CARTA DE RECLUSO NO. 3

P. Laurence

Después de pasar 22 años y 9 meses en una prisión de Texas por un crimen que no cometí, y la montaña rusa emocional en la que he estado a causa de ello, pude ver cuán inseguro estaba acerca de confiar en alguien o algo. Sin embargo, con una conciencia limpia puedo conceder que ha sido a través de la práctica meditativa del Padre John Main (enseñada aquí en la unidad) que finalmente he sido capaz de lograr una paz interior madura.

Meditar en un ambiente penal no es fácil; hay un gran número de actividades y personas que compiten por la atención de un individuo. Este es el obstáculo más grande para superar. Una vez que pude concentrarme sólo en "ser", aplicando el mantra para acomodar mi mente hiperactiva, lentamente comencé a notar una relajación de la mente, el cuerpo y el espíritu que durante muchos años me habían escapado. Al ser católico escogí por mantra A-ve Ma-ría, y recitar el nombre de la Madre Santísima me calma sin importar cuánta confusión hay a mi alrededor mientras estoy meditando.

Ahora, esto no es para señalar que cada sesión meditativa es sin incidentes – el cielo lo prohíbe. Sin embargo, mientras medito y los pensamientos de un pasado más oscuro se levantan e intentan interrumpirme, me enfoco en mi respiración y el mantra para disminuir el efecto de pensamientos no deseados y/o negativos. Desarrollar la capacidad de entender que no tenemos que ser controlados por pensamientos oscuros/negativos es también un efecto secundario positivo de aprender a meditar. Aunque, si somos honestos con nosotros mismos, no fue fácil cuando estábamos aprendiendo a caminar. Pero una vez que lo hicimos... estábamos de pie y corriendo con facilidad. Lo mismo ocurre con la meditación.

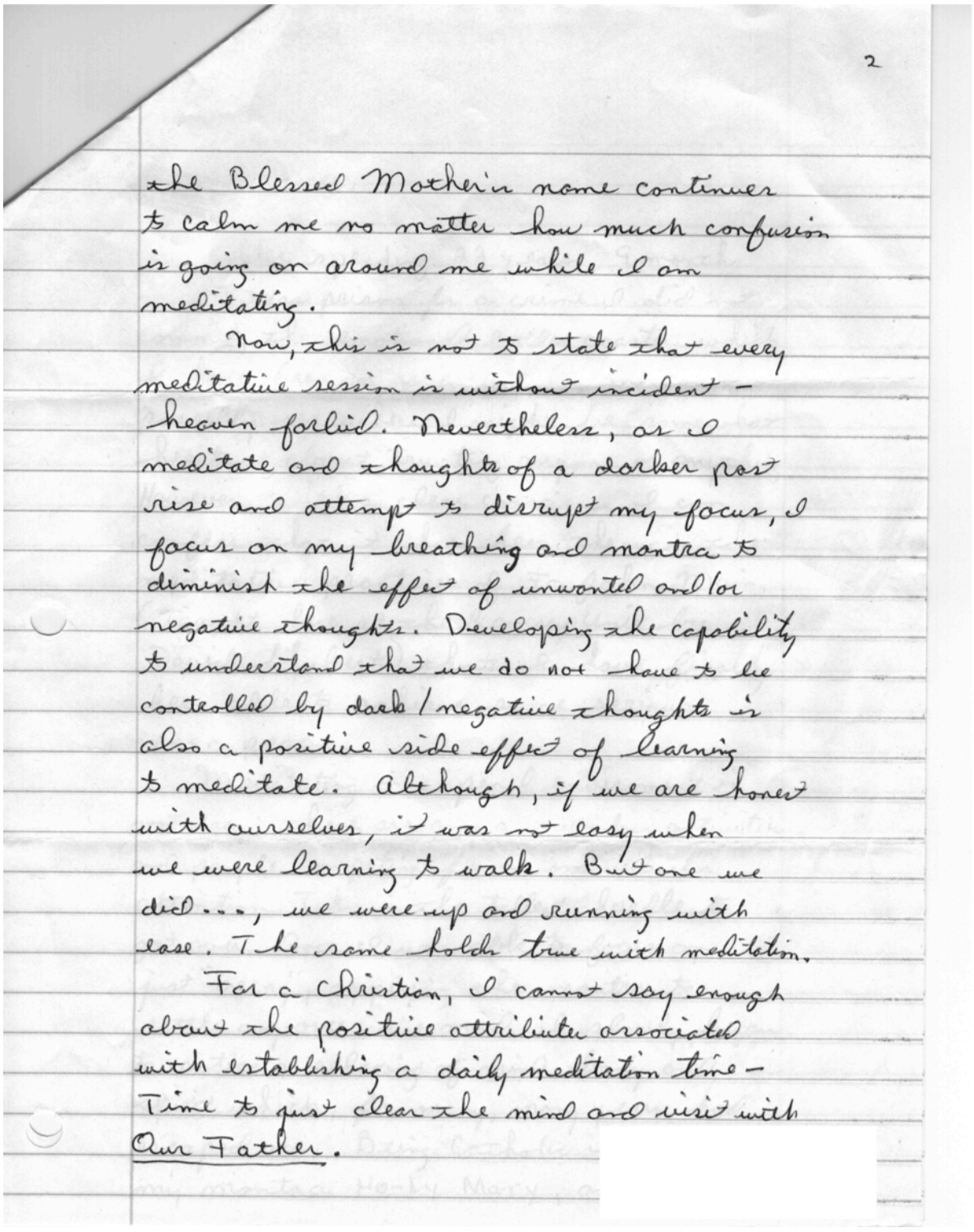
Para un cristiano, no puedo decir lo suficiente sobre los atributos positivos asociados con el fijar un tiempo de meditación diario - el tiempo para aclarar la mente y estar con Nuestro Padre.

April 27, 2013

Fr. Laurence,

After spending 22 years, 9 months in a Texas prison for a crime I did not commit, the emotional roller coaster which I have been on as a result, one could possibly see where I might be somewhat hesitant about trusting anyone or anything. However, with a clear conscience I can confess that it has been through the meditative practice of Fr. John Main (Taught here at the [redacted] Unit by [redacted]) that I have finally been able to achieve some serious inner peace.

Meditating in a penal environment is not easy; there are many a number activities and people competing for an individual's attention. This is the tallest hurdle to get over. Once I was able to focus on just "being", applying the mantra to settle my overactive mind, I slowly began to notice a relaxing of mind, body and spirit which, for many, many years had escaped me. Being Catholic I chose for my mantra HO-LY MA-RY, and reciting



2

the Blessed Mother in name continues to calm me no matter how much confusion is going on around me while I am meditating.

Now, this is not to state that every meditative session is without incident – heaven forbid. Nevertheless, as I meditate and thoughts of a darker past rise and attempt to disrupt my focus, I focus on my breathing and mantra to diminish the effect of unwanted and/or negative thoughts. Developing the capability to understand that we do not have to be controlled by dark / negative thoughts is also a positive side effect of learning to meditate. Although, if we are honest with ourselves, it was not easy when we were learning to walk. But once we did..., we were up and running with ease. The same holds true with meditation.

For a Christian, I cannot say enough about the positive attributes associated with establishing a daily meditation time – Time to just clear the mind and visit with Our Father.

Traducido por Beatriz Rodríguez, 2017

Revisado por Marina Müller

Tomado de http://wccmprison.org

Outreach of meditatio
The World Community for Christian Meditation