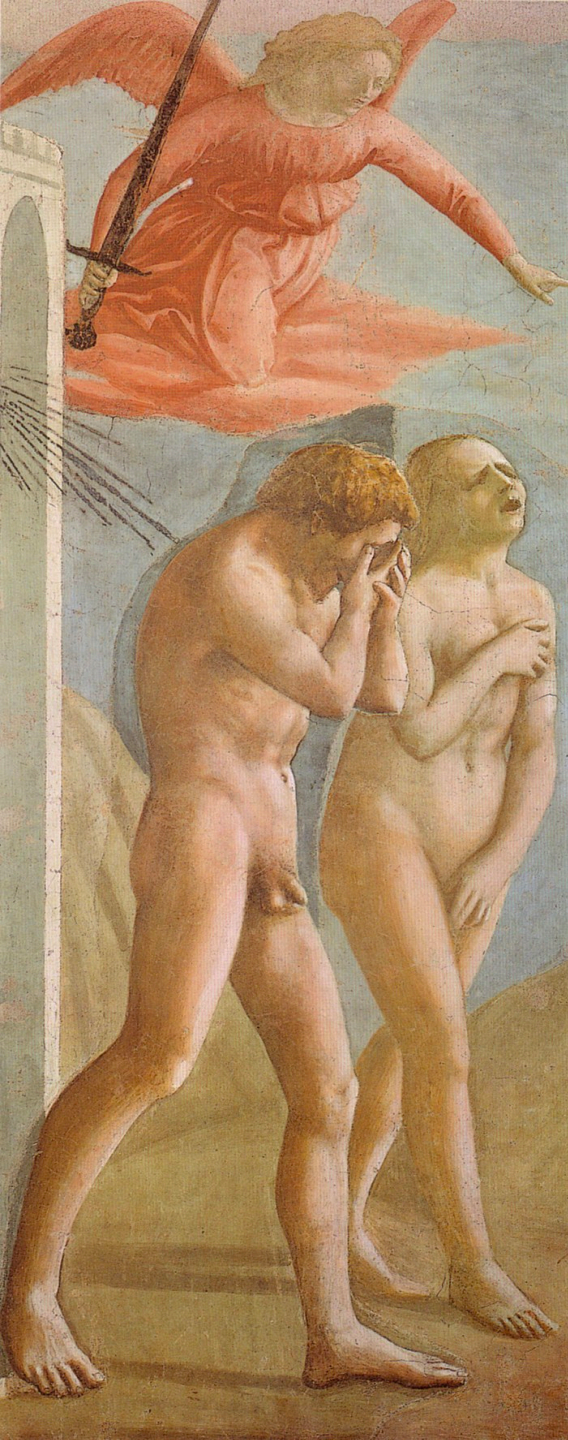
# Historia de los métodos de meditación no dual

Javier Alvarado



## ¿Qué puede ayudarnos a volver a la condición original de hijos de Dios?

Extractos tomados del capítulo “La ciencia y arte de la meditación en el cristianismo” – del libro – “Historia de Los métodos de Meditación no Dual”, de Javier Alvarado Planas

