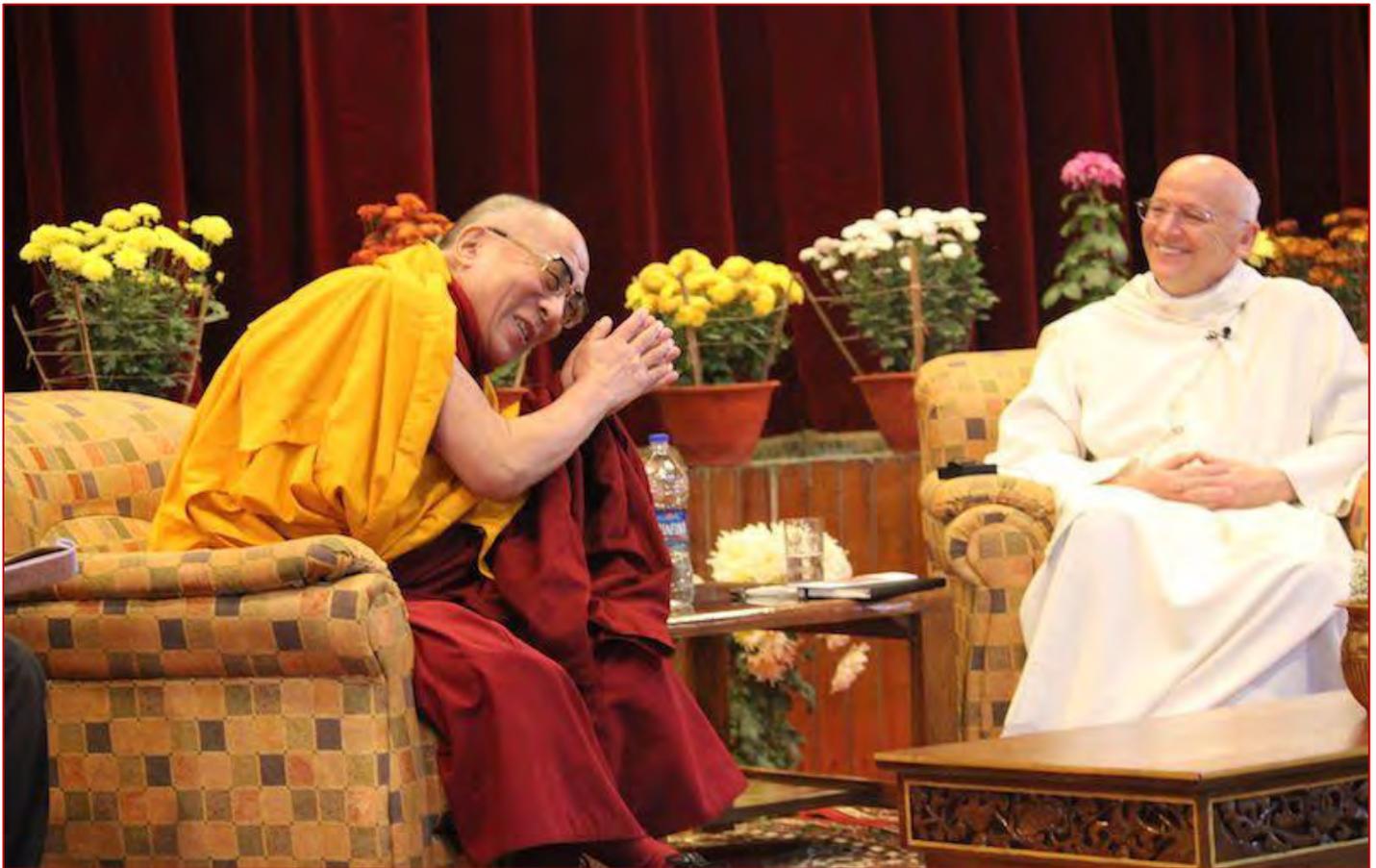




Un Viaje de diálogo y silencio en India

La peregrinación de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana y el poderoso encuentro entre el P. Laurence y S.S. el Dalai Lama en Sarnath



En este número

2

Laurence
Freeman

La simplicidad de la enseñanza esencial hace a la meditación accesible a toda clase de audiencias.

8

Noticias
Meditatio

Los foros sobre Meditación con Niños y Adicción en Polonia y Tailandia. Y el Nuevo Centro en Londres.

12

Lanza
mientos

La colección de charlas de John Main: el poder de la enseñanza oral ahora accesible en una nueva serie de CDs.



Una carta de Laurence Freeman, OSB

"¿Quién inventó la meditación?" He oído muchas preguntas sobre la meditación a lo largo de los años. ¿Es cristiana? ¿La aprueba el Papa? ¿Es igual a la auto hipnosis? Pero ninguno lo dijo así, antes de este meditador de 8 años, sentado con sus veinte compañeros en sus pequeños bancos en la Escuela Pública primaria de la Isla de Bere. Hay algo maravillosamente esclarecedor sobre la meditación con niños. La facilidad e inmediatez con la cual, con un pequeño estímulo, se deslizan sin esfuerzo al silencio y la quietud, revela la quietud y el silencio de la presencia que llamamos el Espíritu. Espíritu de Dios, Espíritu de Cristo, Espíritu de Amor, Espíritu de Paz.

Quise responder al que preguntaba – más importante a veces que a la pregunta concreta. Así que puse lo mejor de mí y dije: "Dios. Los seres humanos con tanta frecuencia se equivocan, cometen errores, se ponen violentos, se olvidan de quiénes son ellos verdaderamente y de quién es Dios. Y así, Dios amablemente inventó la meditación para recordarnos cómo volver a la verdad de la manera más fácil y más corta. Dios lo dio a cada uno libremente y nosotros solo tenemos que decirle a cada uno cómo es". Y luego, por supuesto, tenemos que hacerlo. No necesité decirles esto a los niños. El maestro de la escuela me había dicho que los niños aman la meditación y muchos de ellos informan que meditan por sí mismos en otros momentos. Esto reforzó la investigación que se está llevando a cabo en Australia que sugiere que cerca del 70 % de los niños que aprenden a meditar en la escuela también meditan libremente en la casa o en otros lugares. Con los niños no recalamos el aspecto de la meditación diaria como disciplina, como hacemos con los adultos. Solo decimos: "Pueden meditar en cualquier lugar y en cualquier momento". Lo demás lo descubren por sí mismos. Al responderle, el chico escuchó con esa mirada penetrante de abierta curiosidad y perspicacia que hace a los niños tan grandes jueces de la integridad adulta. Tan en contacto con su propia experiencia y aún tan poco condicionados para modificarse complaciendo a otros. Espero haberle dado la respuesta que él necesitaba.

