



El pozo profundo de paz y alegría

Laurence Freeman comparte las conferencias del último retiro de la Escuela, sobre los diferentes aspectos de la contemplación



Fara Sabina, Italia

En este número:

6 Noticias

Seminario John Main 2017 con el Prof. Bernard McGinn: una trasmisión viviente

9 Noticias

Ayudando a hacer realidad Bonnevaux: un mensaje de Anne Singley, de Houston

10 Noticias

Un artículo en memoria de Serena Woon, de WCCM Malasia

Intercambio contemplativo



En Agosto 2017 un grupo de 20 jóvenes cristianos contemplativos de diferentes formas de vida pasaron cuatro días de oración, intercambio y celebración en el Monasterio Snowmass, Colorado, Estados Unidos.

Ellos venían de cuatro redes líderes contemplativas:

Extensión Contemplativa, la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, el Centro para la Acción y la Contemplación y el Instituto Shalem.

Los “fundadores” de esas redes también estaban presentes.

Lee más en la página 7.



Una carta de Laurence Freeman, OSB

Estoy escribiendo esto en el "día de desierto" de nuestro Retiro internacional de la Escuela de Meditación que está realizándose esta semana en un monasterio cerca de Roma. Si aún no has tenido la oportunidad de hacer este retiro te urjo que pienses hacerlo. Muchos países ahora los organizan. En el momento justo de tu viaje, las sesiones diarias más frecuentes y el silencio intensivo creciendo durante toda una semana te pueden llevar a una nueva claridad y a una profunda, pacífica apertura al Espíritu. Como en todos los retiros, es mejor pensar más sobre lo que estás perdiendo que sobre lo que vas a conseguir. Pero la mayoría de la gente siente que el retiro de la Escuela es una rica bendición para sus vidas que continúa liberando sus beneficios mucho después que retornan a su vida corriente.

Acompañando los ocho períodos de meditación, intercalados con la caminata contemplativa, una reunión personal diaria con uno de los líderes del retiro, una breve conferencia y una eucaristía contemplativa en la noche, hay un silencio cada vez más profundo y liberador. A través de esto, la gente se sorprende al descubrir su capacidad de profundidad y paz. Como me dijo uno de los que me encuentro diariamente: "Lucho a veces con dos períodos de media hora de meditación. Ahora, haciendo más, veo que esto es posible y necesario. El padre John Main dijo que dos períodos al día son mínimos; ahora veo por qué". Después de dos días, hay una palpable calma de la mente y una nueva claridad. Se vuelve más fácil surfear las olas de pensamiento y sentimiento y la luz y la sombra internas. Una integración más profunda no depende de nuestro autoanálisis. Al tercer día, sentimos que esta ecuanimidad, que parece tan extraña en la vida ordinaria, es nuestro estado natural. Es el fundamento de toda oración y vida espiritual enfocada.

El cuarto día tenemos un día del desierto, no un día libre (no hay días libres en los mejores viajes de la vida), sino un día sagrado en el que la dimensión de la soledad pasa a primer plano. Como nos enseña la meditación, la soledad y la comunidad son los dos lados de nosotros mismos que deben calibrarse continuamente. Así que hoy, mientras todos permanecemos en el gran silencio, algunos se quedan en la rutina diaria y meditan juntos en el horario regular; otros toman un sándwich y van a caminar por las colinas que nos rodean o toman tiempo para escribir más de los poemas haiku que enriquecen nuestras liturgias vespertinas. Hoy me mantengo en los mismos tiempos de meditación pero uso el tiempo libre para compartir contigo lo que he estado diciendo en las breves conferencias matinales sobre el tema de la contemplación. Tal vez puedas usarlos para tomar un poco más de tiempo en tus días ocupados para sintonizar el profundo pozo de paz y alegría. Olvidamos tan fácilmente lo real y presente que es; y nuestro mundo herido necesita tan urgentemente recordar que el reino está verdaderamente "cercano".