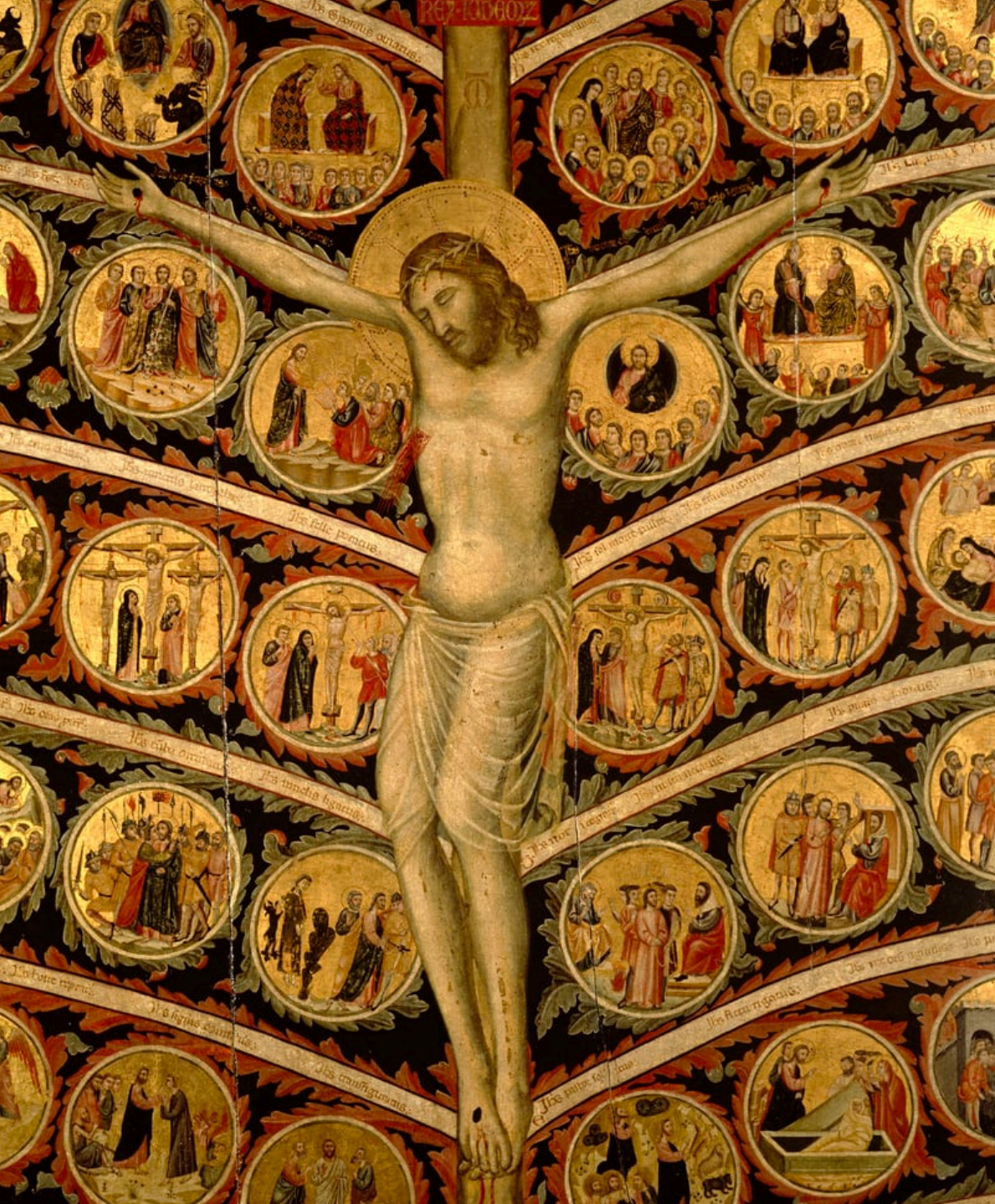


**¿Si la condición natural del hombre es la paradisiaca como podemos rescatar esa felicidad edénica que perdemos y volver a la condición de hijos de Dios?**

Masaccio –1425 Expulsion del Edén







Toda la enseñanza de Jesús, en definitiva, reside en la revelación de que Dios es Abba – Padre, y de que nos invita a vivir en su Reino de Dios Padre. Eso es precisamente vivir nuestra condición de hijos. Vívelo ahora, no en una condición posterior a la actual.

El Árbol de la Vida, c.1310  
Pacino di Buonaguida





El jardín del Edén no se cierra, aunque el hombre es arrojado de él. Un ángel con una espada llameante de fuego veta el acceso al paraíso, para que el hombre no pueda regresar.



## Puntos para el Intercambio

¿Lo que puede ayudarnos a volver a la condición original de hijos de Dios?





## PRIMER PUNTO:

**La oración continua,  
también llamada  
Recordación de Dios.**

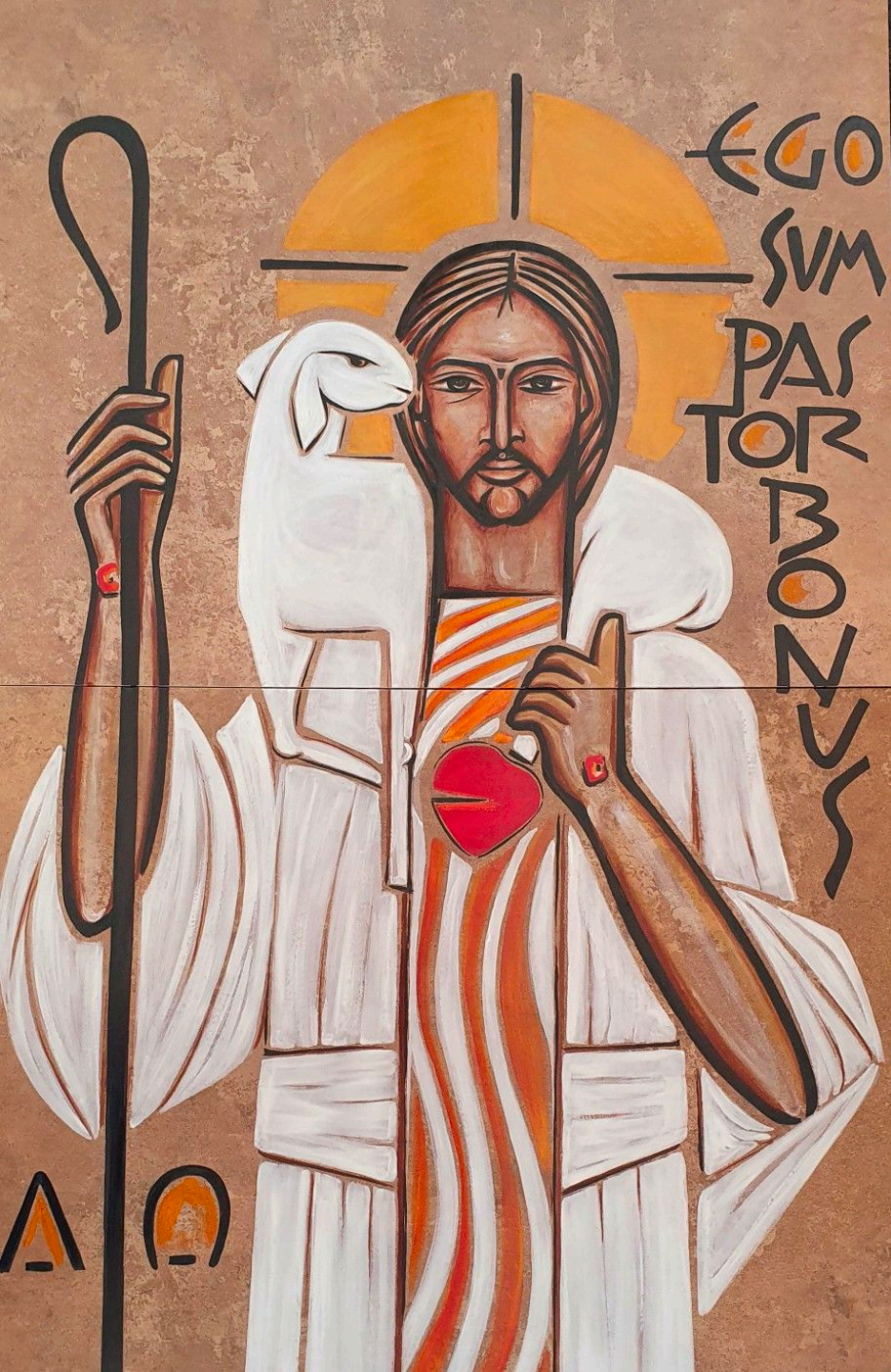
«Si bien se aconseja la práctica de la meditación o de la contemplación durante ciertos momentos del día, el resto del tiempo puede ser empleado en evitar que la mente vague errática presa de sus ensoñaciones».



