

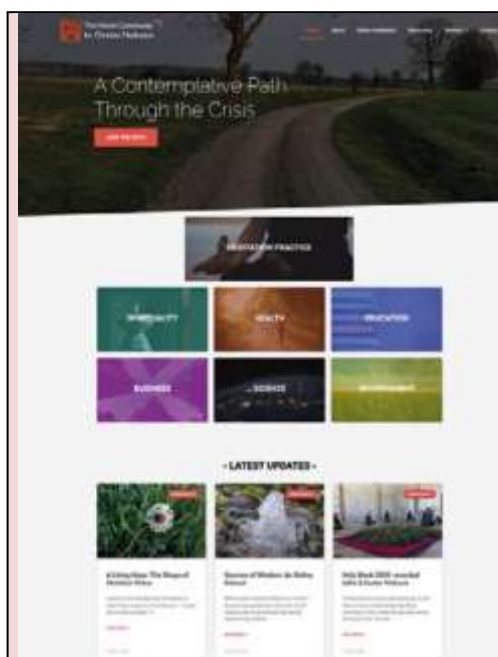


El Camino a través de la Crisis

Laurence Freeman reflexiona sobre el mundo post-Covid-19: ¿Cómo podemos dar una respuesta contemplativa a un futuro desconocido?



Después de la Vigilia Nocturna, la Comunidad de Bonnevaux presencié la salida del sol al amanecer. Aunque el Retiro de Semana Santa tuvo que limitarse a los residentes, miles en línea alrededor del mundo pudieron unirse a las ceremonias, a la misa contemplativa y a las enseñanzas del Padre Laurence.



UN CAMINO CONTEMPLATIVO A TRAVÉS DE LA CRISIS

Nuestro nuevo sitio web combina eventos en línea, videos cortos, charlas, entrevistas, recursos escritos - muchas maneras de fortalecernos e inspirarnos para comprender la dimensión espiritual y las oportunidades de estos duros tiempos. Únete a "the Path" ("El camino") para recibir actualizaciones sobre los nuevos recursos a medida que aparecen: <http://acontemplativepath-wccm.org>



Una carta de Laurence Freeman, OSB

Durante la Primera Guerra Mundial, el gobierno británico reclutaba voluntarios para los campos de la muerte en Francia. Usaban la culpa para coaccionarlos, como el afiche de un hombre con su hijo sobre sus rodillas, y el niño preguntándole: “¿Qué hiciste durante la guerra, papá?” Algún día, quizás, pero sin un tono especial, la gente nos preguntaría qué hicimos durante la gran Cuarentena (o tal vez serán “las Cuarentenas”). “¿Cómo era realmente?”... Y luego, “¿Fue duro?” Y si un niño o una niña pregunta por qué fue llamada CoVid-19 podemos decir que Co = Corona, Vi = Virus, D = disease (enfermedad) y 2019 fue cuando comenzó. Pero 2020 fue cuando esto golpeó a todos para el comienzo de una nueva visión de la realidad. Ayudó a ponerle un nombre, aún si no sabíamos mucho sobre esto o sobre cómo curarlo. Tal vez nos llevará décadas ver su significado. “Bueno” diremos sabiamente, “nos tomó de sorpresa y fue parte de un misterio”.

Respecto a la pregunta, yo contestaría “Yo estaba en Bonnevaux, encerrado en una hermosa prisión con un grupo de muy linda gente. Éramos fieles a nuestro ritmo diario de existencia de oración, trabajo y estudio (incluyendo las comidas y un film ocasional) lo que nuestro antepasado Benito diseñó sabiamente para que atravesemos tanto los buenos como los malos tiempos. Yo dejé de viajar, excepto por Internet, lo cual era más fácil que volar, pero no ganaba millas de vuelo. Por la tecnología de los encuentros en línea, he estado más ocupado que usualmente, trabajando con nuestro asombrosamente dedicado equipo internacional, tratando de responder a las necesidades espirituales de nuestra comunidad global, y la de quienes conocimos a través de la crisis.



La belleza primaveral en Bonnevaux

En diez días hicimos un nuevo sitio web para ayudar a la gente a enfrentar nuevos desafíos (*A Spiritual Path through the Crisis*; esto es *Un Camino Espiritual a través de la Crisis*) el cual es conducido por algunos de nuestros maestros más jóvenes. Hemos tenido muchas sesiones de meditación en línea, diálogos con otras fes, enseñanzas estimulantes ofrecidas por una variedad de disertantes. Y comenzamos transmisiones de misas contemplativas los domingos con una gran concurrencia por todo el planeta, una clase de yoga en línea y meditaciones en vivo en nuestro cronograma diario. A través de toda esta interacción con individuos y comunidades nacionales, comprendimos mejor como Bonnevaux está llamado a ser un centro físico de una comunidad que no tiene paredes o límites, sin necesidad de visas, en la cual aún las barreras lingüísticas pueden diluirse en la experiencia de un silencio profundo. Así, éramos contemplativos pero ocupados. Benito dijo “la ociosidad es la enemiga del alma”. No hemos sido ociosos sino que nos encontramos a nosotros mismos más claramente, llegando a ser lo que en cierto modo ya sabíamos que éramos: un centro de paz que está aquí para servir como un centro *para* la paz. La otra pregunta que podrían hacer nuestros descendientes es sobre el significado. Muchos ya están impacientes por saber qué impacto tendrá en el mundo. ¿Cambiará la forma en que vivimos, trabajamos y respetamos el medio ambiente? Es muy pronto para dar respuestas, pero permítenme compartir algunas reflexiones tempranas de lo que Bonnevaux me ha enseñado durante estos meses. Comienzo con un pensamiento de Simone Weil que me impactó recientemente. Cada acontecimiento en la vida es parte del lenguaje con el que Dios nos habla. Todos los eventos son signos del amor de Dios. Si bebes un vaso de agua, el agua es el “te amo” de Dios para ti. Si estás dos días en un desierto y no puedes encontrar nada para beber, tu sed es el “te amo” de Dios. Al aprender este idioma, al principio creemos que solo algunos eventos significan “Te amo”: las cosas agradables y deseables que suceden. Pero a medida que aprendemos mejor el idioma, vemos que todo el idioma, cada evento, significa “Te amo”. Dios solo tiene una cosa que decir. Dios no tiene forma de decir “te odio”. Este no es un idioma fácil de aprender. Pero no podría ser más simple. Teniendo esto en cuenta, luchando con la extraña idea de que Covid-19 podría ser un mensaje de amor, vamos a intentar reflexionar sobre cuál es el mensaje