Primer día: el significado de la contemplación. Somos aproximadamente cuarenta personas y venimos de dieciséis países. Hoy ha sido un día de viaje y siempre hay agitación con cambios en nuestro tiempo y espacio. Entonces, comenzamos esta noche con meditación para ayudar a nuestros cuerpos y mentes a ponerse al día unos con otros. Nuestra casa para esta semana, Fara Sabina, es un antiguo monasterio de monjas clarisas. Durante siglos, la oración como prioridad suprema de la vida ha sido vivida y nutrida aquí. Creo que ya has sentido cómo esto ha saturado las paredes y los suelos que nos rodean. Estamos aquí para la contemplación, que los antiguos maestros llamaron el objetivo de la existencia humana. Si es el objetivo, entonces también contiene el significado que todos buscamos. Sin embargo, estamos aquí para practicar, no para pensar en ello. Con la práctica, llegamos a comprenderlo mejor y, a través de una mejor comprensión, podemos enseñarlo y compartirlo de manera más útil con los demás. La contemplación está esencialmente centrada en el otro. Aunque sabemos que obtendremos beneficios de ella, ese no es nuestro propósito inmediato. Las espiritualidades seculares contemporáneas a menudo caen en esta trampa. Se vuelven autolimitantes en su aspecto contemplativo porque no ven más allá de los beneficios "que consigo de esto". La contemplación, según Aquino, es el "disfrute simple de la verdad". Esto no está centrado en el yo. No es una sorpresa entonces que podamos entender esto más de los niños que por nosotros mismos.

Esta semana deberíamos llegar a ser más simples, más como niños, más alegres y más honestos.

Contemplatio es la traducción del griego de la palabra *theoria*, que suena como teoría pero no lo es. *Theoria* significa visión. Nos da la palabra ‘teatro’, un lugar donde tenemos una vista. Viene de una raíz indo-europea que significa ‘percibir’ o ‘conocer’. ‘Teórico’ como significado de algo abstracto y no necesariamente real, es un concepto de desarrollo tardío, del siglo XVII, cuando el rápido incremento de la metodología científica y los sistemas sociales impersonales ayudaron al hemisferio izquierdo del cerebro a crecer a expensas de su contraparte contemplativa. Nos desplazamos rápidamente del flujo inmediato de la experiencia a modelos de realidad, de la visión a la teoría. Cuando escribimos haikus o cuando meditamos, no estamos interpretando la experiencia a través de modelos preexistentes. Estamos presentes a lo que es. Esto es intrínsecamente alegre, sorprendente y maravilloso, aún si es doloroso en ocasiones. Jesús lo llama ‘el reino’, queriendo decir la zona donde Dios reina.

La palabra “contemplación” esconde la palabra “templum” o templo. Hoy nos imaginamos esto como un edificio religioso. Pero el significado original no era el de la estructura física sino el puro espacio antes que el edificio fuera construido o eventos sagrados fueran realizados allí. Esto da nuevo significado a San Pablo: *¿No saben que son templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en ustedes?* (Cor. 1, 3, 16).

Así que somos el espacio. No solo contenedores de imaginación y pensamientos asombrosos, senderos de neuronas y biología compleja. Somos la espaciosidad de Dios. Esta visión nos abre entonces a la experiencia contemplativa de la conciencia de uno mismo. En los próximos días miraremos otros aspectos de la contemplación a la luz de esta experiencia.

La manera en que palabras como “contemplación” cambian su significado en el tiempo, nos muestra cómo todas las culturas, incluyendo las instituciones religiosas, pueden fácilmente olvidar su significado original y esencial que surgió de una experiencia de primera mano. Este cambio refleja la desviación que todos podemos sufrir conforme vamos perdiendo equilibrio y claridad y terminamos en confusión y discordia. Contemplar es ver con claridad, no mirar con objetividad. Requiere un punto de enfoque, donde los rayos de luz convergen después de pasar a través de una lente o un espejo. El mantra es nuestro único punto focal para estos días. No estamos aquí para leer o para hablar, para pensar o para conversar. Estamos acá para llegar al silencio. Para ver con claridad.

Segundo día: Felicidad contemplativa

La Nube del No Saber (capítulo 8) describe cuán interdependientes son la contemplación y la acción. En nuestro actual ámbito existencial la vida no puede ser completamente activa o completamente contemplativa (ni siquiera en un retiro como este). *La Nube* también nos dice que el más importante elemento para discernir la falsa contemplación (auto centrada y ansiosa de experiencias) de la auténtica es el auto conocimiento. La falsa contemplación es fácilmente detectable porque busca la felicidad como su mayor prioridad. La contemplación está esencialmente centrada en otro. Aún cuando sepamos que no lograremos beneficios personales, ese no es nuestro propósito inmediato.