Al reflexionar sobre esta experiencia de aprendizaje recordé una sesión que había conducido pocos días antes con un grupo nacional de distinguidos médicos. Ellos estaban interesados en la meditación en la medida en que podía ayudarlos a ellos y a sus colegas profesionales que estaban sufriendo de estrés en forma creciente. Las presiones inducidas por la tecnología médica, los recortes de presupuesto, la disonancia entre los médicos y entre los médicos y los pacientes, la incidencia del abuso de drogas, la depresión y el suicidio – todo esto suscitó preguntas diferentes a las que encontré entre los escolares de la isla de Bere.

Traté de presentar la enseñanza y responder a las preguntas de modo de mantener una perspectiva amplia – no sólo

*Esta unidad de la enseñanza
esencial en los diversos
contextos muestra que la
simplicidad es la gran revolución
que el mundo está esperando*

lo que dice la investigación médica sobre la meditación sino el misterio de sus orígenes y de quien pudo haberla inventado. Los médicos estaban saludablemente escépticos pero con la mente abierta y sincera. Fue un intercambio adulto estimulante, no tan encantador como con los niños pero tal vez conducente a una mayor influencia sobre más vidas. Pero nuevamente, estuvo claro que la experiencia de meditar juntos fue el factor validante crucial. Puedes decir mucho sobre la meditación desde muchos puntos de vista – teológicos, históricos, psicológicos, neurológicos. Pero si la charla no se detiene en algún punto y si la entrada al cuarto interior no comienza, nada de la charla lleva a nadie muy lejos.

De todos modos, me consuelo con el pensamiento que, aun si la charla no va hacia la práctica, lo cual ocurre tal vez muchas veces, al menos es mejor saber sobre la meditación – el nuevo horizonte en la vida humana que revela – que no saber sobre ello.

Ambos encuentros, el de los escolares y el de los médicos, reflejan las prioridades del programa Meditatio de nuestra comunidad – la extensión, como la llamamos, de la Comunidad Mundial. Está diseñado para brindar los frutos de la meditación al mundo secular – lo que significa el mundo tal cual es actualmente. Puede no gustarnos, pero es mejor que lo veamos tal cual es. Es mejor comprometernos con él y con sus lenguajes contemporáneos que tratar de hacer retroceder la historia o adelantarla.

Todos somos hoy seculares – pasamos la experiencia penosa del secularismo -. Los fundamentalistas lo ven como una amenaza para la religión; los contemplativos tienden a verlo como un aliado. Meditar en fe hoy, es por lo tanto ser un contemplativo contemporáneo tanto como lo fue cualquier verdadero santo del pasado. Es estar involucrado con ambos extremos de esta gama; y así, la acción que la fe siempre demanda será siempre hacia el interior y hacia el exterior, dependiendo de la audiencia y del punto de vista. Pero la enseñanza esencial permanece la misma en ambos casos. Esta unidad de la enseñanza esencial en los diversos contextos muestra que la simplicidad es la gran revolución que el mundo está esperando.

Meditatio, de muchas maneras, no es nada nuevo. A través del tiempo hemos respondido a pedidos de enseñanza de la meditación de muchos sectores y hemos tratado de responder a todos ellos con nuestros limitados recursos. Es algo que vale la pena hacer y es innegablemente una gran necesidad, un gran hambre y un gran potencial. Meditatio simplemente nos ayuda a salir al encuentro de esta necesidad, a enfocar nuestros recursos y a compartir la enseñanza esencial más efectiva y prontamente.

El nuevo centro Meditatio en Londres que se abre este mes es un ejemplo de este crecimiento hacia adentro y hacia afuera. Espero que puedan visitarlo y, aún si no fuera posible, que puedan beneficiarse de las enseñanzas y los diálogos que se mantendrán allí. Es un centro para toda la comunidad.

Una gran esperanza y esfuerzo se han puesto en su diseño y su programación y un maravilloso grupo de jóvenes meditadores lo están llenando de energía, así que por favor, sosténganlo en sus corazones cuando comience su tarea.

Hace pocas semanas conduje un retiro de la Escuela con Pauline Peters y Kath Houston para meditadores de la región del Pacífico en Asia.

tiempo para adaptarse y sincronizar el nuevo ambiente y su rutina. Hacia el tercer día, la mayoría de la gente que lo comenzó dicen que sienten que finalmente han llegado y se han desacelerado lo suficiente para alcanzarse a sí mismos.

Hay una pregunta obvia, del tipo que alguien de ocho años podría preguntar en cierta forma desafiante. ¿Por qué intensificar la práctica de este modo, en definitiva?

tra casa, la familia y las posesiones por amor al Evangelio, recibiremos cien veces más en esta vida (aunque con persecuciones) y en el mundo futuro, la vida eterna. Si vendemos todo lo que tenemos y se lo damos a los pobres, tendremos un tesoro en el cielo. Si ocupamos el asiento más bajo en el banquete, vendrá alguien que nos conducirá al sitio más elevado.



Retiro Internacional de la Escuela en Chiang Mai, Tailandia

Estos retiros son más intensivos, una experiencia de ocho días de profundización del silencio. Tenemos una charla diaria, siete o más períodos de meditación, una misa contemplativa y un encuentro individual diario con los participantes.

Desde luego, es necesaria alguna experiencia de meditación antes de embarcarse en esta clase de retiros – suficiente, al menos, para haber superado los peores efectos del virus del perfeccionismo con el cual estamos infectados luego, si no antes, de dejar la escuela primaria. Naturalmente, hay cierta ansiedad el primer día de retiro porque nos llama a todos nosotros a un rápido cambio de marcha. El cuerpo y la mente se toman

Si la práctica de dos veces al día es suficiente y conduce a un proceso natural y profundo de integración ¿no refleja un sentido de impaciencia o de egocentrismo pensar que más es mejor? ¿Obtienes más recompensa por el mayor esfuerzo? Estas preguntas nos llevan a una de las más importantes paradojas del Evangelio, que ha preocupado al cristianismo como religión desde el comienzo y con la que hoy estamos lidiando.

¿Es el camino que Jesús enseñó y que estamos llamados a seguir, un camino que premia y castiga? Si es así, ¿no es más bien primariamente, una enseñanza ética más que mística? A primera vista este parece ser el caso. Si dejamos todo, nues -

Amen a sus enemigos y vuestra recompensa será grande. El Padre que ve lo que hacemos en secreto en nuestro cuarto interior, nos recompensará.

Esto parece completamente claro sobre recompensa y, por implicación, sobre castigo. Éticamente, el fundamentalista que piensa que el infierno eterno es una expresión de la justicia divina, podría entonces estar en lo cierto. Pero el corazón del evangelio no es tan dualista como esto. Hay una paradoja en el núcleo viviente de la Buena noticia que obra una transformación imprevisible en nuestras mentes, tan pronto como corremos hacia ella.

