



El silencio de la sanación

Laurence Freeman reflexiona sobre los muchos significados de la salud y la curación



En este número:

6 Noticias

Los grupos de meditación on line: Internet ayuda a crecer al Monasterio sin paredes

7 Noticias

Visitas a nuestro nuevo Centro: comentarios de una visita comunitaria a Bonnevaux

12 Eventos y recursos

Descubre más sobre el Seminario John Main 2017 conducido por Bernard McGinn



Una carta de Laurence Freeman, OSB

Queridos amigos:

Recientemente me han hecho recorrer el servicio de urgencias de un atareado hospital. Ese era un momento tranquilo, pero me dijeron que eso podía cambiar rápidamente, cualquier día de la semana. (Los lunes y los viernes son por lo general los más atareados). Incluso en un periodo relativamente tranquilo, los extremos de la condición humana eran visibles: las delgadas fronteras de la mortalidad a través de las cuales constantemente nos movemos, felizmente ocupados en un momento, y golpeados al momento siguiente; el cable siempre tembloroso por el que caminamos entre el bienestar y el dolor; y en el otro extremo, el aislamiento y el dolor que esto crea en nosotros, y pude ver la calma que la compasión necesita hacer crecer y brindar, la generosidad de espíritu que alcanza al sufrimiento sin ningún interés propio o deseo de ventaja personal. En esta estación del año, esto parecía ilustrar la redención en acción, la curación del ser humano a través del don de uno mismo.

Al meditar durante varias semanas con médicos y enfermeras de este servicio de urgencias, pude reflexionar sobre algunos de los muchos significados de la salud y la dinámica de la curación. Me gustaría tratar de relacionar estos contenidos a algunas historias de nuestra comunidad que encontrarás en este número del Boletín Meditatio.

Con frecuencia relacionamos las palabras “bueno” y “salud”. Ambas palabras, sin embargo, necesitan ser empleadas con cuidado. Ser llamado *bueno* es gratificante. Ser llamado *malo* genera vergüenza (o negación). Tener buena salud no significa que eres una buena persona. Padecer mala salud bien puede llevarte a ser una mejor persona que la que eras antes. La bondad vivida en el servicio de urgencias brillaba a través de un altruismo poderoso y práctico. Eran evidentes el dolor y el miedo auto aislantes de los pacientes. Pero también eran tocados por una conciencia sanadora casi agudamente dolorosa. Esto significaba volvernos desde nuestro sí mismo hacia los otros, como si esto fuese siempre la cosa más fácil y natural de hacer para todos. Esta conexión entre el dolor y el altruismo – entre el sufrimiento y el amor – me pareció ser el principal canal de curación y el ambiente de cuidado y atención que impregnaba el servicio. Condiciones extremas – y hay pocos lugares tan extremos como este tipo de servicios – donde las tensiones de la vida se mantienen en un crudo equilibrio, pueden revelar profundos misterios de modos muy simples.



Tal vez este centrarse en otros también existe en los mega-acuerdos del mundo financiero o del entretenimiento, o en la política o en los funcionarios de inmigración rastreando refugiados. Pero rara vez es tan evidente como en los hombres y las mujeres que trabajan en el permanente manejo de crisis, en los servicios de urgencia de los hospitales. Su manera de responder en forma instantánea a la admisión de una persona en estado desesperante sobrepasa los gustos privados, los prejuicios y el interés propio.

Es silenciosamente inspirador – en silencio, porque ellos no son ni quieren ser conscientes de ser inspiradores. Incluso el personal de emergencias experimentado no puede sino ser consciente del alto nivel de satisfacción y de sentido que su trabajo tiene para ellos, aunque sean reacios a hablar de ello. Pero no son menos conscientes del riesgo que implica su trabajo. A través de meses y años, tales niveles de continua auto entrega puede sacar de ti más de lo que te das cuenta. Habilidades aprendidas durante años de entrenamiento, utilizadas con una compasión indiferente, pueden verse afectadas por un inminente agotamiento que conduce a un gradual apagado interno. El piloto automático se hace cargo cada vez más, pero el corazón se separa. Vi en ellos una saludable conciencia sobre este peligro, especialmente en aquellos que están aprendiendo a meditar mientras viven trabajando por turnos en esta vanguardia crítica de la medicina, donde las urgentes exigencias de los derechos del cuerpo humano apelan constantemente al cuidado y la atención. Sus deseos de meditar eran como los de cualquier otra persona. Su lucha por desarrollar un buen hábito de meditar no es esencialmente diferente.

“El mundo es un hospital dotado por un millonario en ruinas”. La frase de T.S. Eliot, como el tiempo que pasé con estos generosos sanadores, despertó algunos de los misterios del tiempo pascual. La vida es el lugar de la curación. Todos necesitamos sanar en diferentes tiempos y maneras, física, emocional o espiritualmente. No hay que avergonzarse de esto, aunque nuestra necesidad de sanación se siente con frecuencia como una debilidad que debemos ocultar de los otros, tal como ocultamos nuestras partes privadas con la vestimenta. Ser vistos como “una imagen de salud” es gratificante y al encontrarnos con alguien, con frecuencia nos halagamos unos a otros diciendo “Qué bueno verte, luces tan bien”. Entonces, por si acaso, agregamos: “¿Cómo estás?”

Sin embargo, una salud e integridad más profundas no son situaciones que podamos asegurar como se construye un fondo de jubilación. La salud profunda no es ni una posesión ni el resultado del azar. Es un regalo que fluye continuamente a través del proceso de sanación. No se mantiene estática porque siempre nos prepara para la siguiente etapa de nuestro viaje.

El hospital de la vida da la bienvenida a los sanos y enfermos por igual. La diferencia entre estas dos condiciones no es tan exclusiva como podría parecer. ¿Cómo saber que el doctor que está curando tu brazo roto no acaba de ser diagnosticado con una enfermedad terminal? O quizás, el shock de ese diagnóstico le conducirá a una mayor integración de la personalidad, reconciliación con sus partes heridas y una mayor capacidad para amar a los demás. Los monjes del desierto usaban el término *apatheia* para describir la salud del alma, cuando florecemos como una persona plena, ya sea que el cuerpo esté funcionando bien o no.