La declaración de independencia de EEUU, quizás porque está tan enfocada en la independencia en lugar que en la interdependencia, proclama que todos tenemos derechos inalienables. Aparte del derecho de portar armas, incluye el derecho a la vida, a la libertad y a la búsqueda de la felicidad. Como solemos ver con trágica regularidad en las masacres seriales de EEUU con relación al derecho a llevar armas, todos los derechos pueden ser abusados. Debemos balancear los derechos (independencia) con las responsabilidades (interdependencia).

El derecho universal a la felicidad es un reclamo válido. No solamente los privilegiados y los poderosos tienen este derecho. Pero puede sonar un poco como la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una “condición de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Suena lindo, pero con ese razonamiento nadie ha sido o puede ser sano. Excluye la experiencia universal del sufrimiento y la muerte. Esto explica por qué la atención de salud está en crisis en todas partes, gastando la mayor parte de sus presupuestos en cuidados crónicos y del final de la vida y creando una industria que cada vez más divide a los ricos y los pobres. Este punto de vista de la salud nos enferma. Este punto de vida de la felicidad como un derecho nos hace miserables.

En la actualidad la felicidad es a menudo igualada con “bienestar”, una palabra que significa cada vez menos a medida que más se usa. Generalmente significa conseguir lo que uno quiere y sentirse bien por ello. Sugiere que la felicidad depende especialmente de la suerte. Sócrates fue el primer pensador de nuestra tradición que se opuso a esto para sostener, como Buda, que la felicidad puede ser conseguida con un esfuerzo correcto. Sólo el bueno, el ético, puede ser verdaderamente feliz. Esto significa que virtudes fundamentales (o valores como los llamamos hoy) deben ser respetados incluyendo la justicia y el auto control. Una corporación exitosa con enormes ganancias y bonos para los gerentes no produce verdadera felicidad si lo hace a través de la explotación de los pobres, a través de la crueldad y la deshonestidad. Un adicto puede satisfacer sus ansias pero no es feliz.

La palabra griega para felicidad es *eudaimonia*. Aristóteles la consideró el objetivo de la vida; aunque probablemente no pensaba que los esclavos y las mujeres deberían estar incluidos. Significa algo como un “florecimiento” humano donde la virtud y la razón se combinan para hacer que todos los otros objetivos de la vida parezcan intermedios. Cuando Jesús enumeró las Bienaventuranzas (“Felices los pobres de espíritu.....”) no estaba distinguiendo género o clase social. La palabra *makarios* de las escrituras significa tanto bendito como feliz.

Pero la felicidad es el fruto no sólo de la disciplina y el auto control sino también de la penetrante paradoja y de participar en algo mayor que nosotros mismos. La verdadera felicidad debe ser también bendecida.

Las Bienaventuranzas nos abren las cortinas para ver la paradoja de la realidad. No podemos ser felices a menos que integremos nuestras experiencias de dolor y sufrimiento. Ecuanimidad, desapego, compasión, libertad interior y poner al amor como la verdad suprema son los elementos de la felicidad. La felicidad bendecida es más que un derecho, mucho más que la satisfacción del deseo. Es el destino humano, una vocación, un don puro de ser que florece cuando menos lo esperamos.

Si hay una contemplación falsa y una verdadera, lo mismo ocurre con la felicidad. Necesitamos tener claro cuál de ellas estamos buscando, cuál es más real y sostenible. Si la búsqueda está basada en el deseo, la imaginación y la fantasía, fracasará, como lo hacen todas las falsedades. Si proviene del gozo del ser y está libre de imágenes, estamos en el camino correcto a la verdadera felicidad. Así como la meditación nos enseña desde el primer día, la felicidad nos muestra que no surge de la adicción a la satisfacción, sino de la profundización de la armonía de todos los aspectos de nuestro ser.

Tercer día: Disciplina Contemplativa

John Main siempre habla de disciplina asociándola a las ideas de libertad y generosidad. Este es el regalo gratuito que puede ser encontrado en nuestro corazón: el amor infinito de Cristo. Nada es más importante que lo que deberíamos aprender con disciplina, con disciplina diaria, estar abiertos a ese amor y recibirlo con generosidad (*Estar en el Camino*).

