



Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

Actividades en México - Enero 2014 - Abril 2015

Consejo:

Enrique Lavín... Coordinador Nacional

Tere Valenzuela... Coordinadora Meditación con Niños

Paty Sánchez de Lavín... Meditación con Niños - Alfajayucan

Cristy Bolaños... Meditación con el Santísimo, Adultos Mayores-San Lorenzo Acopilco

Ana Rosa Zavala... CRIT, (Centro de Rehabilitación Infantil Teleton: www.teleton.org)

Marta Arellano... Querétaro

Samuel González FMP... Meditación con Niñas en Situación de Calle

Gabriel Parrodi... Publicaciones, Finanzas

Lety Estrada... Arquidiócesis Cd. de México

Trabajo Interior

Junto con los miembros del consejo se impartió un curso de introducción a un grupo en la Universidad Iberoamericana. Cada uno dio una plática al grupo, manejando la idea de practicar en un ambiente familiar. Se hizo énfasis en presentar las lecciones sin leer, de forma de hacerlas más personalizadas y amigables. Nos reunimos una vez al mes para ponernos al corriente y meditar.

Trabajo Exterior.

Cada miembro tiene diferentes actividades en las comunidades que nos rodean.

- **MC en San Lorenzo Acopilco, Adultos Mayores y otros grupos.**

"...el proyecto de cuidado a la salud de los AM en San Lorenzo Acopilco lo visualizo como mi respuesta guiada por el Espíritu, o también podrías llamarle fruto de todos estos años de

meditación. Sentí que era el momento de caminar y dar frutos en esta comunidad y empezar el proyecto que buscaba hacernos más conscientes a todos de cuidar al AM enfermo y solo y también crear conciencia de cómo mantenerse sanos y apoyarnos unos a otros.

El proyecto de enseñar a meditar a las personas que visitan el Santísimo, quizá estaba presente en mi corazón desde hace ya más tiempo, desde que estuve en el primer retiro con el Padre Freeman, y poco a poco se fueron dando todos los elementos hasta que todo se organizó para que se iniciara: la autorización del párroco, el interés del Coordinador de los Adoradores, y mi propio desarrollo personal.

Por ahora efectivamente hay un grupo de MC que medita con el Santísimo los viernes de aproximadamente 6 personas, el cual se espera continuar. También se va a buscar empezar en mayo con una breve meditación cristiana con los niños cuando van a ofrecer flores a la Virgen María."

Cristy Bolaños



San Lorenzo Acopilco. Capilla del siglo XVI

- **Meditación Cristiana en Escuelas**

Tere ha estado muy activa en este segmento, con 1250 niños meditando regularmente y está preparando un encuentro para explicar la MC a los padres. Ha estado enseñando también en el Instituto Regina, donde hay 250 niñas meditando cada semana. En el primer semestre de 2014

estuvo dando meditación a los niños de Casa Meneses, una extensión de la Universidad Iberoamericana en Sta. Fe. Paty y yo dimos varias pláticas a las maestras y los alumnos de la Escuela María Regina, en Azcapotzalco. Aquí se reúne todo el colegio a meditar antes de rezar el Angelus. Curiosamente, estas escuelas, manejadas por diferentes congregaciones, son de espiritualidad ignaciana.

- **MC con personas en situación de calle**

Samuel fue contactado por una amiga para enseñar MC a un grupo de niñas en situación de calle, como parte de un programa en la ciudad de México. Este grupo - adolescentes maltratadas, consumiendo droga y que fueron abusadas sexualmente - se ha estado reuniendo cada semana.

"...empezamos a trabajar en Enero, probablemente con más miedo y expectación de mi parte. Me habían dicho que temas como la religión o el contacto físico podrían ser problemáticos, pero de acuerdo a como se dieron las cosas en la sesión de inicio, nos fuimos directo al modelo recomendado por el padre Laurence Freeman OSB, iniciando con una oración de apertura, una pequeña reflexión sobre el evangelio y un tiempo en silencio repitiendo la palabra sagrada, al final, rezamos un Padre Nuestro, caminamos alrededor del salón en silencio y terminamos con la oración final y un abrazo grupal. Después de tres semanas, las niñas contestaron en una evaluación, que su actividad favorita era la práctica de meditación. Para mí, se ha vuelto la mejor parte del día, cuando entramos al silencio absoluto y profundo todos juntos."
Samuel González FMP



Parece que algo está funcionando...