Los síntomas de la salud y los síntomas de la enfermedad son muy diferentes. Por un lado orden, armonía, paz mental, flexibilidad, espontaneidad, belleza atractiva y, por el otro, caos, violencia, agresividad, desbalance y repugnancia. Sin embargo, lo peor puede ser intercambiado a lo mejor. Esto comienza con la aceptación. El primer paso puede ser el más difícil. Las peores noticias generan naturalmente la tentación de negar lo que no nos gusta. Vemos esto demostrado todos los días en las conferencias de prensa y entrevistas políticas. Estas me recuerdan a mí cuando era adolescente. Yo estaba fumando secretamente desobedeciendo las órdenes de mi madre. Una noche en mi cuarto, sintiéndome seguro para rebelarme, prendí un cigarrillo y de pronto escuché pasos subiendo las escaleras. Rápidamente lo apagué pero no pude esconder las nubes de la evidencia girando en la habitación. Cuando mi madre entró me confrontó y ante su enojo y quizás cierta diversión ante mi auto humillación por ser tan ridículo, yo lo negué. La negación se vuelve más fuerte cuanto más tiempo se practica. Al final puede llegar a ser auto convincente y terminamos creyendo las noticias falsas que producimos. El primer paso es ser honestos con nosotros mismos y con los demás.

Después de la aceptación viene la adaptación. Más adelante en esta edición leerás acerca de una meditadora de Hong Kong que luchó contra la burocracia para llevar la meditación a las cárceles. La mayor resistencia que encontró fue la convicción institucional que la meditación no funcionaría para los prisioneros. Era demasiado “avanzada” para ellos. Ella perseveró y finalmente tuvo éxito. Estar encarcelado y deshumanizado puede provocar enormes negaciones y una desesperación enojada. Pero también, con tiempo y ayuda, la aceptación conduce a un auto ajuste. Entonces, aprender a meditar llega a una profunda sanación de las vergüenzas del pasado y a una reintegración del yo dividido. Después de verse a uno mismo rechazado, uno encuentra un nuevo auto respeto en el auto conocimiento y sabiduría. El sistema penal, como piensa en las prisiones como castigo y solo formalmente como rehabilitación, raras veces se da cuenta de la transformación personal que puede cambiar positivamente a los presos.

Aprender a meditar se vuelve una profunda sanación de la vergüenza del pasado y una reintegración del yo dividido

Cuanto más el sanador conoce la naturaleza de la enfermedad, mejor él o ella puede sanar. La historia de la Pasión que leemos en Semana Santa nos ilustra cómo Jesús fue inmerso en todas las enfermedades de la humanidad que podamos imaginar, desde el dolor físico al rechazo emocional y una noche oscura ontológica. Isaías nos anunció esto en su imagen del siervo sufriente como un sanador herido:

*Sin embargo, eran nuestras dolencias las que él llevaba
eran nuestros dolores los que le pesaban.
Nosotros lo creíamos azotado por Dios, castigado y humillado,
y eran nuestras faltas por las que era destruido,
nuestros pecados por los que era aplastado.
El soportó el castigo que nos trae la paz
y por sus llagas hemos sido sanados. (Is 53: 4-5)*

La enfermedad y el infortunio a menudo despiertan un sentimiento de culpa o reproche, ya sea que seamos nosotros u otros los que sufran. Dios, piensa el ego, premia a los buenos y castiga a los malos. El ego es siempre sensible sobre su reputación. La sanación, sin embargo, revela esta falacia. Las heridas pueden sanar, la enfermedad puede traer la salud más profunda que hayamos vivido, y ser aplastado puede llevarnos a ser elevados más alto y más sanos de lo que hubiéramos imaginado. Aun más, el sufrimiento puede ser redentor.

En la mitología griega, la primera cosa que existió, sin ninguna fuente previa, fue el *Caos*. Era el vacío, la nada desde lo cual todo, incluso los dioses, emergieron. Era el inframundo de oscuridad y fango. La palabra *Caos* significa *intervalo* o *abismo* porque es el *espacio entre* el cielo y la tierra. Los mitos necesitan ser entendidos psicológicamente. Cuando la enfermedad nos abruma física o mentalmente descendemos a nuestro caos interior. Un abismo de separación se abre entre lo que fuimos y lo que somos ahora. No podemos conectarnos a nadie o a nada como lo hacíamos antes. No nos gusta el caos y a menudo estamos listos para hacer falsos compromisos, negar lo evidente o aislarnos de otros para evitar caer al abismo.

Sin embargo, negar el sufrimiento o la pérdida significa negar nuestra necesidad de sanación. Mantenemos las apariencias, a un elevado costo para nuestro bienestar y sanidad, como si nada hubiera sucedido. La generación de mis padres era resistente e independiente, sus hijos podrían haberlos envidiado; pero a menudo también escondían sus sentimientos y se rehusaban a pedir ayuda cuando más la necesitaban. Sus mecanismos de supervivencia fueron conformados por el siglo más violento de la historia humana, pero la represión es en sí misma una violencia contra uno mismo.

La represión actual es aún más fácil. La realidad virtual está a la punta de los dedos. El click de un mouse, o tragar una píldora nos transportan a otro mundo donde sentimos por un momento que estamos en control y que podemos elegir cualquier cosa que queramos para hacernos sentir mejor.

La tecnología a menudo parece sospechosa a la persona de orientación espiritual. La ciencia y los artefactos de la tecnología son a menudo utilizados al servicio del ego narcisista. Sin embargo, con el tiempo lo irreal experimenta una muerte inevitable y la represión, el auto engaño y las falsas apariencias, colapsan. Estoy bastante tentado por los artefactos; pero solía sentir que había una oposición entre la tecnología y lo divino, que hizo más sencillo para la gente de la tecno cultura caer en el caos. La comunidad, yo pensaba, sólo puede ser experimentada personalmente, con presencia física. La Iglesia dice que no puedes realizar el sacramento de la confesión por internet. Mi experiencia con grupos de meditación en línea empezó a cambiar mi visión demasiado simplificada. La primera vez que medité en línea con una persona moribunda, demasiado enferma para dejar su hogar, supe que estábamos conectados tanto espiritual como digitalmente. Actualmente, con mis compañeros directores de la comunidad, empezamos todas nuestras reuniones a distancia meditando.