Un entendimiento contemplativo de la disciplina exige que la veamos como distinta de la técnica. La técnica (y la tecnología) es más compatible con la cultura moderna porque es individualista (como nuestros teléfonos celulares). Promete maestría y éxito. Puede ser reducida a programas, cursos y reglas. Puede ser comprada y vendida. En tanto que una verdadera disciplina trasciende la individualidad, nos integra con el todo al que pertenecemos. Al final, a través de la disciplina, aprendemos más plenamente a través del amor, no por entrenamiento técnico. Si no llegas al amor a lo que estás aprendiendo, y cómo aprendes, estarás atascado en el nivel técnico, preocupado con la auto evaluación y el control.

¿Cómo se relaciona esto con el aprender a meditar? Al comenzar nos enfrentamos a los aspectos técnicos: sentarse quietos, respirar, coordinar el mantra, dejar ir las distracciones, volver al mantra. Pronto, si no caemos en la tentación de dominar y complicar los aspectos técnicos, experimentaremos la acedia. Este es el inevitable sentimiento de fracaso y desánimo. Lleva a muchos a abandonar la práctica por una semana o por una década pero, en realidad, es una gracia experimentar este fracaso. Purifica nuestra motivación y genera la oportunidad de renovar la disciplina de una manera más madura. A cualquier edad que empecemos a meditar es un proceso de maduración y aprendizaje.

Aprendemos que la meditación no tiene que ver con recompensas y castigos. No somos perros siendo entrenados con pequeños premios. Nuestra más profunda experiencia en la oración puede venir cuando sentimos que menos la “merecemos”, cuando estamos esperando ser corregidos, no abrazados. Desarrollando disciplina apreciamos la gracia. La teología de la oración es una teología del regalo, resulta difícil que un adulto herido lo entienda. Como dice John Main, los niños tienen la capacidad de recibir la meditación “generosamente”. La oración cristiana no es sin embargo un recibir pasivo, sino el descubrir la generosidad recíproca: el que da, el regalo y el que recibe, están atrapados en una sola ola de generosidad. La disciplina diaria de la meditación incorpora esta “teología” a todos los aspectos de la vida. Introduce el espíritu de disciplina - autocontrol, limitación, fidelidad, vivir conscientemente y sin temor - en todas las cosas y es evidente en todas nuestras relaciones.

Dominamos una técnica. Podemos querer ser expertos en ella y ser recompensados. Pero llegamos a amar una disciplina. E incluso si llegamos a ser expertos, siempre permanecemos como discípulos. Como lo vemos en la persona de Jesús, quien volvió humildemente hacia su fuente, su Padre; en el centro de todo verdadero maestro hay siempre un discípulo.

Cuarto día: Relaciones contemplativas

La hermana Eileen O’Hea quien me ayudó a conducir el primer retiro de la Escuela de Meditación aquí hace algunos años, tenía una frase conmovedora que siempre recuerdo: “las relaciones son el terreno sagrado de nuestra humanidad”. Esta es una percepción aplicable a todas las relaciones. Existencialmente hablando no nos podemos imaginar no insertados en relaciones en varias dimensiones: históricamente, socialmente, emocionalmente, ecológicamente y cósmicamente. Vivimos en una red de interrelaciones de ser. Espiritualmente estamos relacionados con todo en la dimensión que todo lo incluye – en Cristo – donde todas las cosas se encuentran en unidad.

La pregunta es ¿qué tipo de relaciones disfrutamos? No es suficiente el solo estar en una relación. La calidad y el espíritu de nuestras relaciones determina la calidad de nuestra vida. ¿Somos amorosos, veraces, fieles? Debemos hacer el trabajo que las relaciones conscientes requieren. La meditación está en el corazón de este trabajo y es por ello que vemos el efecto de la meditación en primer lugar en nuestras relaciones. Una mirada contemplativa a las relaciones es muy necesaria actualmente ya que las relaciones se han vuelto menos conscientes. Muchos hoy se sienten solos y aislados. Ansían relaciones íntimas. Las páginas web para conseguir citas amorosas son una respuesta tecnológica a esto.

En sí tiene los elementos de oportunidad que las danzas de salón de los pueblos solían tener. Pero el peligro de la objetivación, de la tergiversación, esperando que las fantasías se conviertan en realidad, dando lugar a una mayor soledad si las cosas no funcionan como lo esperado – todo eso está exacerbado por la invasión tecnológica al espacio sagrado.