La Noosfera

Las películas sobre la segunda guerra mundial solían mostrar a la gente alrededor de una radio escuchando intensamente las noticias. Eran los principios de la comunicación global instantánea. Antes de eso, cuando algún evento sucedía, guerras o epidemias tal vez, la gente solamente sabía lo que pasaba viendo lo que sucedía en su ciudad o pueblo, los soldados marchando o las personas muriendo. Y la manera de conectar estos acontecimientos con lo que sucedía en otros lugares era básicamente dejado al rumor y la imaginación. La vida era local, lo que tenía ciertas ventajas pero a la vez podía ser intensamente limitante y opresiva. Ahora, pobres y ricos por igual, somos todos ciudadanos globales. Acabo de escuchar un clip de uno de los millones de refugiados Rohingya encarcelado en uno de los campos de Bangladesh. Los primeros casos del virus se descubrieron, la perspectiva de que la infección se propague en los campos hacinados es terrorífica. El hombre hablaba en su dialecto burmés rohingya, pero las palabras 'Covid 19' se distinguían perfectamente. Evidentemente, él y todos nosotros enfrentamos la misma crisis, y lo sabemos y le hemos inventado un nombre universal. Al principio del siglo XX, el científico jesuita Teilhard de Chardin y el científico ruso Vladimir Vernansky, ambos con diferentes perspectivas, desarrollaron la idea de la 'noosfera'. Es algo con lo que estamos muy familiarizados actualmente en la práctica hoy en día. Con noticias 24/7, Zoom, Instagram y la red, ya no nos asombramos por ello. Vivimos en esta esfera-capullo de consciencia inconscientemente. En nuestro aislamiento físico hemos visto lo importante que es la tecnología de comunicación. La 'noosfera' se ha vuelto más consciente y debemos reflexionar en el significado de este nuevo tipo de comunicación global. La palabra griega nous significa mente, así que la noosfera es una 'esfera de la mente'. La tecnología detrás de ello podría deslumbrarnos o nos podemos volver adictos a ella, llevando nuestros teléfonos móviles a la cama con nosotros. Pero esta crisis nos ha hecho preguntarnos como es que esta comunicación inmediata a través del espacio y los husos horarios afecta la manera en que vivimos en conjunto como una gran familia multicultural. La noosfera emerge de la biosfera – el mundo físico que compartimos y donde se extiende el virus.

...La noosfera se ha vuelto más consciente y debemos reflexionar en el significado de una nueva clase de comunicación global.

Esta nueva esfera se encuentra en un nivel superior de consciencia. Conforme escribo esto en Bonnevaux, estoy observando los patos y las garzas en el lago. Si estuviera más cerca podría ver los peces veloces y regordetes. Y si me acercara más, se sentirían amenazados instantáneamente. Se darían vuelta inmediatamente, cambiarían de dirección y todo esto sin chocar entre sí.

¿Cómo pueden hacer esto sin poseer una mente común? ¿Y por qué nosotros no? Somos conscientes, tenemos más cosas en común que cosas que nos separen. Podemos formar parte de una multitud de football o de una comunidad de meditación. O abarrotar los centros comerciales como consumidores, o volvernos adictos a las mismas series de televisión. Y sin embargo, nos estorbamos y encimamos, aunque podemos trabajar para mejorar esto. ¿Será que nuestra mente común, nuestra noosfera, esté evolucionando? La esfera de la razón, de la mente consciente compuesta de redes intrincadas de relaciones interpersonales, ¿se estará desarrollando? ¿Se estará formando cuando bebemos agua y con la sed que sentimos cuando nos la niegan? El materialista dirá que esto es simplemente el producto de la tecnología y que la mente emerge de materia más compleja. No tenemos prueba de esto, por supuesto, pero es un dogma de la ciencia moderna. Cualquiera que sea la causa, estamos volviéndonos cada vez más curiosos acerca de esta nueva consciencia y sus implicaciones. Por ejemplo, nos demanda una responsabilidad moral porque los riesgos que ofrece son tan grandes como los beneficios que promete. Las noticias falsas se pueden plantar como un virus. Confrontado con su voluntaria estupidez o falsedad, un político descarado simplemente tiene que grabar miles de negativas para que eventualmente sean una verdad posible en la mente de las masas. No podemos culpar a la tecnología o a un virus por causar desasosiego. Son solamente causas. Somos nosotros los que usamos mal las cosas buenas para obtener malos fines. La globalización de la consciencia humana llama a tener instituciones globales. Tal vez una consecuencia lógica de la noosfera en evolución será una autoridad moral globalmente aceptada. Y si es así encontraremos conflicto más adelante. No es sorprendente que los dictadores y líderes deshonestos con tendencias autoritarias se opongan y hagan menos esos organismos globales al revivir viejos nacionalismos, no por ello menos tóxicos. En una analogía espiritual, el ego se está resistiendo al yo. Por esto es más fácil que hablemos ahora de consciencia espiritual. Nuestra supervivencia depende de ello.