Una conexión real y santa existe entre personas que meditan juntas de cualquier manera. Quizás esto es porque el espíritu no está atrapado dentro del cuerpo como un fantasma; el cuerpo está en el espíritu. Cuando Jesús se apareció a sus discípulos, estos, inmersos en el caos de su muerte, pensaron que estaban viendo un fantasma; Él les mostró que era por lo menos tan real para ellos como antes. Él estaba plenamente físico, comiendo y tocándose con ellos. Pero sólo cuando el ojo de sus espíritus se abre, ellos pueden reconocerlo de esta forma. La meditación en un grupo en línea (un creciente fenómeno descrito en esta edición) es diferente que estar en el mismo cuarto. (Uno puede, por ejemplo, poner en silencio el sonido de manera a no escuchar a personas que tosen). Pero la presencia es todavía real. El Espíritu que une fluye entre todos; y la koinonia, la comunión de los buenos, es una realidad sentida.

La mezquita de Victoria, Texas, fue quemada pocas horas después de la prohibición de entrada a los Estados Unidos de personas de siete países mayoritariamente musulmanes. Los judíos locales inmediatamente invitaron a sus vecinos musulmanes, que quedaron despojados de un lugar de adoración, para que utilicen su sinagoga. Los judíos dijeron que había más musulmanes que judíos en el pueblo así que quisieron compartir su lugar sagrado. Los musulmanes aceptaron amablemente. Seguramente ya eran antes comunidades saludables, pero la profunda e inclusiva koinonia que ahora compartían los hacía más felices y saludables.

Koinonia es la experiencia viva de comunidad. La generación digital, se nutrió de la leche de la tecnología desde la infancia; a menudo la usa para crear falsas intimidades en una realidad alternativa. Pero anhelan koinonia. Las amistades de Facebook pueden ofrecer cierto alivio a la soledad del espacio digital que habitan; pero como todo falso consuelo, les decepcionan y traicionan su más profundo ser.

Koinonia es la saludable experiencia de una comunidad que tiene una identidad suficientemente fuerte para ser hospitalaria con otros y no definirse por lo que excluye. La primera tarea es construir esa comunidad fuerte. Nuestros meditadores chinos ayudaron a hacer esto recientemente al introducir la meditación en el seminario católico en Beijing, donde se han formado grupos diarios. Vivir o estudiar o trabajar juntos, incluso adorar juntos, no es suficiente para emanar koinonia. Se necesita interioridad colectiva, honestidad y un silencio suficientemente profundo para encontrarse en un lugar de sinceridad con otros. Todas las relaciones son sutilmente transformadas por esta verdad en silencio. Maravillosamente, la amistad es vista entonces como el estado natural de las relaciones humanas. Viendo esto, la experiencia de incluso una comunidad muy pequeña, llega más allá de sí misma a tocar la gran red viviente de relaciones que, a nuestros ojos de fe, es el Cuerpo de Cristo.

Recientemente un pequeño grupo de meditadores que ayudará a formar la primera comunidad residente en Bonnevaux, visitó nuestro nuevo hogar y centro internacional de retiros de la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana. Después de la visita meditamos en una pequeña capilla al lado de la casa principal, a la que esperamos mudarnos en el verano. La visión es fuerte, la comunidad mundial está entusiasmada y el desafío de convertirla en una realidad es muy grande. Será realizada a través de la dedicación combinada de miembros de la comunidad residentes y no residentes. Después de meditar no sentí una diferencia esencial entre la comunidad global y la local. En el Espíritu la koinonia es una y la misma.

El Caos está siempre amenazando con abrumar la existencia humana, con extraernos la esperanza. El abismo de nuestra mortalidad y los dolores de pérdida y separación constantemente desestabilizan la seguridad que necesitamos para crecer. La vida es un hospital atareado. Tenemos que asegurarnos que cualquier persona que encontremos o con la que trabajemos en este lugar de sanación, reciba una bienvenida. Para San Benito cada invitado debe sentirse como si él o ella fuera Cristo. En la comunidad, los más necesitados, los enfermos, los jóvenes, los viejos y los extranjeros que llegan a la medianoche no son considerados molestias o gastos extras sino que son reverenciados.

Así es como el Caos es convertido en Cosmos. A través del poder de la koinonia, el orden y la armonía transforman el caos. El Espíritu que rondaba sobre el rostro sin forma de lo profundo y desprovisto de luz, trajo a la existencia la colorida variedad de la creación. Así también nuestro espíritu puede encarar el caos dentro nuestro y convertirlo en una nueva creación. En este mundo renovado nos encontramos nuevamente con los que han muerto y, que, al principio nos parece, retornaron al caos. Su forma que amábamos se disolvió y parecieron irse flotando hacia el gran olvido. La koinonia, sin embargo, comprueba ser un lazo irrompible que alcanza más allá del caos de la separación. Sabemos que ya no están más “con la forma de la carne” como dijo san Pablo del Cristo resucitado. Pero la amistad verdadera que fluye a ambos lados crece no menos real con el tiempo.

Por eso recordamos con amor en este número a algunos de los miembros de nuestra comunidad que han fallecido recientemente. El caos que los cuidadores médicos pueden experimentar como estrés, o una pareja en conflicto como un fracaso de su matrimonio, son una realidad a la que hay que enfrentarse. Al igual que la corrupción en el cuerpo político, no debe ser negado, ni su poder para destruir subestimado. Puede confrontarse y puede surgir sanación a través de una esperanza nacida de la koinonía. Esta es una necesidad de emergencia en nuestra época, digital y dividida. A través de su fe en Jesús resucitado, los cristianos comprenden que aunque podemos formar organizaciones con miembros individuales y redes sociales, no podemos formar comunidad simplemente como individuos. Tal vez en una persona al principio, como en John Main, necesita existir una dinámica interior de auto trascendencia para iniciar el proceso de generar una comunión encarnada como comunidad. A nivel cósmico, esta persona es Cristo resucitado. El caos engendra miedo. Lo sentimos fuertemente en las esferas políticas y sociales hoy en día. Pero puede ser desarticulado y transformado en koinonía. Redes de sanación, apoyo mutuo, enseñanza, inspiración y celebración pura, la elaboración de proyectos de visión compartida y la articulación de nuevas ideas para conectar en vez de polarizar: estas son las herramientas y expresión de vida de una comunidad.