La palabra “relaciones” como la conocemos hoy se comenzó a usar en el Siglo XVII. No mucho tiempo después pasó a implicar relaciones sexuales. Su significado pasó a ser más íntimo, pero también más limitado. Las “relaciones” fueron casi siempre sentidas en peligro de finalizar cuando el elemento erótico (atracción física) comienza a debilitarse. Esencialmente la palabra ‘relación’ significa un *regresar juntos*, o una *restauración*. No es bueno para el ser humano sentirse solo – como Dios lo expresó después de la creación de Adán, aunque la angustia de la separación y la pérdida es necesaria para el desarrollo humano y las relaciones maduras. Esto es mucho más intenso en la adolescencia y mucho de la cultura moderna permanece en ese estado de desarrollo, en el cual – a pesar de los medios – la juventud y aquellos que quieren permanecer en ella a pesar del paso del tiempo, se sienten crónicamente no relacionados.

El relacionamiento contemplativo significa atravesar el sentido angosto de “mis” relaciones en forma conjunta – de manera que el hecho de controlar, poseer, sentir celos o violentar va con el lado oscuro del Eros. Alternativamente, vemos las relaciones como campos de crecimiento en donde aprendemos a ser fieles, no-posesivos, amando con desapego y sin proyección – y creciendo en el auto-conocimiento. Las relaciones son espacios-tempos y no construcciones del ego. No deberíamos adorar a aquellos con quienes tenemos relaciones. Se consigue la unión con ellos adorando con ellos, en espíritu y en verdad, en el campo sagrado de todas las relaciones. La Meditación no es un dominio de la técnica. Es la práctica de verdaderas relaciones.



Quinto día: Lecturas Contemplativas

La lectura es una habilidad básica. Si no la tienes, parece magia. Si la tienes, ella expande la consciencia hacia la compasión universal, ampliando la tolerancia y la empatía. Para San Benito, es uno de los pilares de la buena vida de oración y trabajo. En nuestra era digital – cuando estamos más dispuestos a mirar un episodio de Games of Thrones que leer antes de dormir – el arte de la lectura se convierte a menudo en funcional o superficial.

Para maestros como Hugo de San Víctor en el Siglo XII, la lectura era un remedio, una medicina (la cura mayor es la sabiduría de Dios). La lectura necesita humildad, quietud, el don del tiempo y una medida de buena salud. Como la meditación, tiene una disciplina interior y exterior. Como cuando nos distraemos del mantra, encontramos que hemos leído una página completa de un libro sin prestar atención. Debemos ‘volver’ a la misma, como ‘volvemos’ al mantra.

Casiano preguntó al Abba Isaac sobre la oración y él le dijo que necesitaba algo tan elemental y práctico como lo que obtienen los niños al aprender el alfabeto y pronunciar simples palabras. Así le dio el mantra. La Meditación es el ABC de la oración. Excepto que permanecemos como niños en esta siempre simple práctica cuando ella nos establece como mentes principiantes, lo cual es nuestro camino al Reino.

Dejamos el Retiro de la Escuela de Meditación mañana. Aquellos que estaban nerviosos al comenzar, me dijeron que no querían terminar. Estas notas breves de las charlas de la mañana (que estarán en internet pronto) no dicen nada sobre la experiencia del Retiro. Tal vez, cuando sea el tiempo preciso para Uds., descubrirán una mayor quietud en un retiro como éste – y se darán cuenta de lo simple que es, en un corto tiempo, pacificarse y clarificar la mente a su estado natural.

Luego del final del silencio, por la noche, les comunicaré a los participantes que Bonnevaux estará pronto listo para tales retiros y que será un lugar en el que la verdad del retiro – que el ‘Reino de los Cielos está al alcance de la mano’- se puede verificar en nuestra propia experiencia.

Laurence

NOTICIAS

Seminario John Main 2017

Una transmisión viva



Bernard McGinn

“He estado leyendo a John Main por muchos años, siempre con gran aprecio. Cuando se lee a John Main siempre parece ser simple y sencillo. Pero descubrí que hay una profundidad inusual en sus pensamientos y en sus enseñanzas. Así es que estoy feliz de compartir con un grupo como éste, algunas de las cosas que aprendí de John Main en el curso de estos años”

Estas fueron las palabras iniciales del Prof. Bernard McGinn en el Seminario John Main 2017, del 10 al 13 de agosto, en la Universidad Santo Tomás en Houston, USA.

