

## *Meditación-contemplación*

*“Rema mar adentro”.*

*Llega a lo profundo de tu ser.  
Es una invitación que se hace a todo  
ser humano.*

*Sin esa profundización,  
no es posible la plenitud humana.  
La contemplación es el único camino.*



*No es necesario que recorras los mares  
buscando alimento.*

*Aprende a pescar en tu propio pozo.  
Lo que con tanto afán buscas fuera de ti,  
lo tienes todo al alcance de la mano,  
dentro de ti.*



*Si no has pescado nada,  
¿Qué podrás ofrecer a los demás?  
Si no has aprendido a pescar,  
¿Cómo podrás enseñar a otros?  
Da verdadero sentido a tu vida,  
y ayudarás a los demás a conseguirlo.*

*Fray Marcos*