A través de ellas abrazamos a la vez nuestra propia necesidad de sanación y de llevarle socorro a otros. Nunca antes hemos necesitado tanto ver a la comunidad como una vida contemplativa que emerge desde el trabajo del silencio profundo. La transformación personal verdadera debe ser el objetivo, no el simple construir de un agujero en medio del caos que nos rodea. Una comunidad de ese estilo muchas veces aparecerá más débil de lo que es en realidad. Su fragilidad será su flexibilidad y su capacidad de adaptarse. En un mundo caótico ese tipo de comunidades son esenciales. Tal vez no sean grandes instituciones o basílicas de poder, pero necesitan ser lugares de ritmo y bienvenida, silencio y diálogo sincero. Una comunidad contemplativa no es un grupo de protesta; sin embargo es radical y se dirige al poder con la verdad. En la pobreza del silencio, rodeada de la alegría y libertad de gente valiente y sin miedo, se puede dar una escucha de proporción grande y creativa. Una comunidad compartiendo el espacio, sentados, escuchándose unos a otros toser o moverse, o encontrándose por internet, recibe un llamado que los medios no pueden oír. En restaurantes y elevadores, en líneas de servicio a clientes y en aeropuertos el miedo al silencio se refleja en el volumen cada vez más elevado de la música embotellada, los anuncios y la charla trivial. Eso disfraza los síntomas del caos pero no resuelve el problema. Como todas las formas de distracción, una de las mayores causas de caos en la actualidad, cubren en vez de sanar.



John Main decía que 'en la meditación cruzamos el umbral del ruido del medio ambiente y nos introducimos al silencio'. El silencio es necesario para que florezca el espíritu humano. Puede parecer un sinsentido para muchos, pero no hay una mayor necesidad en el mundo moderno que la gente, joven y vieja, religiosa o laica, rica o pobre, recupere la experiencia del silencio. Esta percepción estaba implícita en la dedicación que tenía John Main para enseñar a la gente cómo aprender a meditar. Todos necesitamos ayuda y comunidad, pero debemos aprender a meditar en nuestra propia experiencia. El silencio nos reconecta con nuestra propia fuente de sanación. Restaura la veracidad a nuestra comunicación y crea una comunidad en koinonía que trasciende el miedo a la muerte y al caos. 'Meditar es el camino al silencio'.

El genio de la simplicidad que tenía John Main tomó forma en su enseñanza del mantra. Es más que una técnica para calmar la mente, aunque esto es un beneficio adicional de esta disciplina. Decirlo nos cambia: "nos volvemos conscientes de que estamos en el umbral del silencio. Para muchos, este es un momento crítico, pues estamos dejando atrás el mundo familiar de sonidos, ideas, pensamientos y palabras. Estamos cruzando hacia el silencio y no sabemos qué nos espera. Por eso es tan útil el meditar en grupo, en una tradición que dice 'no temas'". El propósito de la meditación es estar en la presencia del amor, que es, como dijo Jesús, lo que disipa al miedo, ¿Por qué temer a este silencio si está ahí, junto a nosotros? Sólo necesitamos entrar en él para convertirnos en el silencio sanador.

Laurence

Laurence Freeman OSB

NOTICIAS

El crecimiento de los grupos de meditación virtuales

Estados Unidos: han pasado cinco años desde que se inició el primer grupo virtual

Roger Sessions



La Comunidad de amor también comparte el silencio en el mundo digital

Hace casi cinco años comenzamos nuestro primer grupo virtual de la WCCM. Ahora tenemos 15 grupos que se reúnen seis días a la semana con más de 100 personas registradas haciendo uso de la capilla virtual de la WCCM. Tomando una mirada en retrospectiva, me gustaría compartir las reacciones de algunos meditadores. *Meditar por internet ha sido una experiencia tan positiva que he comenzado a compartirla con otros Oblatos. Animo particularmente a aquellos que viven en países donde hay un número reducido para que consideren la posibilidad de acompañarnos, a mí y a otros Oblatos, de manera virtual.* (Eileen Dutt, Coordinadora Internacional de Oblatos).

Las palabras nunca podrán expresar la bendición que la comunidad virtual ha sido para mí. Durante un periodo muy difícil, sin grupos a los cuales acudir en mi país, fui guiado hacia una amorosa comunidad virtual. Luego de un traslado de 4,500 millas pude conservar y fortalecer los vínculos con mi comunidad de amor. (Robert Lalor, Jamaica/Reino Unido).

Es como ser parte de una familia donde podemos compartir nuestros pensamientos, sentimientos y nuestra relación con Dios de una manera afectuosa. Sobre todo, compartimos el hermoso silencio mientras meditamos juntos. (Ann Hughes, Reino Unido)

Me he dado cuenta, a través de la comunidad virtual, que no hay diferencia si el grupo está sentado en la misma sala o en tres continentes diferentes, que la comunicación divina sucede al mismo tiempo y la comunidad que es creada es la misma. (Kevin Callahan, USA)

Tenía un gran anhelo de conectarme con otros meditadores y Oblatos de la comunidad y fui motivada a unirme a los grupos virtuales. La experiencia ha sido expansiva y enriquecedora. (Elba Rodríguez, Colombia)

Estaba escéptica la primera vez que me invitaron a ser parte de un grupo experimental en línea. Pero descubrí amistad, comunidad, amor, lo que el Padre Laurence llama "El uso sacramental del Internet". Para los Oblatos de la WCCM, es una oportunidad adicional para compartir cómo vivimos la Regla de San Benito. (Mary Robison, Coordinadora de Oblatos, USA)

Nuestra aspiración es tener sesiones de meditación virtual 24/7 en varios idiomas. Si deseas unirme a un grupo, escíbeme y te ayudaré a que empieces. Soy Roger Sessions (roger.sessions@gmail.com). EN LÍNEA: Aquí aparece una lista de los grupos http://tiny.cc/wccm_onlgrp

Hong Kong: una conexión silenciosa con el mundo Por Joseph Pang

Cada viernes a las 9:00 pm, horario de Hong Kong, meditadores de Irlanda, Estados Unidos, Canadá, Hong Kong y Filipinas se reúnen virtualmente para meditar. El grupo fue establecido luego del Seminario John Main 2013 en Hong Kong. Venimos de culturas y contextos diferentes, pero esto no nos impide comunicarnos. De hecho, esto nos conduce al respeto hacia cada uno. Asimismo, estas diferencias nos permiten ver la meditación y nuestro recorrido espiritual a través de diferentes ángulos. Siempre aprendo mucho de otros meditadores.