La paradoja ya está sugerida por el contrapunto creado por la enseñanza del

Maestro sobre la oración y su enseñanza sobre la no violencia. La naturaleza contemplativa de su doctrina sobre la oración, apuntala la meditación en la tradición cristiana, equilibra su mandato de amar a nuestros enemigos y bendecir a quienes nos persiguen. Ubicados unos al lado de los otros vemos cuán profundamente ellos en realidad se interconectan y son interdependientes. Sin el mandato moral de la no violencia, la enseñanza sobre la oración se convertiría meramente en una huida piadosa de los problemas de la vida. Sin la enseñanza de ir al cuarto interior y cerrar la puerta, poniendo nuestra mente en el reino de Dios por encima de todo lo demás y dejando atrás al ego, el mandato moral de poner la otra mejilla sería un idealismo vacío. No podemos amar a nuestros enemigos sin hacerlo desde una profunda fuente contemplativa de energía. No podemos meditar sin volvernos más amorosos y menos violentos. De la misma manera, el lenguaje de la enseñanza de la recompensa y el castigo es compensado por una llamada a seguir y servir sin ningún tipo de promesa o sugerencia de recompensa. Si alguien viene a él sin separarse de su familia y verdaderamente de sí mismo, esa persona "no puede ser mi discípulo". Nadie que mire atrás es "apto para el reino": al igual que el Hijo del Hombre, el discípulo tiene "no dónde reclinar su cabeza". Hay un desinterés radical, incluso austero e incondicional en la llamada a seguir el camino evangélico de vida.

¿Cómo podemos reconciliar estos puntos de vista opuestos? ¿Podríamos decir que Jesús estaba apelando a nuestro propio interés y egoísmo espiritual sólo para enrolarnos? ¿Y luego nos golpea con la verdad? ¿Está atizando nuestros motivos falsos en un intento de ser un maestro renombrado? O bien no hemos podido leer la letra pequeña, o nos perdimos la verdad de que la mitad del significado de la enseñanza radica en los espacios en blanco entre las palabras.

Algunas personas descubren esto pronto después que empiezan a meditar, pensando que en unos días estarán levitando en el reino. A continuación, se sienten defraudados y desilusionados por sus propios esfuerzos y los resultados. O bien se dan por vencidos, o se dan por vencidos y vuelven a empezar de nuevo recordando lo que dijo John Main acerca de

dejar de lado sus demandas y expectativas. La respuesta a la paradoja no es, sin embargo, acerca de los diferentes niveles de motivación. Egoísmo y el olvido de sí no pueden ser reconciliados. Tampoco es suficiente concluir que Jesús está diciendo que la virtud es su propia recompensa. Sé virtuoso y entonces serás recompensado de forma natural. Pronto encontrarás que también se adjuntan a esta respuesta las mismas cadenas del egoísmo.

La concepción del ego del mérito deseado y merecido, que tan a menudo se encuentra en el núcleo de la religión, de hecho es muy rechazada en la enseñanza del Evangelio. Las grandes llamadas al discipulado son a renunciar a todo "por mí y por el evangelio", no por esperar ninguna expectativa de recompensa personal. La expectativa del mérito en la mente de los obreros que trabajaban en la viña durante todo el día fueron duramente sacudidas cuando el empleador les dio la misma recompensa que a aquellos que llegaron al final del día. No es justo, murmura el ego.

La Cruz nos libera de la violencia del ego simplemente exponiendo sus verdaderos colores

Más esfuerzo no significa más recompensa. Por muy bien o mal que nos comportemos, "todos somos siervos inútiles". La recompensa, entonces, no es recompensa en absoluto. Es gracia. Esto claramente no encaja bien con el sistema ético de recompensa y castigo. El ego simplista al que le gustan sus respuestas en términos de sí y no desgrana todo esto. En un intento por obtener el control de la paradoja, en lugar de ser absorbidos por ella, el ego hace algo más. Bien, dice, voy a aspirar a ser completamente desinteresado. No pensaré de ninguna manera en una recompensa. Trataré de esforzarme realmente en olvidarme y renunciar a mí mismo. (En realidad, lo estoy haciendo bastante bien ya...).

Este enfoque es tan contraproducente como el otro que más crudamente espera recompensas. También subyace en él algún falso ascetismo en todas las religiones y tal vez incluso una comprensión distorsionada del celibato en algunos círculos cristianos.

El discipulado no se puede reducir a una estrategia.

La idea de la recompensa es fuerte en el evangelio. Pero está allí para ser ignorada. La Cruz nos libera de la violencia del ego, simplemente exponiendo sus verdaderos colores. Del mismo modo, la exposición de la doctrina construida sobre el modelo de recompensa o castigo o el modelo de auto renunciación nos libera del egoísmo espiritual. El desenmascaramiento es liberación. Ambos son extremos, pero el camino es un camino intermedio, estrecho pero que conduce a la vida.

Si podemos evitar mirar por recompensa y dejar de tratar de parecer santos nos encontramos con una muy buena oportunidad de sintonizar en la longitud de onda del espíritu. Al igual que las redes de telefonía más grandes, esta longitud de onda opera globalmente, conectando nuestro espíritu al espíritu de Cristo y de su espíritu al espíritu de Dios. Y así, con el tiempo vemos cómo todos estamos conectados y la ética real puede empezar a funcionar. "En este avance -dijo Meister Eckhart, - descubrimos que Dios y yo somos uno".

Aprendemos desde nuestra primera clase en la meditación que decir el mantra es aprender a quitar la atención de nosotros mismos. Hay otros modos de aprender a meditar, pero este es el más directo. Uno no podría dar por seguro que otro, más orientado hacia la recompensa, no te llevaría allí también, o tal vez aún más rápido. Decir que reduciría la disciplina a una técnica y reemplazaría la libertad de la gracia con la mecánica del karma. Pero, aceptando esta simplicidad radical de la atención desapegada como el principio básico de la meditación desde el comienzo, también significa que pronto chocaremos con la pared del fracaso. En realidad, cuanto más pronto, mejor será.

Buscar recompensas significa que vivimos en el pasado. Esperamos que la clase de recompensas que conseguimos la vez pasada volverá a nosotros nuevamente. Mucha gente que ha tenido experiencias espirituales ansía repetir las. El ego pierde la imaginación mayor del espíritu que vive en el presente. Si el ego tuviera tres deseos, como ocurre en algunos cuentos de hadas, los haría estallar. En realidad, el reino no se repite a sí mismo porque nunca cesa. Se renueva continuamente. Tal vez, en el más profundo misterio de la mente divina la presencia que

es el reino permanece siempre renovada a través de nosotros y quizás es nuestro descubrimiento de esto lo que lo hace posible. Pero no viene y se va y vuelve nuevamente.