En contraste con el dogma moderno del materialismo reductivo, una sabiduría universal está emergiendo. Enraizada en una filosofía perenne que con calma dice que la mente no surgió de la materia, sino que la materia se ve manifestada por la mente.

Esto no es una abstracción filosófica sin valor práctico. Las ideas fundamentales le dan forma al mundo. Parece, por ejemplo, que algunos líderes, responsables de abolir controles ambientales y de reiniciar la explotación de recursos naturales no renovables, se ven justificados por sus creencias religiosas fundamentalistas. Mantienen una visión bíblica acerca de los siete días de la creación y el inminente Armagedón que precederá el fin. Si un selecto grupo será teletransportado pronto, ¿qué diferencia hace el daño al medio ambiente? O creen que no todos los seres humanos poseen un valor igual y esencial. Algunos, los más exitosos, valen más que otros. De esa manera pueden crear argumentos racionales para crear daños colaterales, sacrificando al menos importante. Ayuda tener a Dios de tu lado en esas decisiones.

Crear en un Dios que castiga a quien rompa las reglas hechas por sus representantes y que recompensa a los que las guardan hace que la religión se vuelva una tiranía de santurriones y mojigatos. El vaso de agua prueba que Dios te ama y tu sed prueba que Dios te odia. El pensamiento crítico desarrollado por un buen sistema público de educación se opone a una tiranía que se empeña en probar que la libertad es blanco y negro. La tecnología puede ayudar al desarrollo de una mente global y a una sociedad más justa. Pero y ¿si la mente común, la unidad de la consciencia humana, está ya en camino y no puede ser detenida?



¿Qué pasa si se manifiesta en ciertas etapas de la evolución ayudada por la tecnología, pero sin depender de ella? Eso es una idea absurda para la mente materialista, pero ayuda a ilustrar lo que es la mente de Cristo:

Tengan entre ustedes los mismos sentimientos que Cristo (Fil 2:5)

Ahora les ruego, por el nombre de nuestro Señor Jesucristo, que todos hablen el mismo lenguaje y que no haya división entre Uds. Permanezcan unidos juntos en la misma mente y en el mismo juicio (1 Cor 1:10)

El Yo es uno, siempre en quietud, el Yo es. Más veloz que los sentidos. Aunque permanece quieto va más rápido que cualquiera. Sin el Yo, la vida no podría existir (Isha Upanishad).

Para sentir que participamos en esta mente universal, al nivel más profundo de la realidad descrita en estas palabras, no es necesario tratar de saber todo, ni navegar en internet todo el día, o leer todos los artículos, o discutir todas las opiniones y volvernos adictos a las noticias. Es necesario solo prestar atención totalmente a una cosa. Entrenar nuestra potencialmente infinita capacidad de atención forma una mente contemplativa en los individuos que ven entonces como forman parte de la totalidad de la humanidad. La mente contemplativa es el derecho de todos. Meditar es para todos. El beneficio político de esto es que no es tan fácil manipular a los contemplativos ni tampoco engañarlos. Sabiendo a lo que pertenecen los hace participar de manera más responsable en el proceso democrático.

El impacto personal de la crisis del Covid-19

Muchos, que no se enfermaron o que no tuvieron personas cercanas sufriendo, dirán tímidamente que disfrutaron algunos aspectos del confinamiento. Aún con ansiedades relativas al trabajo y las finanzas, siguieron un programa diario equilibrado de ejercicio, lectura, meditación, conversaciones virtuales, haciendo cosas domésticas que les gustaban, como hornear dulces o pintar.

Aún con ansiedades relativas al trabajo y las finanzas, siguieron un programa diario equilibrado de ejercicio, lectura, meditación, conversaciones virtuales, haciendo cosas domésticas que les gustaban, como hornear dulces o pintar. Frecuentemente se sentían aliviados de no estar corriendo todo el día, viajando, subiendo y bajando de aviones o trenes, comprando. Aunque también extrañaban los abrazos y los besos, se beneficiaban por este tiempo de vivir más lentamente. Otros, sin embargo, con tendencias depresivas o problemas como el enojo y la adicción, lo han encontrado insoportable. Trajo el lado oscuro hacia adelante y los sumió en un gran sufrimiento. Todos han aprendido algo más acerca de sí mismos. Algunos incluso pueden aplicar el auto-conocimiento que han ganado para reconstruir un estilo de vida más saludable.

El confinamiento, la estabilidad y simplicidad forzadas, nos confrontan con nuestra capacidad de contentarnos simplemente con lo que tenemos. Muchos presos políticos como Gandhi, Solzhenitsyn y Mandela son testigo de ello. La vida monástica incorpora en su programa de desarrollo espiritual grados de soledad. La espiritualidad - como sea que uno la define - comienza con el trabajo, frecuentemente solitario, de aceptar lo que es. La negación, la resistencia, la rabia o la violencia no cambian la realidad para combinar con nuestras preferencias. Eventualmente, la realidad gana. Nos enseña y tenemos que obedecer lo que es. Sólo entonces podemos hacer un buen trabajo por los demás. Hasta entonces, nuestros esfuerzos por cambiar las cosas son mayormente proyecciones de nuestra fantasía. Así, en este nivel básico de aceptar la vida misma como un viaje espiritual, la crisis ha sido un despertar para muchos. El confinamiento y la pérdida han resultado ser un llamado más profundo a la aceptación, el auto-conocimiento y el espíritu de servicio.