He meditado por cuatro años. Como líder de este grupo, siempre he sentido que les debo mucho; ellos me han apoyado desde el inicio. Permiten que experimente el significado de "La Comunidad de Amor". A mi parecer, este amor me lleva hacia la Oblación Benedictina de WCCM.

NOTICIAS

Bonnevaux Mirando hacia nuestro nuevo Centro

Meditadores, representando nuestra nueva comunidad base, visitan Bonnevaux



“Fue un día gris a comienzos de febrero cuando visité Bonnevaux por segunda vez. Nos imaginamos a los futuros visitantes reunidos entre la casa principal, la casa de huéspedes y el establo. Dialogamos acerca de colocar el comedor en las caballerizas restauradas con el piso empedrado y los boxes de caballos con mesas para crear una sensación de proximidad y comunidad. En días cálidos podremos comer al aire libre. El bello establo se convertirá en un espacio flexible, un maravilloso espacio de congregación y meditación. Con nuestros arquitectos, quienes están donando su tiempo y talento a este proyecto, crearemos espacios para oficinas y luego pequeñas celdas, combinando nuevamente, soledad y comunidad. Dentro de la casa principal, donde la comunidad se mudará en pocos meses, terminamos la visita en el acogedor comedor que el propietario había hecho con madera de la propiedad. Nos sentamos en un amplio círculo alrededor de la mesa, dijimos la oración inicial y meditamos por primera vez en Bonnevaux. El Padre Laurence nos invitó a que hiciéramos una oración desde el corazón al terminar la meditación y escuchamos una maravillosa manifestación de unidad y diversidad.” (Henriette Hollaar)

“Fue muy emocionante estar con los primeros posibles miembros de la comunidad en Bonnevaux. Parece que en un minuto estábamos buscando propiedades y escuchando si el Espíritu estaba apoyando este proyecto y en el próximo minuto una propiedad había sido encontrada y las personas la estaban encarnando. Estar juntos meditando en la propiedad, compartiendo alimentos, discutiendo los planes, hablando y riendo mucho. Qué alegría y qué presencia.” (Giovanni Felicioni)

EN LÍNEA: Visita la página de Bonnevaux www.bonnevauxwccm.org

Un centro de Meditación para el Caribe

En Diciembre de 2016, las Hermanas de San José de Cluny ofrecieron alquiler gratis a la comunidad de meditación en Trinidad para que se alojaran durante su misión. El convento está ubicado en medio del área congestionada de Puerto España, está perfectamente ubicado cerca de bancos, compañías de seguros, escuelas y oficinas de abogados. También se encuentra en la propiedad una “Casa de Té” que ofrece comidas diarias. Se realizó una encuesta y muchos valoraron positivamente la oportunidad de tener este “oasis” en la ciudad. Comenzamos un curso introductorio de seis semanas con meditaciones en la hora del almuerzo y en la noche. El área también tiene espacio para una pequeña biblioteca, un lugar para nuestras reuniones de liderazgo y un espacio para tener momentos de tranquilidad. Sólo podemos agradecer por este regalo significativo e inesperado. El Espíritu continúa estando presente. (Hna. Ruth Montrichard)



(...) sólo en el abandono a una profundidad infinita de silencio es que podemos ser revelados a la fuente de nuestro espíritu en el que la multiplicidad y la división desaparecen. John Main

NOTICIAS

Promoviendo salud y bienestar a través de la meditación en un Departamento de Emergencias de un hospital *Pádraic Dunne, Investigador Principal, Trinity College Dublin.*

El agotamiento de quienes proporcionan cuidados de salud puede tener un significativo impacto desfavorable en la calidad del cuidado proporcionado a los pacientes, en términos de aumento en los errores médicos y en detrimento de la satisfacción del paciente. Como resultado, existe una necesidad de tener una efectiva manera de reducir el estrés, tal como la meditación. Para los que proporcionan cuidados de salud tanto como para los pacientes, el cuidado de la salud se ha vuelto un 'hacer' y 'arreglar' en vez de 'ser'. Esta práctica de 'hacer' ha erosionado la auto compasión, la compasión hacia el paciente y la atención en la manera de proporcionar el cuidado de la salud. Creemos que la respuesta es desplazarnos hacia una práctica de 'ser', en donde el trabajador de cuidados de la salud vive y trabaja activamente en un espacio de consciencia focalizada en el presente, con compasión y desprendimiento a la vez. Recientemente hemos iniciado unas pruebas experimentales con control aleatorio de meditación con mantra utilizando 60 participantes del departamento de emergencias del Hospital St. James en Dublin, el más grande de Irlanda. Este proyecto será el primero en el mundo que examine el papel de la meditación para mejorar el bienestar fisiológico y psicológico de los profesionales de cuidados de la salud que trabajan en el entorno de un departamento de emergencias. Además de evaluaciones cualitativas y psicológicas convencionales, utilizaremos tecnología de punta para examinar el impacto de la meditación en las funciones y anatomía cerebrales, en el sistema inmune y en el control genético de la inflamación. Mantener una práctica diaria de meditación puede ser difícil en estudios como estos, así que hemos desarrollado una aplicación para teléfonos móviles hecha a medida, que contiene un medidor de tiempo para la meditación y lecturas relevantes al programa de meditación con mantra. Esta aplicación no sólo recordará a los practicantes su período de meditación diario sino que medirá la variación en los latidos del corazón durante la práctica a través de un aparato tipo pulsera que se colocaría en el usuario. Nuestra esperanza es que esta tecnología promueva adherencia a la práctica diaria de la meditación. Estamos muy conscientes de que este tipo de evaluaciones científicas se pueden interpretar como opuestas a los principios centrales de la meditación con mantra: después de todo, en la meditación tratamos de desengancharnos gentilmente de evaluaciones y pensamientos, para poder permanecer en un estado de 'ser'. Sin embargo esperamos poder utilizar los datos científicos recogidos en este estudio para validar la meditación con mantra ante la comunidad médica y científica. Esto es importante si queremos que la meditación juegue un papel significativo en la promoción y sustento del bienestar psicológico y fisiológico de aquellos que proporcionan cuidados de salud así como para los pacientes. Este estudio es una colaboración de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, el Trinity College de Dublin, el Royal College of Physicians de Irlanda, el Departamento ejecutivo de servicios de la Salud de Irlanda y el Hospital de St. James en Dublin.