Cuando das a los necesitados, no dejes que tu mano izquierda sepa lo que hace tu mano derecha, dice Jesús. Dar a los necesitados tiene mérito. Es una acción producida por nuestra mano derecha. Pero la izquierda, el lado contemplativo, no se preocupa por los méritos de la acción. El rey en el relato del Juicio Final recompensa a aquellos que no conocen el total significado de lo que hacen.

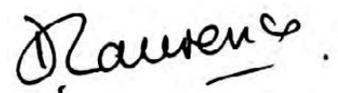
científica, religiosa, espiritual, terapéutica, médica. Se ofreció a nosotros como una vuelta a la inocencia, sin abandonar nuestra duramente ganada experiencia. Desafió nuestros modos de tratar de reducirlo a un instrumento para manipular. Nos enseñó la sabiduría de ser rescatados del fracaso y cómo manejar la pérdida o el desencanto. Nos mostró que el autoconocimiento se encuentra más en lo profundo que el autoanálisis.

Sobre todo, nos ayudó a no prestarnos atención y a llegar allí sin tratar de conseguir nada, a ser ambidestros sin dejar que la mano izquierda sepa lo que

Sólo requiere ser reconocido y entrar en él voluntariamente. Al final del retiro de la Escuela nunca he visto a nadie llorar o desear quedarse por más tiempo. Sentimos una cierta tristeza de que el tiempo se haya terminado. Hemos aprendido a vivir de hora en hora en paz, ecuanimidad y buen propósito. Pero también ahora tenemos un fuerte deseo de irnos y poner a prueba lo que hemos aprendido en la plaza del mercado de la vida. Esto es muy parecido, pienso, a lo que los discípulos de Jesús podrían haber sentido después de su primera experiencia de la Resurrección. Nunca escuchamos que corrieran tras él cuando él desapareció, sintiéndose desesperados porque lo habían perdido nuevamente. En vez de esto, ellos corrieron de regreso a la ciudad, a sus vidas y a su propósito en la vida con una nueva experiencia de sentido y de energía.

Mientras escribí esto había un humo blanco viniendo de la chimenea del Vaticano. Con esperanza, indica una nueva era en la larga vida de la iglesia. El dolor y la violencia doméstica en esta era transicional pueden ser interpretados como signos de una nueva inocencia en la mentalidad cristiana global. Oremos que con el Papa Francisco liderando la Iglesia Católica pero al servicio de todos los cristianos, pueda emerger una religión simplificada, con una autoridad fluyendo de una profunda experiencia espiritual en todos los niveles de la vida. Una iglesia que es conciente que su moralidad deriva de su misticismo. Esta iglesia será una luz para las naciones sin tratar de cegarlos con ella. Verá la luz del mundo, que él reconoce como propia, reflejada alrededor de sí, danzando en mil lugares. En la simplicidad de un niño haciendo una nueva pregunta, en la preocupación de los profesionales luchando por servir mejor a los demás, y en todos aquellos que descubren la gracia en el silencio y la quietud.

Con mucho amor,



Laurence Freeman, OSB



Charla sobre meditación en el Royal College of Physicians en Dublín

A lo que estamos llamados, entonces, es a una suerte de segunda ingenuidad. La primera ingenuidad era realmente ingenua, inocente de la experiencia, obrando en confianza e intuición. Con frecuencia, nos condujo a chispazos de sabiduría e intuición. (“¿Quién inventó la meditación?”). Pero no era adecuada para los desafíos más grandes y las pérdidas que vienen con la madurez. Cuando dejamos el Edén y perdemos nuestra primera inocencia de la niñez, vagamos mucho tiempo en el desierto, en el escepticismo y el aislamiento. Rechazamos lo que parecían promesas infantiles de la religión, que luego estuvieron expuestas a los fracasos morales de sus representantes oficiales. Buscamos una religión sin religión, una espiritualidad libre de doctrina.

Luego, tal vez, tropezamos a lo largo de un camino que podría haberse mostrados a nosotros de muchas maneras, secular,

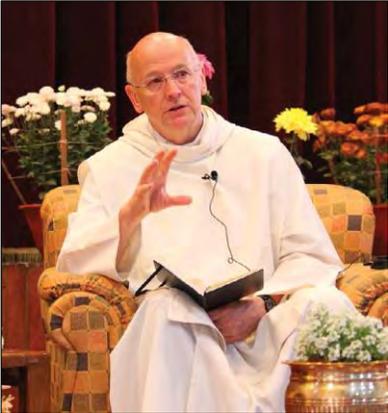
hace la derecha.

Asombrosamente, descubrimos que todo esto era absurdamente simple. Sin saberlo, nos volvimos niños (otra vez).

Esto era una larga respuesta a la pregunta sobre el Retiro de la Escuela y espero que haya sido lo suficientemente clara sobre por qué este tiempo de silencio más intensivo y de meditación repetida, reduce más que expande el ego. Después de un tiempo, llega a ser un descubrimiento del ser en una experiencia total, donde la absoluta y simple realidad de Dios es vivida como si fuera realmente central en nuestra vida diaria. Por supuesto, es una experiencia total pero por un tiempo limitado. Hacia el lado lateral del mar de la isla de Bere hay un desierto al borde de Europa, mirando a lo largo del vasto Atlántico. Es una isla relativamente pequeña. Pero un desierto no tiene que ser enorme para devolvernos a nosotros mismos.

Días de **compartir en la fe**

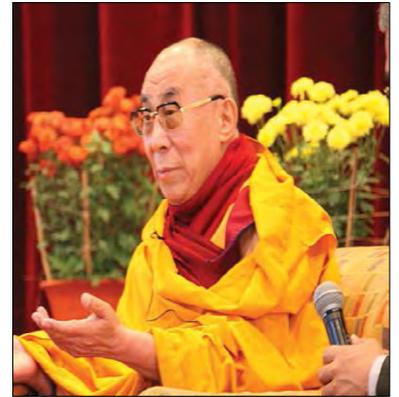
El peregrinaje de la Comunidad Mundial en India fue una oportunidad para los meditadores de profundizar su experiencia de silencio. Lo más destacado fue el día de diálogo entre el Padre Laurence Freeman OSB y Su Santidad el Dalai Lama en Sarnath, donde el Buda dio su primera enseñanza



“Cuando hablamos de Jesús en nuestra vida, para mucha gente de hoy esto suena extraño, hablar de alguien que murió hace 2000 años. Pero esa es la esencia de la fe cristiana. Sabemos, creemos, que la vida no termina con la muerte. La vida de Jesús continúa de una manera nueva, con un nuevo cuerpo, una nueva conciencia. Y a este cuerpo nuevo, vida nueva, conciencia nueva, nosotros lo llamamos Cristo. Para mí, la conexión entre el Jesús histórico y el Cristo interior es la más interesante y misteriosa conexión en mi vida. Y el sentirme conectado con ello me hace sentir conectado con todo en este mundo”.