La frustración de los hábitos y deseos normales condujo a muchos a darse cuenta de cómo controlar el enojo, manejar la inquietud, reconocer nuestra adicción a la distracción, y a poner en evidencia nuestras evasiones, autoengaños y nuestra tendencia a culpar siempre a los demás. Ha sido una experiencia de desierto de más de cuarenta días y no ha pasado completamente aún. Quizás pudimos entrever como nuestra hambre de distracción, novedad y estímulo contradice nuestra hambre innata por Dios. Esto es cierto aún si no tenemos la palabra Dios en nuestro vocabulario de significado. Dios está presente y tenemos sed de unirnos a Dios, nombrado o sin nombrar, invocado o no. El hambre espiritual es nuestro más íntimo anhelo, la verificación de la realidad de todos los deseos compensatorios distorsionados que perseguimos. Es también el gran lazo unificador entre todos nosotros.

Si la belleza, el amor, la compasión y la justicia nos unen a través de todas las diferencias, en el corazón de todo está el hambre sedienta de Dios.

Aceptar que somos comunes y limitados inesperadamente se vuelve una fortaleza y una fuente de aliento.

El gran privilegio de la condición humana es sentirlo. Si lo aceptamos por lo que es, contiene su propia autorealización.

El auto-conocimiento más profundo no es la conciencia psicológica de nuestras experiencias formativas o de los patrones condicionados de nuestra mente. Siendo esto muy importante, el auto-conocimiento esencial que nos obtiene la liberación y transformación permanentes, no se encuentra en nuestros pensamientos, en nuestra memoria o en nuestra imaginación. Nace de un encuentro directo con nuestro ser, en su fuente, en total quietud y silencio. Esto puede sonar como una experiencia para unos pocos, pero está mucho más cerca de nosotros de lo que creemos y más universalmente accesible. Algunas veces el sufrimiento nos empuja a este espacio cuando nuestros esfuerzos por encontrarlo han fracasado. El auto-conocimiento que trae es el mayor activo con que contamos en nuestra búsqueda de la felicidad y de la libertad. Puede venir como el vaso de agua o como la sed. Simplemente es. Conocerlo una vez cambiará por siempre el modo en que manejamos las vueltas de la fortuna que antes nos controlaba y nos dominaba.

Los humanos son una masa de paradojas. Pertenece a una familia humana. Lo que sucede en cualquier parte de nuestra casa planetaria nos afecta a cada uno. Pero también somos locales insertos en las condiciones físicas y culturales de nuestro hogar y de nuestros compañeros inmediatos. También somos solitarios en el sentido de ser únicos e irrepetibles. Y somos todos comunes también, no importa cuánto hayamos subido o cuánto hayamos caído. Todos necesitamos atención y amor, incluso el ermitaño. Aceptar esta paradójica normalidad pone de manifiesto nuestra gloria oculta y nuestro real valor. Este es el resultado, la humildad de la meditación. Cuando meditan, los más inteligentes, poderosos o famosos encuentran los mismos desafíos que todos los demás. Aceptar que somos comunes y limitados inesperadamente se vuelve una fortaleza y una fuente de aliento. La soledad entonces se expande y se convierte en comunión. Al experimentar la igualdad, fraternidad y libertad de espíritu comenzamos a funcionar con madurez en comunidad.

La crisis de los meses pasados puede enseñarnos estas lecciones esenciales de la vida cuando es entendida como un viaje espiritual. En confinamiento, muchas personas decidieron aprender algo nuevo, terminar alguna tarea que habían dejado abandonada hacía tiempo, ser creativos. Es vital desarrollarse, hasta el final, arriesgarse a aprender cosas nuevas y cambiar viejos hábitos. Tal como la estamos soportando ahora, esta disrupción de la vida se siente como cruel. Pero también puede ser una maestra amable y un catalizador del cambio. Los tiempos difíciles ya les han enseñado a muchos que realmente pueden cambiar: su sentido de sí mismos y sus rasgos de la personalidad pueden ser reparados.

Nunca es demasiado tarde para tener una conversación desde el corazón. En las condiciones más desafiantes somos capaces de transformación. Los científicos especializados en el cerebro dicen que la plasticidad permanece con nosotros hasta el final.

Si les creemos a los místicos cristianos, continúa aún después de la muerte, porque en la eternidad somos transformados 'de gloria en gloria'. Las limitaciones que aceptamos empujan las paredes que nos encierran. Las debilidades se vuelven fuentes de fortaleza, de gracia de Dios.

Si esto es cierto sobre nosotros en el nivel personal, ¿no podrá ser cierto también de nuestras comunidades, en la Iglesia, en nuestras instituciones nacionales y globales?



Meditación en línea y sesiones de yoga en vivo desde Bonnevaux, más info: <http://tiny.cc/liveevents>

Serpientes y palomas

Cuando prestamos atención a algo que no sea nosotros mismos o lo que tiene que ver con nuestro propio interés, nos convertimos en un soldado de a pie en la revolución contemplativa. Todos los maestros espirituales de la humanidad han visto y mostrado esto. Pero incorporar una práctica contemplativa a la vida significa trabajar continuamente, humildemente, para llegar a un nivel cada vez más puro de atención. En su plenitud, la pureza de atención es la Mente de Cristo. El truco es no ver esto como una tarea heroica sino como algo simple y común. Por supuesto que tiene algo de la búsqueda del héroe, pero los héroes nunca son tan heroicos como se retratan, y los verdaderos héroes lo saben. Meditar no es ser heroico sino ser discípulo. Este es un título mucho menos halagador para el ego, así que nos resistimos al discipulado; pero gestionar la resistencia conduce a un autoconocimiento que nos hace humildes y más útiles para los demás. Este momento es siempre una encrucijada en nuestro viaje personal. Regresa periódicamente. Si tomamos el giro correcto, crecemos más allá de lo imaginable, convirtiéndonos en la persona que existimos para ser.