China: retiro de Meditación Cristiana en el Seminario de Hebei

Del 16 al 19 de Febrero, el padre Tommy Murphy SSC, director espiritual de la WCCM en Hong Kong, el hermano William ofm, Celina Chan, coordinadora de la WCCM en China y Augustine Xiao Xiao se reunieron en el seminario de hebei para dirigir un retiro de meditación atendido por 100 seminaristas y 20 hermanas. El tema del retiro fue 'Desarrollando la dimensión contemplativa en la vida cristiana,' enfatizando el inicio de un nuevo año escolar. Los participantes aprendieron acerca de la contemplación y las escrituras, la historia de la meditación cristiana y la WCCM. Al terminar el retiro se pudo establecer la práctica de la meditación en el seminario para el nuevo año escolar y unos 20 participantes formaron grupos de meditación. El evento fue un ejemplo de verdadero trabajo en equipo entre las comunidades de la WCCM en China.



Primer Fin de Semana de Enseñanzas Esenciales (ETW) en la República Checa

La Comunidad de la República Checa ha tenido su primer Fin de Semana de Enseñanzas Esenciales. (ETW por sus siglas en inglés).

Treinta participantes de todo el país disfrutaron al principio de Enero de un fin de semana muy frío pero muy inspirador en un antiguo monasterio capuchino. (Vladimir

NOTICIAS

Del Sueño a la realidad: meditación en una prisión de Hong Kong

Catherine Cheung empezó a Meditar hace algunos años en Hong Kong. Dos meses después de que haber iniciado, tuvo un sueño en donde un viejo “parecido al Señor de los Anillos” le dijo que debería dar clases de meditación en la Prisión Stanley, una prisión de máxima seguridad localizada cerca de donde ella vive. Ella trató, sin éxito, de contactar a alguien en la prisión por seis meses. Finalmente logró ponerse en contacto con un sacerdote que visitaba a los prisioneros con frecuencia, sin embargo, a las personas a cargo de la prisión les pareció que enseñar a los presos a meditar sería demasiado difícil para ellos. Le dijeron: “Esto no es para los presos; es demasiado avanzado para ellos.” Catherine fue persistente y buscó otra manera. Conoció a una monja que le sugirió visitar a un preso, llamado Paul, que había sido sentenciado a cadena perpetua y recientemente había sido bautizado. Ella empezó a visitarlo cada mes. Paul ahora medita y está empezando a compartir este regalo con otros presos en Stanley. ONLINE: entrevista con Catherine en http://tiny.cc/interv_HK

Paul: “La meditación dos veces todos los días se ha vuelto el ancla de mi vida”

Esto es de una carta de Paul a Catherine:

Estoy muy contento de haber aprendido de ti sobre la Meditación Cristiana y haber empezado esta práctica espiritual. Sin contar con un guía en el lugar y con solo un libro sobre meditación, empecé mi práctica de Meditación Cristiana, haciéndola dos veces al día, con disciplina. La Meditación Cristiana parece sencilla, pero en realidad no es fácil. Con frecuencia, no me podía enfocar como debía. Algunas veces sentí como si estuviera flotando o soñando sobre mis pensamientos. Estas experiencias me llevaron a pensar en abandonarla. Pienso sobre esto muchas veces, cuando estoy tratando de darme ánimos para perseverar, estar quieto y en silencio. Llevo practicando 3 o 4 meses. Es muy raro como las cosas han cambiado. La tendencia a no concentrarme o a caer en sueños ya no me pasa. Ahora la rutina de meditar dos veces al día se ha vuelto el ancla de mi vida. Entiendo más sobre la Meditación Cristiana: no soy yo quien ora, es Jesús quien ora en mí. En la prisión, hay muchos chismes todos los días, lo que crea alboroto para mí. Con frecuencia me frustro y me enoja. En el pasado, no podía soltar estos sentimientos y el enojo duraría 2 o 3 días. Recientemente, he tenido una experiencia diferente. Después de practicar Meditación Cristiana, los sentimientos de enojo desaparecen. Ahora puedo dejar ir a mis sentimientos negativos por completo. No estoy seguro si esto tiene relación con la meditación, pero estoy seguro de una cosa, la Meditación Cristiana está relacionada con la paciencia. Aún recuerdo que estaba tentado a renunciar a la práctica, pero me consolé pensando que apenas estoy empezando a aprender, por lo que debo tener paciencia y seguir. Ahora, no sé adónde me va a llevar la práctica o si acaso conseguiré seguir avanzando, pero durante estos pocos meses he conseguido un sentimiento de paz y creo que es el fruto de la Meditación Cristiana. Tengo que trabajar más duro, ser más paciente y persistente y espero que el Espíritu Santo me guíe a recibir más gracia, para que tenga el valor de caminar hacia delante con grandes pasos. Que Dios le de paz a su corazón siempre