Uno de los grandes eruditos de la tradición mística del cristianismo occidental en nuestra época, él habló sobre la Oración con los Maestros hoy. Fueron desarrolladas las enseñanzas de Orígenes, Evagrio, Juan Casiano, Gregorio el Grande, El Maestro Eckhart, Juliana de Norwich, así como la Lectio, Meditatio, Oratio y la Contemplación, el Padre Nuestro y otros temas. Durante el Seminario Bernard McGinn también tomó parte en una sesión de diálogo con el P. Freeman, quien había dado un retiro previo al Seminario sobre el tema “La habitación interior”, habiendo tenido lugar una sesión en la capilla Rothko.

“Pienso que este Seminario producirá muchos frutos en la Comunidad alrededor del mundo. Me he sentido tocado varias veces durante esa semana por Bernard, en el sentido de que esas charlas serán una enorme fuente de temas a compartir con nuestros grupos de meditadores de nuestras comunidades nacionales” dijo el P. Laurence al finalizar el Seminario. Este Seminario John Main en Houston ha tenido alrededor de 200 participantes de 17 países. En 2018 el Seminario tendrá lugar en Bruselas (Bélgica) del 17 al 23 de Setiembre.

EN LINEA – se puede escuchar y/o mirar las charlas del pre-seminario y el Seminario JM en: <http://tiny.cc/JMS2017>

Conferencia John Main: Hambre de Profundidad y Sentido

Luego de dirigir el Seminario JM, el Prof. Bernard McGinn fue el orador principal en el Seminario Meditatio sobre el libro de John Main *Hambre de Profundidad y Sentido*. Dicho Seminario se llevó a cabo en Dublin, Irlanda, en el Colegio Trinity, (en donde John Main enseñó) el 15 y 16 de Setiembre. Buena participación de 300 personas. El programa incluyó a varios oradores estimulantes, incluyendo al P. Laurence (John Main y la identidad cristiana moderna), el Dr. Mark Doodley (John Main: Trayendo a todos de vuelta a casa), el Dr. Noel Keating (Meditación con niños), el Dr. Barry White (Meditación y Salud) y otros oradores.

Todas las charlas estarán a disposición en el sitio web de Meditatio en formato de audio y video.



Bernard Mc Ginn

NOTICIAS

Intercambio contemplativo

Mirando hacia el futuro contemplativo del cristianismo



Veinte jóvenes miembros de cuatro grupos contemplativos cristianos se reunieron en el mes de Agosto en el monasterio de San Benito, en Snowmass, Colorado, EEUU. La reunión fue organizada por los 'padres fundadores': Thomas Keating de Contemplative Outreach, Richard Rohr del Center for Action and Contemplation, Tilden Edwards del Shalem Institute y Laurence Freeman de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Los participantes experimentaron períodos muy profundos tanto de práctica como de discusión durante los cuatro días de la reunión.

Un video de la reunión estará disponible pronto en nuestro sitio web. Cinco meditadores representaron a la WCCM en Snowmass: Sicco Claus de Holanda, Sarah Bachelard de Australia, Vladimir Volrab de la República Checa, Karen Pedigo de Estados Unidos y Leonardo Correa de Brasil.

Comentarios sobre la reunión de Snowmass:

Un acontecimiento orgánico se dio entre nosotros, pues enraizados en nuestros propios contextos, nos pudimos abrir a ver conexiones y oportunidades de colaboración y pudimos percibir un sentido de imaginación. Nos percatamos de como el Espíritu está trabajando, matizando la manera de ver ciertos puntos u objetivos específicos. No queríamos que esto fuera algo rígido o predeterminado, más bien queríamos escuchar profundamente lo que el Espíritu disponga... **(Stuart Higginbotham, Shalem Institute)**

Personalmente fue muy estimulante para mí el compartir con mis colegas y conocer nuevos compañeros en este camino. Cuando pienso en el futuro, tengo esperanza en que los miembros de estos cuatro grupos y de otros grupos sean capaces de darle prioridad a estar conectados. Verdaderamente afianzados en amistad, de manera de poder discernir juntos como podemos servir en este mundo al que tenemos tanto cariño y del cual ansiamos ver su curación. **(Phileena Heuertz, CAC)**

Lo más importante serán los lazos continuos de amistad y confianza. Mucha gente que dedica su vida al camino contemplativo u otros ministerios, sufre muchas veces de un sentido de aislamiento. Sentimos que toda nuestra energía se va hacia el trabajo. Algo que espero pueda resultar de este encuentro es el tener compañeros que nos puedan apoyar, con quienes podamos sentirnos humanos y vulnerables y con quienes compartir nuestras ideas, nuestras tristezas y alegrías... **(Mark Kutowski, Contemplative Outreach)**

