



**Comunidad Mundial para
la Meditación Cristiana - España**

Del Mindfulness a la Meditación Cristiana

***¿Por qué dar el paso de la meditación
mindfulness a la meditación cristiana?***

<https://www.wccm.es/>



¿Por qué dar el paso de la meditación mindfulness a la meditación cristiana?

Muchas personas llegan a la meditación buscando serenidad, equilibrio interior o una forma de cuidar su salud mental y emocional. En ese camino, el mindfulness se ha convertido en una práctica muy accesible y eficaz: nos enseña a observar los pensamientos sin reaccionar, a volver una y otra vez al momento presente, a cultivar una actitud de aceptación ante lo que ocurre. Esta práctica puede aportar frutos valiosos: mayor claridad mental, reducción del estrés, mejora de la concentración y una sensación general de bienestar.

Sin embargo, a medida que la práctica se consolida, muchas personas empiezan a experimentar un deseo más profundo. Perciben que el silencio no es solo una técnica para sentirse mejor, sino un espacio que invita a ir más allá. Surgen preguntas que no tienen que ver únicamente con el bienestar psicológico, sino con el sentido de la vida, con la trascendencia, con la presencia de Dios.

Es en este punto donde la meditación cristiana puede ofrecer un nuevo horizonte.

La meditación cristiana no es solo una adaptación espiritual del mindfulness. Tiene raíces propias, profundas y antiguas. Es una forma de oración silenciosa, una vía contemplativa que nos invita a estar en presencia de Dios, no con palabras ni pensamientos, sino desde el silencio del corazón. En lugar de centrarnos en nosotros mismos, como en el mindfulness, el foco se desplaza hacia Dios: se trata de abrirnos a Su presencia, de escucharlo con el corazón, de dejarnos transformar por Él.

Este paso puede parecer sutil, pero supone un cambio profundo:

- **En la intención:** Ya no meditamos solo para gestionar emociones o calmar la mente, sino como una respuesta de amor, como una forma de oración y de relación con Dios.
- **En la orientación:** el centro deja de ser uno mismo y se convierte en Dios. No buscamos tanto “sentirnos bien” como “estar con Él”.
- **En los frutos:** La paz interior no desaparece, pero se enriquece con frutos espirituales como la humildad, la confianza, la entrega, la gratitud, el perdón, el amor.

Meditar en clave cristiana es entrar en una relación viva. Es confiar en que el silencio está habitado. Que no estamos solos. Que el Espíritu ora en nosotros, incluso cuando no sentimos nada. Es perseverar en esa quietud, repitiendo con fidelidad una palabra sagrada —como el mantra— no para alcanzar un estado mental, sino para mantenernos disponibles ante Dios, presentes a Su presencia.

Este camino no exige dejar atrás lo aprendido con el mindfulness. Al contrario, muchas de las actitudes que hemos cultivado (la atención, la paciencia, el no juicio, la aceptación) siguen siendo útiles y se integran con naturalidad en la práctica cristiana. Pero la diferencia esencial es que ahora meditamos como acto de fe, de amor y de comunión.

Si sientes que el silencio te llama hacia algo más profundo, si anhelas una práctica espiritual enraizada en tu fe, la meditación cristiana puede ser ese espacio donde el silencio se convierte en oración, donde el presente se convierte en presencia, y donde tu camino interior se abre hacia Dios.

Mireia Poch