Paul

He ganado un sentimiento de paz y creo es el fruto de la Meditación Cristiana



Stanley es una de las seis prisiones de máxima seguridad en Hong Kong

NOTICIAS

En Amoroso Recuerdo

Enrique Pavan, Argentina

Con mucha tristeza les compartimos la partida repentina de Enrique Pavan el 28 de Enero, lo que nos ha dejado conmovidos y se le extrañará mucho. Enrique era un hombre amable, con pocas pero precisas palabras. Un miembro de la Comunidad muy comprometido y trabajador. Durante su período como Coordinador Nacional, introdujo la meditación en escuelas, hospitales, y en la comunidad de negocios de Argentina y reforzó en gran forma la presencia de nuestra comunidad a través de grupos de meditación en parroquias y hogares. No obstante que nos dejó en forma repentina, sentimos que aún está con nosotros, inspirándonos y guiándonos. Mantengamos también a María Laura, su esposa, sus hijos y toda su familia en nuestras oraciones. **(José María Chaheer, Miembro del Consejo Directivo de la WCCM)**

John Moderle, Suiza

John no solo era amigo y colaborador del P. Laurence sino también su traductor oficial - y muy apreciado - durante sus eventos en Suiza y Francia. Su entusiasmo contagioso por las enseñanzas de John Main le llevó a empezar el primer grupo de meditación en Suiza y a ser también el primer Coordinador Nacional. El y su esposa Debbie han guiado grupos en Ginebra por muchos años. La muerte inesperada de John nos ha afectado a todos muy profundamente. Era un hombre de fe profunda y sincera humanidad, un compañero de peregrinación y amigo, así como un ejemplo para muchos de nosotros a través de su presencia, su sencillez y claridad de palabra. Vamos a tener a John, Debbie, su familia y seres queridos en nuestros corazones y oraciones. Que la Paz de Dios llene sus corazones con abundancia. ¡Hasta luego John! Que tu alma descanse en paz. Estarás siempre en nuestros corazones y recuerdos. **(Catherine Charrier, Coordinadora Nacional de Suiza)**

John Colting, Inglaterra

John, meditador desde hace mucho y pionero como líder de grupo, que convirtió su casa en un Centro de Meditación Cristiana, murió de un ataque al corazón el 19 de Febrero en Manchester. Laurence Freeman en su libro: "A Short Span of Days" dice: "Por la puerta de la muerte solo puede pasar una persona a la vez, pero hace una gran diferencia saber que de este lado de la puerta tienes una presencia amorosa que te acompañe hasta la presencia que te da la bienvenida del otro lado". Esta "presencia amorosa" fue la esposa de John, Sheila quien acompañó a John en sus últimos días con todo el apoyo, afecto y amor. John fue una gran inspiración para mí por su trabajo como pionero al iniciar el primer grupo de Meditación Cristiana en Inglaterra en 1977. Gracias, John, por tu perseverancia, lealtad y fidelidad a las enseñanzas. **(Paul Harris, patrocinador de la WCCM y ex Coordinador Nacional en Canadá)**

Hna. Evelyn McDevitt, Irlanda del Norte

En los 1990, la Hna. Evelyn invitó a Margaret Colier y a mí a manejar el Colegio para maestros de la Meditación Cristiana en Belfast. Este programa ayudó a la gente a entender mejor la meditación y a pasar el conocimiento a otros interesados. En 2004, ella fue parte del Grupo Ejecutivo de la Meditación Cristiana en Irlanda. Evelyn también representó a la comunidad de Irlanda del Norte. En 2007 ella estaba en Áras an Uachtarain, cuando conoció a la Presidente Mary McAleese en la celebración del aniversario de John Main. La Presidente nos dio una calurosa bienvenida, pero ella tuvo una plática especial con Evelyn - una compañera norteña y también alguien que ha hecho una gran contribución a la Comunidad de la Meditación Cristiana en Irlanda. **(Ferga McLoughlin, ex Coordinadora Nacional de Irlanda)**

Retiro de Silencio en Nueva Zelanda



Cada dos años la comunidad de Nueva Zelanda organiza un retiro nacional de silencio en la Universidad de Waikato en Hamilton. Este año fue guiado por la Reverenda Sarah Bachelard, de Australia. El tema de Sarah fue "Contemplación, Fe y Vida Activa." En sus cuatro pláticas nos invitó a explorar cómo la meditación se relaciona y transforma nuestras acciones, y cómo la comunidad contemplativa de fe puede contribuir a la vida y la sanación en estos tiempos difíciles. Sarah exploró en profundidad la contemplación, el discernimiento, la acción y la intercesión. Sus pláticas fueron interesantes y accesibles y provocaron una gran cantidad de preguntas. También tuvimos tres sesiones de preguntas y respuestas en las que Sarah nos asombró con su habilidad de explorar los temas. (Vincent Maire) ONLINE: Escucha las charlas en <http://tiny.cc/NZ2017>

En foco

Mary Meyer, de Paraguay



Mi viaje con la Meditación Cristiana ha traído constantes cambios en mi vida, de forma gradual. Los más increíbles fueron aquellos que tienen que ver con “el tiempo y el espacio”.

El Tiempo: la primera vez que escuché al P. Laurence hablar de la Meditación Cristiana, honestamente me dije a mí misma “¿cómo puede alguien encontrar 30 minutos , dos veces al día?” Mi vida estaba tan sobrecargada de ocupaciones entre la familia, el trabajo, estudios y responsabilidades, que no podía imaginar cómo encontrar tiempo. A pesar de eso, dejé el retiro convencida de que yo podría servir a la Comunidad Mundial en adelante. No hubo dudas en mi mente sobre la llamada para mí. El P. Laurence dijo que el tiempo se encontraría por sí solo y, totalmente convencida, lo hice. De alguna manera, todas mis tareas se comenzaron a arreglar por sí solas en mi lista de prioridades y me encontré meditando y enseñando a otras personas a meditar, lo que se convirtió en la tarea principal de mi día. Sin sentirlo, algunas tareas fueron dejadas de lado y otras, simplificadas. Fue como si, una vez que me puse a su servicio, Dios tomó a su cargo mis problemas de horarios.

...todas mis tareas se comenzaron a arreglar por sí solas en mi lista de prioridades y me encontré meditando y enseñando a otras personas a meditar, lo que se convirtió en la tarea principal de mi día.