“Creo que es muy interesante ver a Jesús, ‘el Cristo’, no como una especie de símbolo histórico, sino verlo como cada uno de nosotros

portando algo como la naturaleza de Dios, o una bendición de Dios. Eso es lo que Cristo simboliza. Nosotros cargamos esa cruz en un sentido real en nuestro corazón. Porque Dios la bendijo. Esto es, aunque en un tipo distinto de palabras, muy similar a la naturaleza de Buda”.



“ La caverna resuena con el **espacio interior de mi corazón** ”

Por *Henriette Hollaar*



El murmullo de voces desaparece, me las arreglo para permanecer en mí misma por un momento. Sólo unos pequeños rayos de sol iluminan la Caverna, uno de siete en las sierras de Barabar, 30 kms al norte de Bodhgaya. Por algunos minutos dije mi mantra y además de eso, nada. Afuera, a la luz del sol, me di cuenta cómo esta caverna resuena en el espacio interno de mi corazón, donde el eco del mantra se ha vuelto familiar después de 13 años. Fue un viaje bastante largo hacia mi corazón, mucho que cortar, excavar y tallar hacia un pulido mayor, que aún está en proceso. O como el Padre John expresó en ‘De la Palabra al Silencio’: “Comenzamos a recitar el mantra en nuestra mente. Para los occidentales modernos no hay otra manera de comenzar. Pero si progresamos con simple fidelidad, el mantra comienza a sonar no tanto en nuestra cabeza, sino más

bien en nuestro corazón’. Una mano amable tomó la mía, nuestro guía hindú me llevó hacia un sendero. Quería mostrarme otra caverna donde un ermitaño estaba viviendo y orando; no había dicho una palabra en 25 años. Tanta gente ha sido mi guía en los últimos años y me han tomado de la mano por un tiempo. Ya no excavo más dentro mío y cada vez más y más me dejo llevar por la palabra y su eco y soy menos dependiente de mi propia fuerza de voluntad.

“No es suficiente recurrir al cambio de imagen de la Iglesia en el mundo, estar constantemente pensando qué efecto tendrá esto, qué impresión causará. Tenemos que comenzar, no por cambiar la imagen de la Iglesia, sino por redescubrirnos a nosotros mismos como la imagen de Dios.” (John Main)

Sentimientos encontrados bajo el árbol Bodhi *Por Roger Ferguson*

En Bodhgaya nuestro grupo fue al lugar del árbol Bodhi. Había un silencio contrastante mientras cientos circundaban el árbol bodhi y el templo. Otros sentados en línea, guiados en sus devociones por el canto de un monje amplificado para cubrir las hectáreas de este lugar sagrado con una dominante monotonía sagrada. Decenas de jó-

venes monjes tibetanos con chalecos marrones y togas postradas continuamente en las tablas de oración. Nuestro grupo hizo su propio acto de devoción. Celebramos la Eucaristía. Luego hubo una larga meditación silenciosa. Peregrinos modestos de cualquiera y de todas las tradiciones y creencias son aceptados en este lugar. Caminé a paso tranquilo de vuelta hacia

la multitud. En la oscuridad, mendigos se arrastran alrededor mío mutilados por padres al nacer, por piedad. De modo que me fui con una mezcla de paz y descontento. Esta contradicción típica de India, aún se mantiene en este lugar extraordinario de antiguo peregrinar. Iluminación como lo enseñó Buda, es la comprensión del sufrimiento y de su alivio.

Silencio gozoso con amigos

Por Pat Nash



Eran 38 en nuestro grupo, de siete países diferentes. Hicimos un trato de reírnos compartiendo nuestros distintos modos de transporte – automóviles sobre calles llenas de baches, un asombroso viaje en tren – especialmente las subidas y bajadas, una precaria carrera de 10 carritos apurándose para llegar a la ceremonia de puesta del sol en el río Ganges y viajes en avión con interminables controles de seguridad. Compartimos comidas experimentando diferentes alimentos y nos confortamos y calentamos al descubrir el delicioso te de limón con jengibre. En Bodhgaya hacía tanto frío por las noches, que nuestros dientes crujían y teníamos que usar toda la ropa que teníamos, incluso mantas budistas que compramos en el mercado local.

Todo diversión para recordar pero la experiencia que cambia la vida vino con los momentos de silencio. Meditar juntos en muchos ambientes diferentes – cavernas ancestrales, jardines de los templos y el increíble lugar de la ‘iluminación’. Lo más destacado para mí fue el paseo en bote al amanecer por el Ganges presenciando la con-

movedora ceremonia de los muertos y el baño de los vivos. Como no había espacio disponible en el hotel, meditamos juntos en jardines, corredores, habitaciones y para mí por primera vez ¡en un bar! En Bodhgaya meditamos bajo el árbol Bodhi con monjes y peregrinos de diferentes tradiciones y de muchos países. El día de diálogo entre el Padre Laurence y el Dalai Lama fue muy especial. Tuvimos el privilegio de meditar con Su Santidad y 100 peregrinos asistieron con respeto. Esta profundidad del silencio compartido es un regalo para considerar y verdaderamente difícil de explicar. De modo que ¿cuál es la naturaleza del peregrinar? Escuché decir que ‘es con un verdadero amigo con quien puedes sentarte en silencio gozoso’. Nuestro peregrinaje a India fue un derroche de esta intimidad compartida. Para mí fue una experiencia de vida transformadora.

“Estamos juntos en este viaje”

Por Cathy Nobleman

Tuve la oportunidad de compartir la hermosa devoción de peregrinos hinduistas, cristianos y principalmente budistas, que hicieron el camino hacia muchos de los sitios más sagrados de sus religiones. Llevo conmigo imágenes de miles de banderas de oración destacándose en el cielo del Templo del Mono en Nepal; el recuerdo de una mujer moviéndose una y otra vez de estar parada con sus brazos extendidos arriba de su cabeza en oración hacia una posición totalmente postrada en su alfombra de rezo, en la estupa Boudhanath en

Katmandú; la cacofonía y el color de miles de monjes y laicos orando en el Templo de la Iluminación en Bodhgaya, India. No hay nada más hermoso que personas cultivando y viviendo humilde e intensamente su fe. Este viaje sirvió como un precioso, colorido y ruidoso recordatorio de que estamos todos juntos en este viaje, sin importar qué forma tome nuestro culto y sin importar en qué parte del mundo estamos.