- Alfajayucan. Iniciamos un programa con el padre Víctor, párroco de Alfajayucan, Hgo. y la hermana Anastasia, encargada de la catequesis para niños para ir visitando las 43 comunidades rurales que conforman la parroquia. El primer semestre di dos pláticas a las catequistas y después visitamos 13 comunidades en total. Ahora en vez de ir y regresar el mismo día, nos vamos el viernes por la tarde y visitamos 3 comunidades el viernes y 5 o 6 el sábado, dependiendo de la distancia. Al final del reporte (Cuatro pasos para enseñar a los niños) explico la metodología que seguimos para cada visita. Regresamos el sábado por la tarde. Cada dos meses estamos dando una plática de dos horas con práctica de meditación para las catequistas. El padre Víctor nos apoya totalmente y la hermana Anastasia es como un remolino de actividad en todas las comunidades.



Niños de la comunidad de Zozea



Construyeron su cajita de regalos con las caritas sonrientes.



Niños de San Agustín, Alfajayucan preparando su 'mantel' de oración.



Los cuadernos con el dibujo de las cajas de regalo y las sonrisas.

- **Meditación Cristiana en Parroquias** - Hemos dado varios cursos de introducción en diferentes parroquias con todo tipo de resultados. En la parroquia de Fátima impartí dos cursos, después del primero, (2013) se formó un grupo de adultos que se sigue reuniendo los martes. El segundo curso me conectó con Alicia, una catequista en la Parroquia del Dulce Nombre de María, quien me invitó a dar una plática a las demás catequistas de su parroquia. Me presentó

con el párroco y de ahí surgieron varias pláticas a los niños y los papás. Seguimos más o menos el mismo esquema de Alfajayucan, pero después de unas cinco visitas Paty lo modificó un poco para que alguno de los niños diera junto con ella la instrucción inicial, el resultado fue impresionante. Tanto la capacidad de los niños como el interés fueron increíbles. Visitamos esta parroquia cerca de 12 sábados y con el apoyo de Mariana la jefa de las catequistas, Alicia y el padre Agustín se sigue haciendo la meditación.



El niño de la extrema derecha parece estar haciendo meditación "extrema".
Platicamos después con la catequista para que hiciera énfasis en la postura y la relajación.



En la última sesión en la parroquia del Dulce Nombre de María, los dos niños dieron las instrucciones para el inicio de la meditación. Después de la práctica les dimos como regalo de despedida a las catequistas un gong y el libro de John Main "Silencio y Quietud". Quedaron muy contentas.

- **Parroquia del Dulce Nombre de María**



El mantel de oración de un grupo de niños que dibujaron sus corazones con su nombre en post-its.

- **Arquidiócesis.** El grupo semanal de los lunes se sigue reuniendo. Llevan ya cerca de tres años, sigo yendo con ellos una vez al mes. (Antes iba cada semana). Acabo de dar un grupo de pláticas introductorias a tres nuevos miembros del grupo. Lety, la directora de Ediciones Pastorales apoya mucho la MC, pero la Arquidiócesis es un poco más conservadora. De una u otra forma, se han estado impartiendo diversos talleres de meditación a los facilitadores de la Arquidiócesis y varias pláticas en diferentes parroquias en la ciudad. En Mayo y Junio voy a dar pláticas en dos parroquias, una en Ermita Ixtapalapa y otra cerca de la Basílica.
- **CRIT (Centro de Rehabilitación Infantil Teleton: www.teleton.org).** Ana Rosa, Tere y yo dimos una plática de introducción al grupo de voluntarias del CRIT de Tlanepantla. Se formó un grupo semanal y nos preguntaron si la Comunidad Mundial tenía alguna información sobre capillas inter religiosas, para el CRIT que están construyendo en San Antonio. Lo comenté con Greg Robison, director del Centro John Main de la Universidad de Georgetown en Washington, quien amablemente me proporcionó una serie de guías y consejos de cómo hacerlo y compartimos la información con ellos en su momento. Queremos tratar de involucrar a más personas, sobre todo para lograr que la MC se imparta a los niños en tratamiento y sus padres.
- **Universidad iberoamericana.** El grupo semanal se sigue reuniendo los miércoles. Tere ha formado otros dos grupos semanales que se reúnen desde hace dos semestres. En Agosto Tere y yo dimos una plática sobre MC y a raíz de ella nos invitaron a dar una plática en la Universidad Loyola del Pacífico.

