



Libero

Meditación en Prisión

Volumen 2, Número 1
Otoño 2015



Outreach of
The World Community for Christian Meditation

meditatio

La Vida es Bella

Por James Bishop

Recientemente vi la película *La Vida es Bella* (1997, dirigida y protagonizada por Roberto Benigni). Me conmovió de inmediato el encanto del personaje principal, Guido. Su humor y visión de la vida son adictivos, y pronto su encanto obtiene la mano de la encantadora Nora en matrimonio. Juntos tienen un hijo, Joshua, y viven felices en la Italia de los años 30.

No obstante, la película se vuelve más oscura. El Partido Nazi ha llegado al poder y vienen por Guido y su hijo, y los envían a un campo de concentración el día del cumpleaños de Joshua.

Para ayudar a su hijo a lidiar con todo lo que está pasando sin exponerlo al odio de los nazis hacia los judíos, Guido le dice a Joshua que, para su cumpleaños, están participando en un juego elaborado y que el ganador obtiene un tanque de tamaño real. Guido perpetúa esta farsa durante todo su encarcelamiento, inventando incluso un sistema de puntos para la cooperación con «los hombres que gritan».

Guido finge traducir las instrucciones del guardia nazi del alemán al italiano para su hijo: «El juego comienza ahora. Tienes que anotar mil puntos. Si haces eso, llevas a casa un tanque con una pistola grande. Cada día vamos a anunciar las puntuaciones de ese altavoz. El que tenga el menor número de puntos tendrá que usar una señal que diga 'estúpido' en su espalda. Hay tres maneras de perder puntos. Uno, convirtiéndose en un gran llorón. Dos, diciendo que quieres ver a tu mamá. Tres, diciendo que tienes hambre y quieres comer algo.»

Y más tarde, justo antes de que los estadounidenses llegaran a liberarlos, Guido le dice a Joshua: «Casi hemos ganado. ¡Tenemos 960 puntos!» Aunque una prisión moderna no se acerca a los horrores de los campos de concentración del holocausto, hay paralelos. Por supuesto, ambos son prisiones.

Mientras miraba la película, recordé a los otros hombres que durante diez años compartieron la prisión conmigo. Algunos vivían la realidad de la prisión todos los días. Ellos sabían dónde estaban,

Contenido...

La Vida es Bella	1
Un Cambio en mi Vida	2
¿Por qué Medito?	3
Palabras de Testigo	4
La Última Palabra	5

y tenían sus pies firmemente arraigados en la realidad de su privación. Otros sólo estaban viviendo la vida, al parecer no sabían que estaban siendo privados de las libertades básicas en ese momento.

Yo hacía parte de los últimos, pero no porque no era consciente de mis alrededores. Más bien, noté muy temprano en mi encarcelamiento que la vida en prisión se parecía mucho a la vida fuera de la prisión.

«Toma un respiro, repite nuestro mantra, y sonríe porque casi hemos ganado.»

Siempre hay cosas en la vida que te encarcelarán de alguna manera, que te privarán de algo. La escuela, el trabajo, la larga fila en un cine o restaurante; siempre estamos en una cárcel. La vida continúa dondequiera que estés, pero es fácil confundirse en la prisión de la situación, las pequeñas cosas de la vida que nos molestan, que nos impiden experimentar nuestras libertades. La meditación nos da la claridad de ver cada situación por lo que es, y ayuda a reducir nuestro estrés. Podemos lidiar más fácilmente con nuestra situación actual, ya sea que nos encontremos en una prisión o en una larga fila en el teatro. Y podemos respirar, repetir nuestro mantra y sonreír. Porque tenemos 960 puntos y casi hemos ganado.

Un Cambio en mi Vida

Por Daniel Fox
Adelanto, California

Cuando pienso en mi experiencia con la meditación, pienso principalmente en lo que me ha proporcionado a lo largo de los años: paz, amor y compasión. Recuerdo que solía pensar que la meditación era únicamente una idea hindú o budista. Cuando leí a personas como John Main, Thomas Merton y John Michael Talbot, descubrí que la meditación está en el cristianismo y el judaísmo. Descubrí que los Padres de la iglesia hablaban sobre la meditación y cómo practicarla. Una vez que aprendí más y más sobre la meditación y las técnicas, empecé a meditar por mi cuenta, principalmente en las mañanas. Desde que comencé a meditar sentí un cambio en mi vida experimentando la paz del corazón durante los días que medité. También obtuve una mejor comprensión de las Escrituras en esos días. Pude experimentar más a Dios en esos minutos tranquilos que en cualquier otro momento del día. He aprendido a reconocer la voz de Dios y me ha ayudado a cambiar mi vida. Puedo mostrar más compasión a los que me rodean y lidiar mejor con mis pensamientos internos.



La meditación me ha ayudado a entender mi propósito en la vida y me ha ayudado a ser una mejor persona. Soy capaz de amar a los que me rodean, incluso si hacen cosas que realmente no me gustan.