Como banderas de oración *Por Kit Dollard*

Éramos un grupo poco común, de entre 30 y 80 años, de once nacionalidades. No nos habíamos conocido antes y sin embargo ese silencio incómodo se deshacía fácilmente y comenzábamos a hablarnos como viejos amigos. Compartíamos nuestras historias, experiencias y nuestras vidas. Una imagen que no olvidaré: las banderas de oración de Nepal que están enarboladas en lo alto, al punto de enroscarlas para que el viento lleve las plegarias escritas en ellas a Dios. “El viento sopla donde quiere, y oyes su sonido, pero no sabes de dónde viene ni adónde va” (Juan 3.8) Así que me parecía que como peregrinos, representábamos esas banderas de oración. Cada uno siendo llevado hacia Dios.

¿Y los regalos que recibimos? Viniendo de una creciente dualidad de pensamiento tan presente en nuestra cultura, aquí encontramos la libertad de la pluralidad, de la aceptación, del perdón y de la amabilidad. A lo largo del tiempo que pasamos juntos, seguro nos transformamos en Cristo mutuamente unos para otros.

Noticias Meditatio

Se abre Centro Meditatio en Londres



El 19 de Marzo fue la apertura del Centro Meditatio en Londres. El Padre Freeman dio una charla breve y condujo una sesión de meditación para un grupo de alrededor de 100 personas. Establecido en Islington, el Centro ofrecerá un variado programa de talleres, charlas y reuniones de grupos.

-“Cuando era un niño, me fascinaban los centros. Guardaba una lista con todos los centros de Londres. Así que estoy muy feliz de estar aquí con ustedes para celebrar la apertura de este nuevo Centro Meditatio. Estoy seguro que nos llevará a nosotros y a aquellos que vengan aquí hacia su propio centro personal.

Porque cualquier centro físico es simplemente un símbolo de eso”, dijo el Padre Laurence.

-“Todos esperamos que el Centro Meditatio brinde un espacio para que las personas ofrezcan y compartan dones y talentos. Y así podamos desarrollar nuestro trabajo en diferentes programas de ayuda”, dijo Brijji Waterfield - Coordinadora de proyectos especiales de la C.M.M.C.

El Centro está ubicado en St Marks, Myddelton Square, London EC1R 1XX Tel: + 44 (0) 020 7278 2070. Más fotos de la apertura y más informaciones en: <http://www.wccmmeditatio.org> ó contactando a: meditatio@wccm.org

Foro para escuelas en Polonia



El Foro Meditatio de ‘Meditación Cristiana en Tu Escuela’ se llevó a cabo en Varsovia del 31 de Enero al 1 de Febrero. El Padre Freeman, la Dra Cathy Day y Ernie Christie (de Australia) y

Bogdan Białek (psicólogo, de Polonia) fueron los oradores. El evento tuvo cerca de 150 participantes, mayormente profesores, psicólogos y directores de escuelas de todo el país.

“La repercusión en general fue muy positiva. Ernie y Cathy dieron un maravilloso testimonio de cómo la meditación puede ser presentada a los niños en las escuelas”, dijo Andrzej Ziolkowski, Coordinador Nacional de la C.M.M.C. en Polonia, agregando que ellos estaban planeando una continuación del foro para este año en Varsovia.

Foro de adicción en Tailandia

Por Mike Sarson, Director Fundador del UK Charity East West Detox



El 25 de Enero el Padre Laurence visitó Wat Thamkrabok en Tailandia para encontrarse con el Abad, los monjes, las monjas y la comunidad y observar las etapas y los elementos que integran su método holístico único para el tratamiento y la recuperación de adicciones. La visita se inició con un paseo por las cavernas donde todo comenzó, siguiendo con una visita al templo ‘Sajja’ donde se toma un voto sagrado de abstinencia por todos quienes comienzan el tratamiento.

Un grupo de niños del Colegio internacional San Juan María en Saraburi fue invitado al Monasterio para participar de la escolarización preventiva en drogas. Los niños nos acompañaron al área de tratamiento para observar a un grupo de pacientes que participan en el ritual de desintoxicación de hierbas, purgando y purificándose; luego se unieron a la práctica de la meditación guiada por el Padre Laurence.

El día siguiente comenzó con una meditación conducida por el Padre Laurence antes del inicio del Foro Meditatio sobre Adicción y Recuperación. El diálogo prosiguió entre el Abad, los monjes budistas de Wat Thamkrabok y el Padre Laurence, destacando la importancia de hacer un voto en el proceso de recuperación.

Retiros y Eventos

Retiro de la Escuela Internacional en Asia



El primer Retiro de la Escuela Internacional de la C.M.M.C. para la región Asia Pacífico, se llevó a cabo entre el 17 y 24 de Enero en el Centro de Retiros Siete Fuentes en Chiang Mai, Tailandia. Treinta y nueve retirantes de siete países, Australia, Hong Kong, Indonesia, Malasia, Filipinas, Singapur y Tailan-

dia, compartieron esta enriquecedora experiencia espiritual, conducida por el P. Laurence, asistido por Pauline Peters, Kathy Houston y Leonardo Corrêa. El silencio total rigió los siete días. El programa diario incluyó siete períodos de meditación, cuatro sesiones de caminatas meditativas, enseñanzas del Padre Laurence

cada mañana, centradas en el tema: ¿Quién soy yo?. Entrevistas con acompañantes espirituales y celebración de la Eucaristía cada tarde. “Silencio, quietud y simplicidad. Palabras que he oído antes. Experimentarlo en un grupo en SILENCIO TOTAL ¡es otra cosa! Estar con un grupo en SILENCIO es una experiencia superior. Mi vivencia en estas áreas me ha dado esperanza y me ha conferido el darme cuenta de eso en nuestro mundo”.

P. Eugene Fernandez CSsR

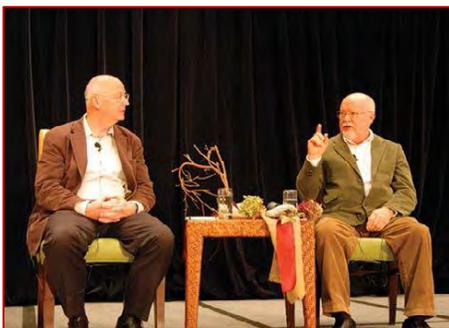


“En esta semana he sido llamado a la apacible soledad en el abrazo de la comunidad en un oasis lejos de la actividad frenética, para experimentar en lo profundo dentro mío, los otros, la creación. En el silencio del dulce amor de Dios para ser enviado nuevamente a vivir mi vocación de amor”.