- **Universidad Loyola (Acapulco)**



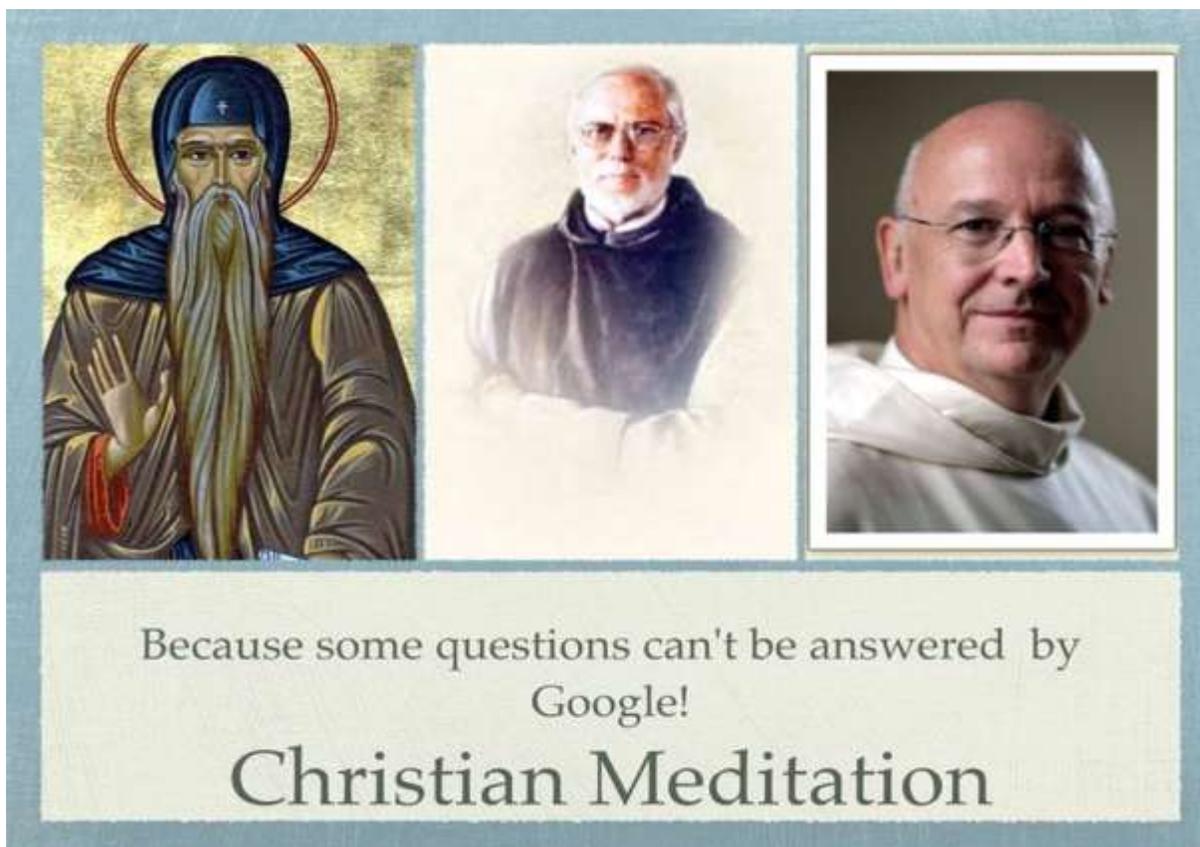
Caminata meditativa en el jardín botánico de la Universidad.

Trabajos de traducción

- Traduje junto con Philippe Sauval de Uruguay, 'Business of the Spirit', una reseña de cuatro pláticas que se dieron en la Universidad de Georgetown el año pasado y acabo de mandar la traducción a Paraguay, donde el grupo de Asunción lo imprimió. Junto con Guillermo seguimos traduciendo las lecturas semanales y mandándolas a Argentina para su publicación en la página de internet www.meditacioncristiana.net. Desde principios del año pasado estamos traduciendo la Sabiduría Diaria y publicándola en la página de Facebook: Meditacion Cristiana MX. Contribuimos cada edición a la traducción del boletín trimestral que se coordina desde Argentina.

Facebook e Internet

- Samuel sube la Sabiduría Diaria cada día y la Enseñanza Semanal cada domingo. Son herramientas muy útiles para la práctica personal de cada meditador. Estamos en contacto con Canadá y Estados Unidos para coordinar la publicación de estas traducciones en sus páginas de internet de forma que les llegue a sus comunidades de habla hispana.