Aprendí que la meditación tiene raíces en el cristianismo y el judaísmo y que no es sólo una idea hindú o budista. Para mí, esto nos ayuda a acercarnos a Dios viendo las cosas que nosotros como personas tenemos en común el uno con el otro. La meditación es algo que disfruto y espero en las mañanas cuando comienzo el día y en las tardes cuando termino mi día.

«En la oración, preséntate vacío, no hagas nada.»

San Juan de la Cruz

¿Por qué Medito?

Por David Schubert. Voluntario en Prisiones

He sido voluntario en el ministerio carcelario por cerca de 15 años; los últimos cinco de los cuales han implicado la meditación cristiana según lo enseñado por John Main OSB. En general, la respuesta asombrosa de los reclusos que participan en la meditación cristiana ha sido positiva.

Tengo dos horas para el tiempo de meditación, pero rara vez uso más de una hora. Recientemente en una sesión de meditación con internos intenté algo nuevo - durante los primeros 15 ó 20 minutos hicimos *lectio divina* usando la parábola del hijo pródigo. Leí la parábola en voz alta tres veces con un intervalo de dos, tres o cuatro minutos de completo silencio entre cada lectura que nos permite reflexionar en silencio y en privado sobre el significado de la parábola para cada uno de nosotros. Al final del último período de silencio, tuvimos 20 minutos de silencio total usando el método del mantra como enseñado por John Main. Al final de los 20 minutos les pregunté si alguien tenía comentarios. Por lo general, cuando les pregunto esto, nadie hace comentarios. Un recluso en la primera fila hizo una observación sencilla: «Es lo más profundo que he experimentado».

Dado que este método parece funcionar tan bien, ahora lo uso cada vez que conduzco a los reclusos en la meditación. El formato normal de la sesión de meditación es comenzar escuchando de cinco a diez minutos una enseñanza por John Main o Laurence Freeman, seguida por la *lectio divina* descrita anteriormente, seguida de 20 minutos de meditación silenciosa usando un mantra.

Otro recluso me dijo que realmente disfrutó las sesiones de meditación por causa del silencio. Dijo que prácticamente nunca es silencioso en la prisión.

Tengo 77 años y comencé mi experiencia de meditación a los 18 años haciendo *lectio divina* durante seis años. Me pareció que era una base maravillosa para mi vida espiritual. Cuando estaba en mis 30 años de edad, fui a un taller de Thomas Keating y comencé a hacer la oración centrante durante 20 a 30 minutos al día. Hice esto por un par de años, pero como mi trabajo requería muchas horas extra, ya no podía encontrar tiempo para meditar.

Me jubilé hace unos 14 años y volví a meditar. Descubrí la meditación cristiana, tal como la enseñó John Main, hace unos diez años y comencé a meditar dos veces al día.

¿Por qué medito? Lo hago para hacer de Jesús el centro de mi vida. ¿Qué tan exitoso soy yo en eso? No lo sé y no me preocupo por eso. Lo más importante que he aprendido de John Main y Laurence Freeman es: «No evalúes tu meditación. Simplemente hazla cada mañana y cada noche.»

La segunda cosa más importante que aprendí fue la de no preocuparme por las distracciones. Para ser honesto, el 97% de todas mis meditaciones son distracciones totales. Soy consciente de decir mi mantra por sólo uno o dos minutos durante cada 30 minutos de meditación. Mi mente está constantemente yendo a la tierra del lala land o hacia un proyecto en el que estoy trabajando. Cada vez que noto que no estoy diciendo mi mantra, empiezo a decirlo de nuevo. No me molesta en lo más mínimo. Me presento y medito tan bien como puedo. Sólo dejo los resultados a Dios.

¿Qué ha hecho la meditación por mí? No estoy realmente seguro. Puedo estar más tranquilo. Puedo estar más centrado en Cristo. He notado que puedo concentrarme en que Jesús es la persona con la que hablo más de lo que solía hacer.

*«No evalúes tu meditación. Simplemente hazla
cada mañana y cada noche.»*

Palabras de Testigo

Por pacientes meditadores del centro de tratamiento de salud mental en una instalación correccional.

«Soy una persona que tiene mucha ansiedad a diario. Incluso con la medicación todavía hay mucha ansiedad que fluye a través de mi cuerpo. Siempre esperé encontrar algo que me ayudara. Solía intentar dormir por un par de horas, sin embargo mi ansiedad era demasiado alta para dormir. He estado en la cárcel por 8 meses ahora y estoy feliz de decir que desde que he estado meditando, durante los últimos dos meses, la meditación ha tenido un enorme impacto en mí. Soy capaz de calmarme cuando lo necesito. Espero que más gente aprenda esto.»