P. Gerard Theraviam

Todas las charlas del Retiro de la Escuela 2013 están disponibles en nuestro Meditatio Store (<http://www.meditatiostore.com>)

Laurence Freeman y Richard Rohr en Chicago



Casi 600 personas asistieron a la conferencia “Nuevo Pensamiento para una Nueva Era” con el P. Laurence y el P. Richard Rohr, del 15 al 17 de Febrero en Chicago.

Laurence y Richard Rohr hablaron de cómo la práctica de la oración contemplativa puede cambiar nuestra conciencia y tener el poder de transformar nuestro mundo en un lugar más amoroso y pacífico. Además de las enseñanzas, hubo siete períodos de meditación y fue muy fuerte experimentar el silencio en un lugar con tanta gente. Muchos fueron tocados y transformados por la enseñanza y la oración. No fue sólo una conferencia sino una maravillosa experiencia contemplativa.



Reseñas

Por Jim Green

Amor y Silencio: Amour, de Michael Haneke



Hubo momentos en los que mientras estaba mirando este milagro de una película que no conocía, podía oír la respiración tanto si fuera mía, de la persona que estaba sentada a mi lado en la oscuridad o de los personajes en la pantalla. Es intimidad, es silencio, es inclusión. No inclusión de la manera políticamente correcta sino en el sentido directo y simple que esta película, más que ninguna otra que pueda recordar, es acerca de ti y acerca de mí. La cuestión es planteada sutil pero profundamente en los primeros minutos de la película. Luego de un breve prelude de parar el corazón, somos confrontados con una audiencia mirándonos a nosotros. Filas de rostros expectantes, inquietos, sosegados – son un imagen espejada de nosotros. La performance, la actuación, la historia, está por comenzar. Pero como siempre con Haneke (su película Caché en particular) la pregunta flota inquietante en el aire: ¿quién está mirando a quién aquí? Y ¿acerca de quién es realmente?

La historia, como se nos ofrece, está

reducida al mínimo. No podría ser más simple y difícilmente podría haber algo menos sucediendo, comparada con Skyfall, La vida de Pi, Argo, Zero Dark Thirty – de hecho casi ninguna otra película que puedas recordar. La acción tiene lugar casi exclusivamente en el departamento de una pareja anciana parisina, que son profesores de música retirados. Anne soporta derrames cerebrales que la dejan progresivamente incapaz y finalmente dependiente absolutamente de su compañero de toda la vida, Georges. Vemos como el engranaje de sus vidas, como el elegante departamento mugriento, cesa implacablemente de funcionar. Pero porque este director (siempre el que nos mira a nosotros mirar) se niega a los trucos preparados de la industria del cine (personajes prestigiosos, suspenseo manufacturado, la impaciencia reflejada en la mayoría de las narrativas visuales) es fácil quedarse anonadado por el sentido en el que todo sucede aquí. Nosotros somos mostrados, nuestra vida y nuestra muerte.

Al inicio de la película, la hija de la pareja le cuenta a su padre cómo de niña, a veces los escuchaba a los dos haciendo el amor. La tranquilizaba, dice ella. Ella sabía que ambos se amaban. Esta imagen subliminal de los encuentros apasionados de la pareja en el pasado nos pone al tanto de la manera en que vemos sus nuevos abrazos: arrastrándola desde el baño, subiéndola de a poco a una silla, dándola vueltas en la cama y finalmente sus cuerpos juntándose. Esto también es amor.

En las manos de cualquier otro director, especialmente alguno de los que toman el dólar hollywoodense, sabemos cómo esto se hubiera llevado a cabo. ¿Puedes recordar algunas películas que presenten a personajes de personas mayores, que hayan evitado el pantano del sentimentalismo? Exactamente. Y el mayor ofensor es usualmente la banda de sonido; la música que nos dice lo que se supone que debemos sentir. Pero Haneke sabe que la banda de sonido de nuestra vida que no está manipulada – el amor – es el silencio. Escuchamos música en esta película sólo como la escuchan los personajes, tanto si se toca en el piano o si se oye en un cd. Cada vez – mientras anticipamos la epifanía transformadora con la pareja escuchando y el Impromptus de Schubert logrando su alquimia redentora – la música se corta decisivamente.

No hay nada de ese consuelo preparado aquí. Si es que algo de redención llega es atravesando cada momento imposible, logrando entender qué es lo nuevo que se nos pide en el ahora, sin desviar nuestra mirada. Esta película nos enseña cómo hacer eso, en palabras de Matthew Arnold “viendo la vida con firmeza y viéndola como un todo”. Contar una historia silenciosamente mientras las personas lloran – esto también es amor.

En Foco

Por Francisco Wulff

Un Viaje hacia el Corazón

Los últimos tres años de mi vida han sido una aventura extraordinaria. Dejé un muy buen trabajo en Sudamérica, empaqué todas mis cosas y me fui a viajar por el mundo. Fue verdaderamente un viaje hacia lo desconocido, ya que no tenía muchos planes de lo que haría. Simplemente sabía que necesitaba cambiar de perspectivas y de prioridades en mi vida. Recientemente me he acercado a la línea mística de pasar los 40 y mientras estaba feliz por muchas cosas y agradecido por las oportunidades y la vida que había construido hasta ese momento, sabía profundamente en mi interior que quería que los próximos 40 años sean fundamentalmente diferentes en el centro de mi ser.

Seguiría un itinerario muy exótico – de Venezuela a Malasia, Tailandia, Camboya, Singapur, Indonesia, Nepal, India, Egipto, Turquía, Francia e Inglaterra – antes de finalmente establecerme en Toronto, Canada, donde vive el resto de mi familia. Sin embargo, el viaje con mayor significado fue realmente el espiritual, un viaje que uno puede hacer sin salir del living de su casa. Es el viaje de descubrir nuestro Verdadero Ser, lo cual es un proceso que requiere deshacernos de todos los conceptos e ideas que podamos tener acerca de quienes pensamos que somos y permitirnos quizás un día pararnos verdaderamente desnudos bajo la Luz de la Creación, el Espíritu de la Vida, Dios. Para mí el camino a seguir en

este viaje sería el camino de la oración pura, la oración del Corazón o Meditación Cristiana, como me la enseñó el Padre Laurence Freeman OSB.

Me llevé la práctica de la meditación conmigo en mis viajes y cada mañana y cada tarde, donde quiera que estuviera, me sentaba en silencio y quietud y recitaba mi palabra dentro de mi corazón. Cuando hacía esto, no sucedía nada realmente pero yo, de alguna manera, sentía que estaba aprendiendo algo acerca del soltar.