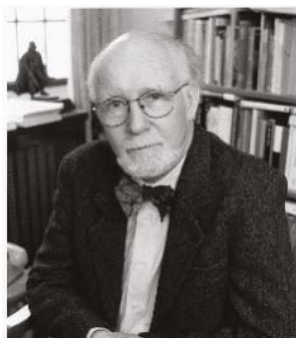
El Espacio: he comenzado a creer que nosotros tendemos a reaccionar porque no damos un paso atrás. No nos damos a nosotros mismos el espacio necesario para escuchar y estar presentes para otros. No puedo decir que ahora siempre escucho con mi corazón. No, tengo el temor de que soy todavía aquella persona, impaciente, con muchas cosas en la mente. Pero la Meditación Cristiana me ha hecho más disponible para el Señor. Me ha dado el espacio necesario para ser receptiva a los mensajes que Dios nos envía constantemente. Esta mañana, por ejemplo, iba manejando con prisa, y me sentí impaciente con el conductor que tenía adelante, que paraba en cada esquina, como no estando seguro a dónde iba. Totalmente irritada, pensé sarcásticamente para mis adentros: “¡Apúrate! ¿O estás aprendiendo recién a manejar?” Antes de que el pensamiento terminara de formarse en mi mente, vino a mi mente la imagen de mi nieto mayor. Él, de hecho está aprendiendo a conducir y probablemente estaría frenando en cada esquina, al igual que el conductor que tenía por delante. También visualicé a mi hermano, de visita en la ciudad, que no sabría en qué calle girar, y probablemente esté parando en cada esquina... y así, toda la impaciencia y la irritación se habían ido. Una cálida calma compasiva llenó mi corazón, el cual al instante se llenó de gratitud al Señor que se toma el tiempo de enseñarme, y que, una vez más, me ha tocado con su Gracia. Pienso que esa es la manera como describiría mi viaje – constantemente tocada por Su Gracia en la mayoría de las circunstancias diarias. En los momentos en los que algún pensamiento poco amable, impaciente, o innecesario, así como una palabra o acción, comienzan a formarse en mí, Él me envía un mensaje. Lo hace personal y lo hace transparente, y me limpia. La Meditación Cristiana me da el tiempo y el espacio que necesito para escuchar a Dios y ver al Otro.



El Boletín Meditatio se publica 4 veces por año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, 32 Hamilton Road, London W5 2EH, UK. Tel: +44 208 579 4466 E-mail: welcome@wccm.org Editor: Leonardo Correa (leonardo@wccm.org)
Diseño Gráfico de la versión inglesa: Gerson Laureano
Coordinadora edición en español: Marina Müller meditacion.cristiana.grupos@gmail.com;
traductores de este número: Javier Cosp Fontclara, Marta Geymayr, Guillermo Lagos, Enrique Lavín, Elba Rodríguez.

¿Te gustaría colaborar en el Boletín Meditatio? Nuestra próxima fecha límite es el 10 de marzo.

Eventos y Recursos



Asistan al Seminario John Main 2017

Orando con los maestros de hoy, presentado por Bernard McGinn

10-13 de agosto, Houston, Texas.

7-10 de agosto, Pre-Seminario dirigido por Laurence Freeman OSB.

El Seminario va a explorar el desarrollo de la oración contemplativa en la tradición cristiana desde los primeros místicos hasta los contemporáneos. Para más información y registrarse visitar:

http://riny.cc/JMS2017_RG.



24 Junio a 1 Julio, Siena, Italia

Retiro de Silencio de Monte Oliveto.

Dirigido por Laurence Freeman y Giovanni Felicioni.

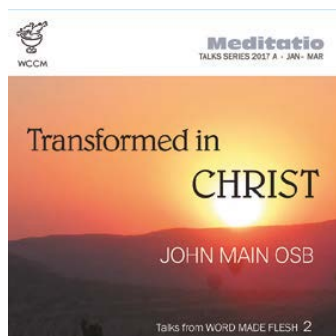
Una sed de silencio caracteriza nuestra ruidosa cultura de sobre-estimulación y continua cháchara mental. En un mundo de post-creencias en donde creemos cada vez menos, el silencio presenta un rol sanador y restaurador – restaura el significado de las palabras y los rituales y nos reasegura que la verdad es verdaderamente real. Más informes: monteolivetto@wccm.org

Más fechas y eventos:

8-25 de julio - Peregrinación a Kashmir & Ladakh, India. Informes: http://tiny.cc/wccm_india2017

15-22 de setiembre - Retiro sobre Salud & Meditación - Contacto: theresawccm@gmail.com

1-8 octubre – Retiro en la Escuela Fara Sabina, guiado por Laurence Freeman Contactos: som@wccm.org



Series de charlas Meditatio

Transformed in Christ (Transformados en Cristo) por John Main OSB

En estas charlas John Main explica la meditación como un camino a la fe Cristiana, la verdad que nos abre a la presencia de Cristo en nuestros corazones. Estas charlas son una selección de La Palabra hecha carne, publicada en CD y en papel impreso bajo el mismo título. Las puede escuchar en línea o bajarlas de aquí: http://tiny.cc/med_2017

La lista de correo electrónico de la WCCM: Suscríbete en nuestro sitio web (wccm.org) para recibir la Sabiduría Diaria, La Enseñanza Semanal, La Lectura Semanal, La Columna Tablet, el Boletín Mensual y Series Especiales como las Reflexiones de Cuaresma (en idioma inglés). **Visita la página de Meditación Cristiana en Amazon:** <http://astore.amazon.com/w0575-20>

Página web en español: <http://www.meditacioncristiana.net> **Para pedir materiales: por favor, contacta con nuestro centro de recursos o con tu proveedor para conocer los precios en la moneda de tu país.**



UK AND REGION
www.goodnewsbooks.net
email: orders@goodnewsbooks.net
tel: +44 (0) 1582 571011
USA: www.contemplative-life.org
Tel: +1-520-882-0290

CANADA: www.wccm-canada.ca
email: christianmeditation@bellnet.ca
Tel: +1-514-485-7928
ASIA AND REGION
email: enquiries@mediomedia.com
Tel: +65 6469 7671

NEW ZEALAND:
Pleroma Christian Supplies
www.christiansupplies.co.nz
email: order@pleroma.org.nz
Tel: 0508 988 988

AUSTRALIA:
jpanetta@ausgrid.com.au
Tel: +61 2 9482 3468
(also) Rainbow Book Agencies
rba@rainbowbooks.com.au
Tel: +61 3 9470 6611