

CARTA DE RECLUSO NO. 1

Estimado Padre Freeman,

He estado en prisión por casi 21 años. He estado meditando cerca de 18 años – *mayormente* en forma esporádica y por períodos de no más de 5 o 10 minutos, durante los primeros 12 años. En años recientes, finalmente he podido y querido sentarme a meditar hasta una hora cada vez, aunque generalmente me siento a meditar por 20 minutos o menos. Un cambio reciente en mi horario me ha dificultado utilizar mi tiempo favorito, de 1:00 a 2:00 AM. Por lo que, tristemente, tengo un record de éxito y fracaso en las últimas fechas, sentándome unos cuantos minutos por aquí y allá. Me aseguro sentarme unos minutos antes de acostarme, lo que hace mi práctica más regular últimamente.

Mi principal camino espiritual es Siddha Yoga. Ellos tienen una organización *mundial*, y un Proyecto para Prisiones en Oakland, California. Enseñan una práctica de meditación basada en el mantra, y nos motivan a acercarnos a todo lo que hacemos y a todas las personas que contactamos con un enfoque sagrado. Esta última «meditación activa», «ver lo divino, lo bueno en todos y en todo» está más en mi callejón y lo siento más natural. Sin embargo, estoy agradecido de haber alcanzado, en años recientes, un estado en el que me siento más RELAJADO en todo mi cuerpo cuando me siento a meditar, ¡aún mi cara! Nunca había sabido lo que era un cuerpo y una cara relajada, hasta hace 4 años. Ahora me parece fácil lograrlo, pero aún tengo que hacer una pausa para entrar en el estado de ánimo de meditación para conseguirlo.

Estoy disfrutando ser parte del «Dormitorio Basado en la Fe» aquí, y realmente aprecio tener que venir dos veces al mes para facilitar nuestra clase de meditación cristiana. También me gusta nuestra meditación estilo budista/concientización que practicamos como grupo con nuestro facilitador budista (capellán). También participo en la clase de Sangha Budista dos veces al mes. Meditamos cerca de 20 minutos en cada una de esas clases

El FRUTO de mi meditación y otras prácticas espirituales incluyen: una mente y estado emocional menos agitados; un mayor sentido de ALEGRÍA y ENTEREZA; muy pocos temores e inseguridades; prácticamente ningún deseo de lujuria o deshumanización de otros o de mí mismo (estoy aquí por delitos sexuales); no más deseos sexuales, y casi ningún deseo de romance; no más envidia de los jóvenes y otras personas que se están enredando en actividades románticas o sexuales (en

TV, etc.); un gran sentido de amor, compasión, y empatía por prácticamente todas las personas; libertad de todas las formas de adicción, y de casi todas las formas de compulsiones carnales.

Suficiente por ahora. Gracias por hacer el viaje especialmente para vernos aquí en la Unidad, al Sur. ¡Fue un gran regalo! ¡*Que* todos los que asistieron sean inspirados a meditar más y más profundamente, y descubran el reino de los cielos dentro de ellos! y ¡Den mucho fruto que glorifique a nuestro Padre Celestial! ¡Amén! ¡Qué así sea!

Sinceramente, en el espíritu de Unidad y Ágape.

Traducido por Guillermo Lagos, 2017

Revisado por Marina Müller

Tomado de <http://wccmprison.org>



Outreach of
The World Community for Christian Meditation

meditatio

Dear Father Freeman,

I have been incarcerated for almost 21 years now. I have been meditating for 18 of those years. - Mostly sporadically and for time periods of not much more than 5 or 10 minutes, for the first 12 or so years. In recent years, I've finally become willing and able to sit for up to 1 hour at a time, though usually I sit for 20 mins. or less. A recent change in my schedule has made it more difficult to utilize my formerly favorite time slot, 1-2AM. So I have, sadly, a more "hit-&-miss" approach lately, sitting for a few minutes here and there. I make sure I sit for a few minutes before going to bed, which is my most regular practice lately.

My primary spiritual path is Siddha Yoga. They have a world-wide organization, and a Prison Project out of Oakland, Cal. They teach a mantra-based meditation, & encourage us to take a meditative, contemplative, sacred approach to everything we do & everyone we come in contact with. This latter "active meditation," "seeing the divine, the goodness, in everybody & everything," is more up my alley, & feels more natural to me. But I am grateful to have reached the stage in recent years when I am feeling more RELAXED throughout my body when I sit & meditate, even my face! I never knew what a relaxed body & face felt like until about 4 years ago. Now it feels quite easy to attain, but I still have to pause & get in a meditative mode to do so.

I am enjoying being a part of our "Faith-Based Dorm" here, and I really appreciate having _____ come in twice a month to facilitate our Christian meditation class. I also enjoy our Buddhist/Mindfulness style meditation we practice as a group with our (Buddhist) facilitator (Chaplain _____). I also participate in Chap.

_____ 's Buddhist Sangha classes twice a month. We meditate about 20 minutes in each of those classes.

The FRUIT of my meditation practice & other spiritual _____ includes: a less agitated mind & emotional state; a greater sense of CONTENTMENT & COMPLETENESS; very few fears & insecurities; virtually no more lust or objectification of others or myself (I'm in here for a sex offense); no more desire for sex, & almost no desire for romance; no more envy of young & other people who are engaging in romantic or sexual activities (on TV, etc.); a great sense of love, compassion, & empathy for virtually all others; freedom from all forms of addiction, & almost all forms of carnal compulsions.

Enough for now. Thank you for making a special trip to see us here at the Unit, south of _____. That was quite a treat! My all those who attended be inspired to meditate more & deeper, & discover the kingdom of heaven within them! & bear much good fruit that will glorify our Heavenly Father! Amen! Let it be!

Sincerely, in the Spirit of Unity & Agape,