## SEGUNDO PUNTO

### Desapropiación de los Deseos y Pensamientos

“Los pensamientos son un instrumento tan irrefrenable que han llegado a tomar posesión de la mente. Basta con reparar en los propios pensamientos para comprobar que parecen brotar incesantemente y subsistir con total independencia de la voluntad humana.”



TERCER PUNTO:

## La Humildad

«... Uno de los obstáculos más difíciles de vencer es el orgullo, sobre todo el orgullo espiritual, es decir, la presunción de haber alcanzado un estado místico. De ahí que la virtud primordial de la vida contemplativa sea la humildad que nos descubra nuestra propia miseria y nos ayude a sorprendernos en la arrogante actitud de creernos “alguien”. Incluso el tenerse por humilde ya es un síntoma de soberbia.»



## CUARTO PUNTO

### La Hesiquía del Intelecto

“Cuando el ego deja de apropiarse o de alimentarse de deseos y pensamientos, se debilita y acaba por morir de hambre; cuantas veces suceda que se multipliquen en nosotros los pensamientos, les arrojaremos nuestra invocación a nuestro Señor Jesucristo y los veremos de inmediato disueltos como humo en el aire, tal como la experiencia nos enseña; y entonces habiendo dejado solo al intelecto, empezaremos de nuevo con la atención continua y la invocación.”



## QUINTO PUNTO:

### La FE

La confianza en Dios implica una serena alegría y un hacer relajado. ¿Cómo puedo decir que tengo fe en Dios si permanezco ofuscado o preocupado?

Y si mi hacer es tenso... ¿donde está mi confianza en su Providencia?



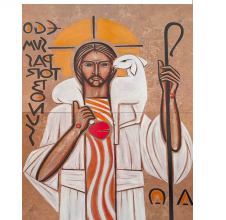
## GRUPOS 1 Y 2

¿Cómo estamos practicando **EL RECUERDO DE DIOS** para ayudarnos a volver a la condición original de hijos de Dios?



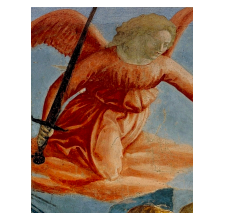
## GRUPOS 3 Y 4

¿Cómo estamos practicando **LA DESAPROPIACIÓN DE LOS DESEOS Y PENSAMIENTOS** para ayudarnos a volver a la condición original de hijos de Dios?



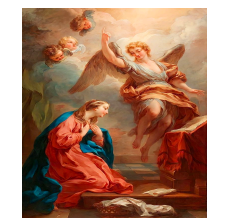
## GRUPOS 5 Y 6

¿Cómo estamos practicando **LA HUMILDAD** para ayudarnos a volver a la condición original de hijos de Dios?



## GRUPOS 7 Y 8

¿Cómo estamos practicando **LA HESIQÚÍA INTELECTUAL** para ayudarnos a volver a la condición original de hijos de Dios?



## GRUPOS 9 Y 10

¿Cómo estamos practicando **LA FE** para ayudarnos a volver a la condición original de hijos de Dios?