«Antes de comenzar a decirte lo que la meditación ha hecho por mí, te contaré un poco sobre mí. Tengo 25 años y estoy cumpliendo una sentencia de quince meses por fraude e intrusión y robo. Esta es mi segunda vez en la cárcel. Mi primera vez fue cuando tenía dieciocho años por un robo a mano armada. Fui sentenciado a 4 años en prisión federal. En ambas ocasiones, mi encarcelamiento ha sido debido a una adicción a las drogas y porque nunca he tenido fe en mi vida o la fuerza para creer que las cosas pueden ser mejores. Cuando llegué a este lugar hice unos cuantos amigos que ya estaban

involucrados en el servicio de la capilla y en grupo de meditación. Me dijeron que debía venir. Empecé a ir y sentarme allí, lo asimilé y me permitió sentirme relajado y libre. Los veinte minutos de meditación y el silencio me dieron tiempo para liberar mi mente. La segunda vez que fui, empecé sentirme espiritual. Es como que el silencio se hiciera cargo y permitiera que Dios se convirtiera en una parte de mi vida. Sentí que era una maravilla tener la meditación en mi vida y empecé a hacerlo solo en mi habitación todos los días. También junto con la meditación, la oración se ha vuelto muy importante para mí cada mañana y cada noche. Desde que he comenzado a meditar y orar me siento más en sintonía conmigo mismo, más libre de todo el sufrimiento y el dolor que he pasado en mi vida. Por eso estoy agradecido de haber sido enseñado a meditar.»

La Última Palabra

Por James Bishop. Coordinador Internacional de Meditación en Prisiones

Ha pasado casi una década desde que conocí a Fernando. Estaba acostado frente a mí, y parecía estar siempre haciendo ejercicio, pero a diferencia de la mayoría de los prisioneros, Fern (como yo lo llamo) no estaba cubierto de tatuajes. Hicimos un par improbable.

Después de que me liberaron de la prisión Fern me presentó a Helen. Helen está en sus ochenta años y vive en Bakersfield, aquí en California. Ella no es capaz de moverse como solía hacerlo, pero mientras mucha gente de su edad pasa el tiempo disfrutando de los años del atardecer de sus vidas, Helen decide dedicar su tiempo escribiendo cartas a los prisioneros.

Me sorprende constantemente la generosidad de la gente. Quizás es porque a veces me permito estar contaminado por el lado más oscuro de las noticias. Y después de estar en la cárcel, vi mucho del lado oscuro de la humanidad. Vi las cosas que somos capaces de perpetrar contra otros. Y me entristeció profundamente.

Pero he llegado a comprender que en los momentos más oscuros de nuestras vidas, Dios brinda un rayo de sol, gente que nos sorprende por su humanidad.

Escribo cartas a Fern y hasta a veinte prisioneros cada semana. Trato de ser alentador y ayudarlos de cualquier manera que pueda. No es fácil escribir estas cartas porque vuelven a inundar la mente recuerdos de mi propia encarcelación, a veces recuerdos que no son muy agradables. Pero sé que estos hombres y mujeres que se sienten atrapados en el mundo oscuro pueden encontrar paz y esperanza.

La meditación es un don, y los que regularmente meditan lo saben. Pero a diferencia de un regalo físico, podemos regalar este regalo, y todavía lo mantenemos para nosotros mismos. Al compartir la meditación con los demás, podemos compartir la paz que hemos llegado a conocer con otros que tan desesperadamente lo necesitan.

Helen no puede ir a las cárceles a visitar a los presos, por lo que escribe cartas. Pero más que eso, Helen me envía sellos postales para ayudarme a enviar cartas. Su bondad se extiende más allá de sus propias acciones, y toca tantas vidas. Puede que no tengamos tiempo para sentarnos y escribir cartas a los reclusos, y tal vez no tengamos tiempo de ir a las cárceles para enseñar meditación. Pero hay otras maneras en que podemos ayudar. El apoyo de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana puede venir en muchas formas. Si deseas ayudar con la escritura o visitar a los presos, visita wccmprison.org y selecciona el enlace Contáctenos. Estaremos encantados de mostrarte cómo puedes ayudarnos. Si deseas ayudar con una contribución, visita wccm.org y selecciona Donar. Tu donación ayudará a los prisioneros de todo el mundo a encontrar la paz y la curación. Gracias.



Libero

Libero publica cartas de reclusos meditadores de todo el mundo para alentar a aquellos que tienen dificultades con la meditación en la cárcel e informar a los que están fuera de los desafíos de la meditación en la cárcel.

Las cartas pueden ser editadas para ajustarse a las consideraciones de contenido o tamaño. Si deseas enviar una carta a Libero, escribe a la dirección a continuación:

email: meditatio@wccm.org

web: wccmprison.org

Si no deseas que tu carta sea publicada, escribe 'No imprimir' al principio de tu carta.

Libero es una publicación de Meditatio. A menos que se especifique lo contrario, todo el material contenido en este documento es propiedad de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

© 2014 The World Community for Christian Meditation

Traducido por Elba Rodríguez, 2017

Revisado por Marina Müller.