¿Es ésta también la encrucijada en la que la humanidad se encuentra hoy? El camino heroico - dominar y explotar la tierra hasta que su balance ecológico colapse; abrazar el hiper-individualismo del guerrero persiguiendo la gloria y la ambición en política y negocios aún escondiéndose detrás del camuflaje Verde; ver a los pobres y a los indefensos como carne de cañón para la marcha de una jungla desviada de capitalismo; alimentar la codicia (la ilusión de que podemos tenerlo todo) con glotonería (el intento de rellenarnos con todo); perder la fe en la existencia de la verdad porque hemos vendido nuestra alma a la falsedad. Hemos sentido esto por algún tiempo.

Hemos sentido también que una crisis se avecinaba de una u otra manera – a través de un colapso financiero, un quiebre ambiental mayor, un colapso político hacia el totalitarismo. Ésta puede ser sólo la primera de una serie de crisis que nos despierten en cuanto al fracaso de nuestra desactualizada visión de la civilización. Pero también puede disparar una nueva visión de la realidad. Individualmente debemos renunciar al egoísmo, colectivamente necesitamos sacrificar el nacionalismo. Personalmente necesitamos redescubrir la pobreza de espíritu. Económicamente necesitamos dejar ir nuestra posesividad y compartir. La meditación nos guía a la moderación. Materialmente necesitamos reducir y simplificar. Los valores de la conciencia contemplativa y del nuevo orden mundial están alineados.

Cuanto más radical sea el espíritu de revolución, menos fuerza empleará. La revolución contemplativa no usa fuerza alguna. No se comercializa. Sus líderes saben que tienen fallas y las reconocen. Jesús decía que para acercar el reino de Dios las personas tenían que ser astutas como serpientes y sencillas como palomas. Es una combinación difícil. Parece poco probable que tenga éxito. Pero en todo caso no se trata de tener éxito. Es una meta rara y un tiempo extraño. Pero han sucedido cosas más extrañas. Después de todo, mientras escribo, aún es el tiempo Pascual que recuerda un evento y un tiempo ciertamente muy raros. Y el Tiempo Ordinario significa viajar como si ya hubiéramos llegado.

Con mucho amor,

Laurence

Laurence Freeman OSB

EspecialVisita y únete al Camino en www.acontemplativepath-wccm.org (en inglés)

Un Camino Contemplativo a Través de la Crisis



Desde que la crisis comenzó, la WCCM ha sido contactada por mucha gente preguntando cómo podemos ayudar. Hemos consultado y reflexionado ampliamente, y creemos que “Un camino contemplativo durante la crisis” es una respuesta que reúne muchas necesidades de diferentes maneras. La Meditación no va a resolver los problemas inmediatamente. Pero cambia cómo vemos y lidiamos con los desafíos con los que nos enfrentamos. Nos ayuda a poner la mente en reposo y a encontrar la auténtica paz interior que nos estabiliza en momentos de crisis.

Para aquellos que ya transitan el camino espiritual y lo ponen en práctica, esta crisis es un llamado a profundizar sus hábitos. Para aquellos que nunca han tenido el tiempo para desarrollar el camino antes, este momento es la oportunidad para hacerlo. Reducir el miedo y la ansiedad es un requisito imperioso – aun en tiempos de distanciamiento social – y para descubrir el sentido de conexión con los demás. El programa del “Camino Contemplativo” crece gracias a las enseñanzas esenciales de los miembros de la comunidad sobre la práctica de la meditación diaria.

Durante más de una generación hemos enseñado este simple camino de tradición contemplativa cristiana a personas de fe y a aquellos que no pertenecen a ninguna tradición en particular. Para crecer en esta práctica, el programa online del Camino Contemplativo ofrece sesiones de meditación, misas contemplativas y reflexiones psicológicas sobre cómo lidiar con los sentimientos que la crisis ha despertado, sesiones corporales, enseñanzas y reflexiones de un grupo variado de personas que siguen el camino espiritual mientras viven y trabajan en este mundo.

El seguir este camino también implica vocación de servicio, poner nuestra atención en aliviar el sufrimiento de los demás. Esto sería un camino al estilo cristiano, lo que todo camino contemplativo tiene como objetivo: “remedios, doctores y enfermeros para aquellos que lo necesiten.”

Tenemos que atravesar la crisis sin perdernos las oportunidades que esta nos ofrece. Con un camino, podemos ver mejor cómo estar listo para desempeñar el rol que nos corresponda una vez que esta crisis pase. El camino contemplativo nos llama a todos no solo a sobrevivir sino a lograr la prosperidad humana.

Bienvenidos al Camino Contemplativo.

Laurence Freeman OSB



Debido a la pandemia, los retiros correspondientes de junio y agosto serán ofrecidos de manera online. A partir de septiembre intentaremos ofrecer los retiros presenciales en Bonnevaux. Podrán encontrar más información en bonnevauxwccm.org. La comunidad que reside allí y se encuentra en auto aislamiento continúa con la rutina de trabajo y oración. Bonnevaux es parte esencial del nuevo programa “Un Camino Contemplativo durante la Crisis”. Uno de los primeros acontecimientos online fueron los “Diálogos Intercontemplativos” (ver pág. 9). El Retiro de Semana Santa también fue una gran oportunidad para la comunidad global de sentirse conectados a Bonnevaux – con una misa en vivo y charlas grabadas por el Padre Laurence. El sitio web de Bonnevaux ofrece información sobre cómo hacer para unirse a las transmisiones en vivo de cada Misa los domingos, y clases de yoga y meditación online cada semana. La crisis interrumpió la renovación, pero la buena noticia es que “la Granja” (Centro de conferencias) está apto para sesiones de meditación, misas y otras celebraciones.

Especial

En respuesta a la crisis, la tecnología está ayudando a las comunidades a apoyar la práctica con un sentido de conexión

Iniciativas entusiastas en América Latina - Por Elba Rodríguez

Además del flujo regular en los grupos online, estuvimos ofreciendo varios eventos transmitido en vivo. A mediados de marzo hemos lanzado una serie de misas contemplativas en español. Otra de las iniciativas recientemente lanzadas es una serie de sesiones en vivo llamadas "Hoy meditamos con...". El formato consiste en entrevistas cortas dirigidas por Elba. En los videos en vivo entrevistamos a un miembro de la comunidad, el cual da consejos de cómo meditar y finalmente meditamos por 20 minutos.

