



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

# Introducción a la meditación: una aproximación intercultural

Área de Política, Sociedad y Teología

▶ Curso Presencial

Educación **Continua**  
.....  
Generamos experiencias educativas

Teléfono: +57 1 320 8320 Ext. 2102 – 2110  
E-mail: [direcontinua@javeriana.edu.co](mailto:direcontinua@javeriana.edu.co)



## INTENSIDAD HORARIA 12 horas

### Propuesta de Valor

---

Existen muchas maneras de meditar y las diversas tradiciones culturales y religiosas nos ofrecen distintos métodos y caminos, algunos más apropiados que otros para ayudarnos en el proceso de exploración de nuestro mundo interior. Actualmente la meditación en silencio, está teniendo especial relevancia, porque nos permite traspasar el umbral de la palabra como medio privilegiado para comunicarnos con lo trascendente que nos habita.

Meditar en silencio, consiste en crear las condiciones para que el Ser que somos emerja desde lo más profundo de nosotros mismos y nos transforme en lo que realmente somos y no en lo que queremos ser. Se trata de abrir las puertas al misterio, de propiciar su manifestación y de acoger su revelación en nuestra vida, con todas las consecuencias que ello implica para ser mejores seres humanos.

Meditar en silencio, es una práctica universal que no es propiedad de ninguna cultura o de ninguna corriente espiritual. Por ello, en este curso tenemos en cuenta diversas aproximaciones, porque cada una enriquece a las otras y porque cada practicante cosecha de cada una, lo que es mejor para sí mismo, en su contexto particular.

### Objetivos

---

#### General:

Ofrecer algunas nociones y caminos de la meditación en silencio, para que el estudiante construya su propia comprensión y método de meditación y lo ponga en práctica en su vida personal o comunitaria.

#### Específicos:

- a) Conocer la propuesta de la meditación Zen.
- b) Conocer la propuesta de la meditación cristiana de los Padres del Desierto.
- c) Elaborar una propia comprensión y práctica de la meditación en silencio.



## Dirigido a

Todas aquellas personas, de diversas tradiciones (cristianas y no cristianas), que estén en un proceso de búsqueda y crecimiento interior, dispuestas a dialogar y aprender de otras tradiciones sobre lo que es y cómo se practica la meditación en silencio.

## Metodología

El facilitador hará una breve presentación de cómo se entiende y cómo se practica la meditación en silencio, en cada una de estas tradiciones, promoviendo los comentarios y preguntas de los asistentes; luego se harán las prácticas correspondientes; y finalmente se propiciará que cada participante haga una síntesis de su propia comprensión y su propio camino.

## Contenido Académicos

---

### 1ra. Sesión – Introducción

- No estamos acostumbrados al silencio
- ¿Qué es y que no es meditar?
- Lo que entregamos y lo que ganamos

### 2da. Sesión – Caminos de Oriente

- Concepción del ser humano
- Concepción de la trascendencia
- El budismo Zen  
(Dogen – Dürkheim - Quintero)

### 3ra. Sesión – Caminos de Occidente

- Concepción del ser humano
- Concepción de la trascendencia
- La escuela de los monjes del Desierto  
(Merton- Main - D'Ors)

### 4ta. Sesión – Síntesis

- Mi comprensión y mi práctica

## Requisitos

Cada participante debe traer su cojín o banco de meditación- venir en ropa cómoda y responsabilizarse del silencio propio y del de los demás.



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

## Orientadores del seminario

### **Roberto Vela Mantilla.**

Doctor en Filosofía, conferencista, docente, acompañante espiritual. Interesado en el diálogo entre espiritualidad cristiana y budismo Zen; especialista en el pensamiento del Maestro Eckhart; profesor de ética del cuidado; creador de "Tuning"- una herramienta para el desarrollo personal y grupal.

Actualmente es Coordinador de Identidad Institucional en el Centro para el Fomento de la identidad y Construcción de la Comunidad, de la Pontificia Universidad Javeriana.