Fue entonces que comencé a descubrir otra dimensión de mi viaje

En la casa en Londres, viviendo en una comunidad contemplativa, profundizando mi práctica de la meditación y dando la bienvenida a otros a nuestra práctica diaria. Fue entonces que comencé a descubrir otra dimensión de mi viaje, una dimensión más profunda y más fuerte: el compartir el viaje con otros viajeros. Sentándonos en silencio juntos o compartiendo la simple tarea de mantener la casa en orden, recibiendo a las visitas o trabajando para la Comunidad más grande que está alrededor del mundo, el tiempo que pasé en Meditatio House me llevó a otro lugar de comprensión de mi vida espiritual. Pero mientras encontraba alegría en la simplicidad de

esta vida y en el compartir con otros meditadores, me encontré también a mí mismo sin mucha capacidad de describir lo que estaba experimentando.

Fue en la reciente Navidad, cuando me uní a otros meditadores en un peregrinaje a India único, en que finalmente encontraría las palabras para expresar la revolución que estaba sucediendo adentro mío. Allí en Calcuta, fuimos a hacer trabajo voluntario con las Hermanas de la Caridad, la notable organización de la Madre Teresa, dedicada a cuidar a personas humildes en los márgenes más horribles de la sociedad. Y allí en Calcuta, atendiendo las necesidades más básicas de las personas que ya no se podían cuidar bien por sí mismas, sin ninguna esperanza de algún día lograr algo grandioso o de recibir alguna recompensa por lo que estaba haciendo, fue que finalmente comprendí el gran misterio que le da sentido a la práctica de la meditación y a todo lo demás en esta vida: Dios no puede ser comprendido como un concepto, sólo puede ser vivenciado estando en relación con otros. Así que volví a casa con mi familia, mi más antigua relación con otros en esta vida. Había vuelta a casa, después de un largo viaje, para comenzar todo de nuevo. Desde el silencio y la quietud hacia los pequeños actos de amor diarios, estoy aprendiendo cada día a ser verdaderamente yo mismo.



Meditatio Newsletter se publica cuatro veces al año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana,
32 Hamilton Road, Londres W5 2EH, UK. Tel: +44 208 579 4466
E-mail: welcome@wccm.org
(Copyright The World Community for Christian Meditation)

Editor: Leonardo Correa (leonardo@wccm.org)
Diseñador gráfico: Gerson Laureano

Coordinadora Internacional: Pauline Peters (paulinepeters2@gmail.com)

Coordinadora Oficina Internacional, Londres: Susan Spence (susan@wccm.org)

Sitio The World Community: www.wccm.org

Sitio Medio Media: www.mediamedia.org

Sitio web en español:

www.meditacioncristiana.net

Coordinadora edición en Español:

Marina Müller

Armado en Español: Noelia Valenzuela

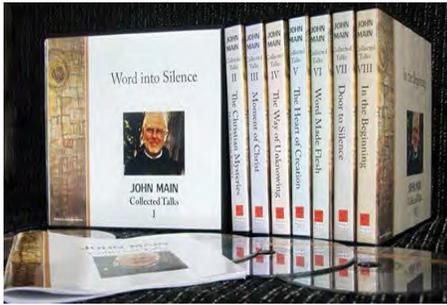
Traducciones de este número:

Noelia Valenzuela y Marina Müller

Lanzamientos

Charlas Completas de John Main

Todas las charlas de John Main ahora técnicamente mejoradas y con su orden reconfigurado en correspondencia con los libros del mismo título, por Peter Ng.



“Aunque hayan pasado más de treinta años desde que falleció, cuando vuelvo a oír las charlas de John Main, aún admiro el poder, la claridad y la radical simplicidad de lo que enseñó. Qué luminosas son sus enseñanzas. Qué frescas y alegres en su franqueza. Qué inmodificable, por el paso de una generación, que es la urgencia de su mensaje. No conozco otra enseñanza de esta forma que lleve el espíritu del Evangelio como una Palabra viviente, tan pura y directamente dentro del corazón”.

Laurence Freeman OSB

“Fueron estas charlas de John Main las que me inspiraron para comenzar a meditar. Había un cierto poder y autoridad persuasiva en su voz. Escuchar las charlas me sostenía en las primeras etapas y me han mantenido firme en el camino. He reunido esta colección de charlas de John Main para que tanto principiantes como meditadores ya en camino, se sientan alentados por la

amable y seria orientación de este maestro contemporáneo de la oración”.

Peter Ng, Administrador WCCM

“Algo en mí sabe que el Padre John conoce de lo que está hablando. No siempre sucede, lo cual puede ser falta de atención de mi parte, pero a menudo escuchando sus charlas tengo una sensación de pensar “**si, esto es verdad y yo necesito escuchar esto para mi vida igracias!**”...es poco frecuente encontrar esto en mi experiencia”.

Judi Taylor, Australia

“John Main siempre habla con la autoridad de quien es capaz de entrar en las profundidades de su ser, habla del mismo lugar desde el cual predica, simple, claro, auténtico”.

Paul Taylor, Australia

“Las palabras de John Main son poderosas porque resuenan desde hace 30 años de compromiso con la práctica diaria de la meditación. Además él habla no desde la razón, sino desde el corazón y desde su propia experiencia vivida. Con su buena dicción, importantes pausas y su enseñanza desde el corazón, las palabras de John Main continúan esparciéndose alrededor del mundo”.

Paul Harris, Canadá

Charlas Completas en CD (y libros con el mismo nombre)

- I. De la Palabra al Silencio
 - II. Los Misterios Cristianos: Oración y Sacramento
 - III. Momento de Cristo
 - IV. El Camino del Inconciente
 - V. El Corazón de la Creación
 - VI. Palabra Hecha Carne
 - VII. Puerta al Silencio
 - VIII. En el Comienzo
- Disponible a través de distribuidores Medio Media.*

Nuevos títulos de Meditatio Serie de libros de bolsillo



Los nuevos títulos son un lanzamiento de la Serie Meditatio, libros de tamaño bolsillo: La oración que Jesús enseñó (Gerry Pieterse), Meditación con Niños (Laurence Freeman) y De la Ansiedad a la Paz (John Main). Puedes conseguirlos a través de la página WCCM Amazon: (<http://astore.amazon.com/w0575-20>)

Pedidos: por favor contacta tu centro de recursos de tu país o tu proveedor para el precio en tu moneda local

VISITA LA PÁGINA DE MEDITACIÓN CRISTIANA EN AMAZON: <http://astore.amazon.com/w0575-20>



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

HISPANOAMÉRICA:
web page: www.meditacioncristiana.net
email: meditacion.cristiana.grupos@gmail.com

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

ASIA Y SU REGION
email: enquiries@mediomedia.com
Tel: +65 6469 7671

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

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