Meditadores nuevos o miembros que están con nosotros hace años pueden unirse a la entrevista y a la sesión a través de Facebook Live o bien pueden mirarla más tarde.

Una de las últimas iniciativas fue la apertura a meditar con niños. Enrique, su esposa Pat (WCCM México), y Elba van a estar ofreciendo una serie de webinars en vivo a través de Facebook sobre Meditación Cristiana para niños. El formato consiste en charlas sencillas y una meditación de 5 minutos para ayudar a padres, tías, tíos y abuelos durante estos tiempos tan desafiantes.




“Espero que todos puedan aprovechar esta oportunidad” Por Sergio Peixoto, Brasil



Algunas personas me preguntaron si podíamos llevar nuestra práctica a la virtualidad luego de que nuestro grupo fuera cancelado debido a la pandemia. Inspeccioné varios medios y finalmente decidí intentar la transmisión en vivo por YouTube. Contrario a Facebook y a Instagram, no necesité tener una cuenta para unirme. El feedback es bueno hasta ahora, y tenemos la oportunidad de seguir indagando y continuar con nuestro grupo de manera online aun después de la crisis. No va a ser igual al grupo que teníamos pero nos ofrece una alternativa para todos aquellos que no podemos reunirnos personalmente. Las crisis invitan al cambio y la gente busca soluciones.

Otros, por supuesto, quieren seguir expandiéndose, lograr objetivos y competir; ellos siguen queriendo ser primeros y no quieren perder. Pero la meditación nos ofrece otra manera de crecer: La de "no hacer", de quietud y silencio. Espero que todos puedan aprovechar la oportunidad que esta crisis nos ofrece para poder apreciar el verdadero cambio que esta nos trae.

Hong Kong: reunión on line en cantonés e inglés – Por Vivian Lee

Desde principios de febrero, cuando el pueblo de Hong Kong se dio cuenta de lo contagioso que era el Coronavirus, estaba muy claro que las reuniones de meditación semanal tenían que terminar. En vez de eso, migramos a la virtualidad, a un sitio de meditación online que tiene alcance en toda la región. Actualmente hemos refinado nuestra presentación. Se ha vuelto un sitio bilingüe. En cada reunión semanal se habla cantonés e inglés. Tenemos miembros de varios grupos como moderadores y lectores de las enseñanzas del Evangelio de cada día. Nuestro objetivo es que los 14 grupos tengan representación mientras seguimos promoviendo un sentimiento diferente de pertenencia a la comunidad. En nuestra reunión del 26 de marzo tuvimos 51 participantes, y unos pocos eran invitados especiales nuevos en la práctica de meditación. En este aislamiento, la gente con más tiempo en sus manos podrá inclinarse hacia la espiritualidad, y la meditación online es una excelente introducción a este tipo de oración.

Especial

Enseñar Meditación a Niños, Niñas y Jóvenes durante la Crisis

Para reducir estrés y soledad cuando los jóvenes están aislados en casa o en escuelas abiertas solamente a los niños y los trabajadores esenciales, la meditación ofrece un consuelo e inspiración tanto inclusivo como inmediato. De nuestro trabajo alrededor del mundo estamos seguros que los niños pueden meditar, que les gusta hacerlo y lo piden.



En colaboración con la Sociedad Católica de Niños (The Catholic Children's Society) en Inglaterra, la WCCM (Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana) está introduciendo la meditación en escuelas de primaria y secundaria. Les alentamos a compartir estos videos con niños, padres, abuelos y maestros que están en casa durante este tiempo de crisis. Más información: <https://rebrand.ly/medchcv19>

Ucrania: un tiempo para profundizar el silencio



Estos son tiempos extraños y sorprendentes. La crisis de la pandemia tiene un carácter especial- trae silencio a nuestras ciudades, si nos gusta o no. Acá en Ucrania entendemos que no estamos preparados para encarar este desafío, interna ni externamente.

Por lo tanto, tantas personas ahora sufren los efectos de esta enfermedad, temor a la enfermedad y la pérdida y la soledad de la cuarentena. Pero en nuestras comunidades locales de meditación, este tiempo ha sido una oportunidad para ir más profundo al silencio.

Ahora lo podemos hacer juntos en línea, olvidándonos de las distancias entre nuestros grupos locales ubicados en ciudades diferentes. Hemos lanzado tres grupos en línea semanales y continuamos traduciendo las reflexiones de cuaresma del Padre Laurence. Cada vez que nos encontramos en Zoom, nos recordamos que nuestra meditación es parte de la red de silencio de nuestra comunidad. Queremos agradecer a cada comunidad de meditadores por la presencia común. Esperamos que nuestra comunidad local será fortalecida por este tiempo, utilizándolo como un tiempo en donde solo aprender cómo ser. Después que termine la epidemia, esperamos poder estar juntos de nuevo para ver en nuestra meditación y en nosotros que la Palabra se ha hecho carne. (Albert Zakharov)

Diálogos Inter-Contemplativos

El primer evento del programa "Un Camino Contemplativo" fue un webinar, del 21 al 28 de marzo con Alan Wallace y Eva Natanya (hablando desde los Estados Unidos) y Laurence Freeman (desde Bonnevaux). Las cinco charlas fueron emitidas en vivo y puedes verlas acá: <https://rebrand.ly-ctdialg>.