Subimos a Facebook esta imagen y resultó muy bien recibida.

- **Otras localidades en el país.** Tenemos grupos de niños meditando en tres ciudades más, Torreón y Saltillo en Coahuila y Chihuahua en el estado de Chihuahua. En Torreón en la parroquia de San Judas y en Saltillo en la escuela de San José. En Chihuahua en el Montessori Chihuahua. Son cerca de 600 niños. En la escuela Montessori han extendido la meditación a adolescentes.

Explicación de los Cuatro Pasos para Introducción a los Niños

- En Alfajayucan hemos seguido esta metodología:
 - Primera visita: Paty les cuenta a los niños que hoy vamos a aprender una nueva forma de oración, la oración del corazón. Y sólo hay que aprender una palabra: Maranatha - que significa ven Señor en arameo, el lenguaje que Jesús hablaba. Luego les pide que encuentren su corazón y pongan su mano en él. Les pregunta si saben que Jesús vive en su corazón y les pide que sientan los latidos por unos momentos. Identifican los sentimientos positivos que tienen - amor, paz, alegría - y les explica que a veces hay nubes - odio, enojo, rencor - que tratan de tapar estos sentimientos. Con la oración del corazón, los sentimientos positivos se vuelven más fuertes y pueden brillar a través de estas nubes.
 - Segunda visita: Como vamos una vez al mes, es importante mantenerlos motivados, así que se les pide que dibujen en sus cuadernos una caja de regalo, explicándoles que esta oración nos da muchos regalos, pero el más importante es la sonrisa del corazón, que es la felicidad que surge

desde adentro y siempre está presente y nadie te la puede quitar. Entonces se les pide que cada vez que hagan la oración, dibujen una carita feliz, para ir llenando su caja de regalo.

- Tercera visita: El cuento de 'El ratoncito que no sabía cómo lucía...' Paty cuenta esta pequeña historia donde la moraleja es que 'tú eres perfecto tal y como eres' y les explica cómo, cuando más nos vamos acercando a Jesús en nuestro corazón, vamos aprendiendo a aceptarnos tal como somos y aceptar a los demás tal como son.

- Cuarta visita: En un pliego grande de papel de estrasa los niños dibujan su corazón y le ponen su nombre. Este 'mantel de oración' se usa después cuando se reúnen a la práctica de la meditación. La costumbre es que la práctica sea de un minuto por año de vida. Es decir que un niño de 5 años podrá meditar cinco minutos y uno de 10, lo hará 10 minutos. Cuando acabamos con estos pasos, les regalamos un gong a cada comunidad para que lo sigan utilizando, marcando el inicio y el fin de la oración.

Reflexión final sobre Alfajayucan - Enseñando a meditar.

Iniciamos nuestra meditación bajo la sombra de un árbol inmenso...

Unos momentos después caí en la cuenta del silencio, o más bien, el silencio se hizo presente...

El Silencio se volvió Presencia...

Esa cualidad pura y clara de cada sonido en particular... no había ningún sonido sordo y constante en el fondo... sólo el zumbido insistente de los insectos, el viento entre los árboles, el balido de algún animal, los pájaros... Era un momento sagrado, los sonidos naturales de las creaturas siendo simplemente ellas mismas... sin la contaminación de ningún ruido 'civilizado'...

Estamos 'enseñando' a estos niños a meditar pero a la vez estamos aprendiendo de ellos, de forma que trayéndoles un regalo nos llevamos a cambio otro de una naturaleza sin límite...

- **Publicación de Libros y recursos.** Gabriel se acaba de unir a nosotros para ayudar con su experiencia en la organización de las finanzas de la Comunidad y los aspectos necesarios para poder manejar recursos que se requieren para retiros, publicaciones, etc.
- **Cuento del ratoncito.** Estamos terminando con los dibujos para poder registrar los derechos de autor. Esta es una de mis ilustraciones favoritas:



...Señor Chango, si mi cola es tan larga como la suya... Quiere decir que mis ojos son tan grandes y bonitos como los de usted?

Tenemos mucho por hacer, y hay muchas posibilidades de crecimiento, sin embargo en esta etapa me gustaría profundizar más en nuestra práctica personal y nuestra integración como grupo para poder después proyectarnos hacia los demás. De cualquier manera, en esta aventura quien dirige es el Espíritu, así que hay que estar conscientes de que somos simplemente un instrumento y agradecer la oportunidad de poder participar en ella.

Enrique Lavín

Coordinador Nacional de México