En tiempos de crisis como este, que la humanidad ha tenido que encarar desde el inicio de los tiempos, la búsqueda exterior de la felicidad, lo externo, las fuentes, mis problemas y mi felicidad, quedan fuera. (...) Cuando todo va bien, lo exterior parece una buena idea. No necesitas tener mucha vida interior, porque la exterior funciona bien. Pero cuando algo así ocurre, y, de hecho, ha habido muchos casos de estos - guerras, pandemias, derrumbes económicos etc... de repente la búsqueda externa se ve muy, muy precaria. (Alan Wallace)

Especial

Lejos del hogar, Emily encontró apoyo on line de la comunidad

Esta meditadora de los Ee.Uu. participó en Bonnevaux del retiro de Jóvenes Adultos durante 2019 y quedó varada en Perú durante la crisis pandémica.



En 2019, Emiy Waters-Leiga fue parte del primer retiro para jóvenes que se llevó a cabo en Bonnevaux; también hizo la caminata de cinco días en la parte francesa del Camino a Compostela. Este año su vida tomó otra dirección inesperada: ella estaba en Argentina para estudiar español cuando la crisis empeoró. Camino de regreso a Estados Unidos se quedó varada en Perú. Nos contestó algunas preguntas antes de regresar a casa a mediados de abril.

¿Como estás manteniendo el equilibrio durante este tiempo en Perú?

La forma principal en que estoy haciendo frente a esta situación, es pensando en el panorama más grande - luchar con la pandemia es más grande que cualquiera de nosotros. Aun todos los que han tenido la suerte de estar sanos están experimentando algún tipo de pérdida o pasando por momentos difíciles ahora.

Trato de pensar en todos los sacrificios que se están haciendo para el bien común, incluyendo mi permanencia en Perú. He meditado varias veces, y cada día, he dejado de estar en el teléfono y las noticias y simplemente sentarme al sol y escribir, o simplemente sentarme y pensar. Esto me ha ayudado increíblemente. He estado en contacto con varias personas con quienes estuve en el Camino. Recientemente participé en nuestra reunión de ponernos al día y meditar por Zoom, y algunas se han comunicado conmigo individualmente para ver cómo estoy. Este grupo de personas es increíble y de mucho apoyo.

¿Qué estás aprendiendo de esta experiencia personal?

Siempre me ha sido importante el tratar de no tomar la vida por sentado, pero nunca en mi vida he sido confrontada con cuánto uno puede perder en un abrir y cerrar de ojos. Una de las cosas más difíciles que he tenido que manejar acá en Perú es no saber si continuaría teniendo un lugar en donde quedar. Tener un lugar donde quedar es algo que siempre tuve por sentado, y ahora esta experiencia me ha hecho apreciarlo. Espero que este tiempo de inseguridad y pérdida encienda inmensa gratitud por las cosas en la vida que siempre hemos tomado por sentado. También espero que la gente quede maravillada por lo pequeño que nuestro mundo es en realidad. Todo el mundo está enfrentando restricciones sociales y aislamiento de distintos grados, y la mayoría de las personas ha experimentado algún tipo de ansiedad o soledad. Cuando participé en la video conferencia con personas del Camino, todos estábamos en países distintos, pero viviendo lo mismo. Es realmente unificador pensar cómo todos estamos juntos en esto. Espero que podamos ir hacia adelante manteniendo este sentido de unidad para poder enfrentar otras crisis globales, incluyendo la del clima.

Briji Waterfield, Directora de Meditatio



Briji fue nombrada nueva Directora de Meditatio en marzo 2020. Ella no es una desconocida en la comunidad, ya que se retiró de su puesto de directora de proyectos especiales en 2018, pero ha vuelto en este nuevo rol. Briji fue parte del equipo inicial que lanzó Meditatio en 2010 y espera llevar la meditación al mundo secular, en las áreas de negocios, educación, salud, religión y espiritualidad, ciencia y justicia social. Estará trabajando de cerca con el Consejo de Meditatio cuyos miembros son profesionales en estos campos y con las comunidades nacionales. Aun disfruta los placeres de su semi-jubilación - caminar con su perro, jardinería, cocinar, reunirse con amigos, y redescubrir su país natal, India. Espera poder volver a disfrutar de estas actividades una vez que el virus se haya calmado.

En Foco

Angelene Chan, Singapore



En el río Jordán en febrero del 2020 donde renové mis votos bautismales con el P. Laurence

No hay nada como una crisis para poner a prueba tu práctica espiritual. En estas últimas semanas, mientras el mundo lucha con uñas y dientes para contener un brote de virus de una magnitud que nunca hemos experimentado en nuestra vida, me vi obligada a tomar muchas decisiones rápidas en medio de la incertidumbre; decisiones que tendrán efectos de gran alcance en la rentabilidad del grupo de empresas que se me ha confiado y, lo que es más importante, en el bienestar y el sustento de sus 1.200 empleados. Constantemente me cuestiono a mí misma: ¿Estoy haciendo lo suficiente? ¿Estoy haciendo todo lo posible? Como mínimo podría decir que es estresante.

Es en estos días cuando me di cuenta de lo valiosa que es mi práctica de meditación para mí. Dos veces al día, soy capaz de hacer una pausa, acallar el ruido y las malas noticias, y retirarme hacia mi interior. La meditación abre la válvula de alivio de la presión de mi cerebro para liberar el vapor, esta es la mejor manera en que puedo describir uno de los beneficios más tangibles de la meditación.

Como la presión se acumula a lo largo del día, encuentro que la segunda sesión de la tarde se ha vuelto indispensable. Soy una principiante. Mi práctica comenzó en serio recién en 2016, después de asistir a un curso de liderazgo dirigido por el P. Laurence en Singapur. En enero de ese mismo año, fui nombrada directora general de una gran empresa. Había muchas expectativas, no sólo de mí misma, de hacerlo bien. Al margen de la parte financiera de los negocios, quiero hacer felices a mis colegas y que nuestra compañía sea el mejor lugar para trabajar. Escuchar al P. Laurence me convenció de que el liderazgo contemplativo es la forma de lograr los objetivos que me he propuesto.

La profesión en la que estoy, la arquitectura, es muy exigente y competitiva y requiere una intensa energía creativa y fortaleza mental. La vida laboral de un arquitecto es muy agitada, y es muy fácil desgastarse si no tenemos cuidado. La meditación comenzó como una forma de encontrar el equilibrio y la claridad. Por las bendiciones de Dios, muy pronto en mi práctica, descubrí una recompensa infinitamente profunda - la comunión personal con Dios que es más profunda que la que había experimentado anteriormente.

Practicar la meditación como oración y como una forma de profundizar mi identidad católica no fue mi motivación cuando empecé. Pero encuentro que la práctica ha profundizado mi fe, y mi fe es la inspiración para que persista en la práctica. Esto se hizo evidente cuando me uní a la gira del Padre Laurence por Tierra Santa en febrero. Siguiendo los pasos de Cristo, rezando y partiendo el pan con mis compañeros peregrinos, la práctica compartida de la meditación nos llevó más profundamente en el viaje interior que todos estábamos emprendiendo. Cuando nos mirábamos a los ojos, a veces a través de las lágrimas, éramos testigos de la Divinidad en cada uno de nosotros y en el mundo físico que nos rodeaba. A través de la meditación, adquirimos el silencio interior para experimentar a Dios. Es su regalo para nosotros.



El Boletín Meditatio se publica 4 veces por año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, St Marks, Myddelton Square London EC1R 1XX, London, UK. Tel: +44 (0) 20 7278 2070
 Editor: LeonardoCorrea (leonardo@wccm.org) Diseño gráfico de la edición original: Gerson Laureano.
 Coordinadora edición en español: Marina Müller (meditacioncristiana.net@gmail.com).
 Traductores de este número: Carina Conte, Eduardo De la Fuente, Enrique Lavin, Gabriela Correa, Mary Meyer.

¿Te gustaría colaborar en el Boletín Meditatio? Nuestra próxima fecha límite es el 20 de junio

Recursos y Eventos

Retiro en línea



Dado que la mayor parte de nuestra comunicación y búsqueda es, por el momento, en línea, ¿qué mejor momento para participar en un retiro en línea? *Fuentes de Sabiduría, con Laurence Freeman* está estructurado en sesiones de una hora y media: meditación, video de una charla, seguido de un tiempo para la reflexión personal. Inscríbete ahora en: <https://rebrand.ly/sowsdm>

Libro

Frankie the Still Fox (Frankie El Zorro Inmóvil) por Ernie Christie & Mary Hosking. Más información: <https://rebrand.ly/fkfox>
Cuando pases las páginas de este libro aprenderás a estar quieto y en silencio. Incluso cuando el mundo que te rodea sea tan ruidoso, atareado y distraído, tú, como Frankie, puedes elegir otra forma de ser y aprender a estar atento. Este es un libro para que los jóvenes descubran la meditación y se hagan amigos con Frankie en el camino.

Audio & CD



The work of selfless attention (El trabajo de la atención desinteresada)

La última serie de CD de Meditatio.

Escucha o descarga los audios en: <http://tiny.cc/Med2020A>

Solicita una copia del CD en: <http://tiny.cc/WorkSA>

La serie Meditatio estará disponible solo en forma digital

La distribución de la serie de Charlas de Meditatio en CD físicos se suspenderá a partir de la edición 2020-B de abril-junio. Los servicios postales en todo el mundo han sido interrumpidos o incluso suspendidos en algunos países debido a la pandemia de COVID-19. Una serie de charlas continuará siendo publicada cada trimestre. Los archivos de audio y sus correspondientes transcripciones estarán disponibles en el sitio web <http://tiny.cc/MeditatioCDs> y pronto también en la aplicación del WCCM. En el sitio web de la WCCM se publicará una sencilla guía paso a paso sobre cómo acceder a esas conversaciones. Será posible escuchar las charlas desde una computadora o un dispositivo móvil y también descargar las charlas para escucharlas sin conexión.

Los retiros y eventos de la WCCM afectados por la crisis de la pandemia

El retiro de Monte Oliveto de julio no podrá tener lugar, pero las fechas programadas para el 2021 serán del 26 al 3 de julio (los derechos de inscripción ya abonados podrán ser transferidos al año siguiente). Para obtener más información, póngase en contacto con monteoliveto@wccm.org.

Pronto anunciaremos un retiro en línea de una semana en Bonnevaux para reemplazar el retiro de Monte Oliveto que se suspendió este año.

El Seminario John Main 2020, en Octubre, en México, también se vio afectado y será presentado como un evento en línea. El tema y los oradores serán los mismos "Un corazón, una esperanza - la sabiduría indígena y el futuro de la humanidad". El orador principal es el P. Alex Zatyryka S.J. Todos los nuevos detalles e información de registro estarán disponibles pronto en la página de JMS: www.johnmainseminar.org



Sitio web en español: <http://www.meditacioncristiana.net>



REINO UNIDO Y EUROPA
www.goodnewsbooks.net
email: order@goodnewsbooks.net
tel: +44(0)1582 571011

CANADA: www.wccm-canada.ca
email: christianmeditation@bellnet.ca
Tel: +1-514-485-7928

AUSTRALIA
jpanetta@ausgrid.com.au
tel: +61 2 9482 3468
NUEVA ZELANDA
Pleroma Christian Supplies
www.christiansupplies.co.nz

ASIA
email: order@pleroma.org.nz
EE. UU.: www.contemplative-life.org email: mmi@wccm.org
email: contemplativewisdom2gmail.com tel: +65 6469 7671

tel: 0508 988 988 (en Nva. Zelanda)
tel: +1-520-882-0290