Esta reunión ha sido una muy buena señal para el mundo así como para el cristianismo en general y particularmente para el cristianismo institucional. Se desarrolló la posibilidad de un entendimiento común y la posibilidad de generar relaciones a la vez creativas y promisorias. Creo que logramos muchas conexiones aquí, tanto a nivel personal como entre grupos. **(Vladimir Volrab, WCCM)**

Lo más importante de esta reunión es que nos estamos conociendo unos a otros de una manera mucho más profunda. No sólo sabiendo de cada uno sino conociéndonos. De esta relación surge una posibilidad de cooperación en diferentes áreas del mundo, o en diferentes temas, aprendiendo de cada uno y volviéndonos una fuente de renovación y energía tanto en la Iglesia como en el mundo. **(Sarah Bachelard, WCCM)**

En Línea: un video con entrevistas del intercambio contemplativo está disponible en: <http://tiny.cc/contXch2017>

Es posible disfrutar una unión más positiva y profunda, enraizada en una percepción común del potencial del espíritu humano más que en las limitaciones de la vida humana. John Main

NOTICIAS

Meditación y depresión

por Jim Green



Entretanto mi vida se diluye, me tocan jornadas de aflicción, la noche perfora mis huesos, pues no duerme el dolor que me roe.

Estas son las palabras de Job, a quien algunos han identificado como la primera persona en sufrir depresión en toda la literatura mundial. Seguido atina a señalar algo familiar a quienes han vivido a través de estas pruebas: *Pues lo que temo viene sobre mí, y lo que me aterroriza me sucede. No tengo reposo ni estoy tranquilo, y no descanso, sino que me viene turbación.*

Sin importar la manera en que la depresión se defina o explique, suele estar siempre acompañada por este ambiente cargado de miedo.

No hay forma de esconderse, no hay lugar para descansar y el terror amenaza desbordarnos a cada momento. En consecuencia asumimos que los reportes del País de la Depresión serán desesperanzadores, desalentadores y – por supuesto – deprimentes.

De ahí que nos sorprendamos al escuchar una voz diferente:

La última cosa que debes hacer es desperdiciar tu depresión. Por favor no dejes que todo ese sufrimiento se desperdicie, te dará grandes pistas acerca de la manera en que estás viviendo tu vida, y qué tan correcto eso es para ti, más que otra cosa. Sobrevivirla y utilizar bien la depresión puede ser lo mejor que te ha pasado.

Esto es algo diferente. Son las palabras de Gwyneth Lewis, una distinguida autora y poetisa galesa. En su libro *Sunbathing in the Rain: A Cheerful Book on Depression (Tomando sol bajo la lluvia, un alegre libro sobre depresión)* comparte sus experiencias y nos invita a considerarlas desde muchas perspectivas. Deja al lector con una casi escandalosa pregunta: ¿será posible, después de todo, que aquello que llamamos depresión pudiera, de hecho, ser... útil?

Actualmente estoy escribiendo un libro trabajando con el título de *'Meditación y Depresión'*. Y estoy particularmente interesado en el cómo - y de hecho si – la práctica de la meditación puede ayudar a las personas a recuperarse de períodos en que el yo desesperanzado se ve perdido en el desierto y en la noche oscura. ¿Será que esa práctica puede ayudar a la gente a prevenir recaídas dañinas? Y al contrario, ¿habrá ocasiones en que simplemente no es apropiado y que podría ser dañino?

Si quisieran compartir las experiencias de su viaje a través de este territorio, por favor siéntanse en confianza de contactarme (en confidencialidad por supuesto). Estoy seguro de que hay una gran cantidad de experiencia y sabiduría ganada a pulso en nuestra comunidad de meditadores y me gustaría honrarla y reflexionar al respecto. Responderé a toda persona que me contacte.

Con amor y bendiciones,

Jim Green jg@greenjim.co.uk

Retiro sobre el tema del “Silencio” en Monte Oliveto

El retiro de Monte Oliveto tuvo como tema el Silencio, lo dirigieron Laurence Freeman y Giovanni Felicioni y se llevó a cabo del 24 de Junio al 1 de Julio en la abadía de Monte Oliveto Maggiore en Italia. El retiro de una semana recibió a más de 45 participantes de 14 países.

Este es el comentario de Connie Wong, de Singapur: *Los primeros días estuve un poco decepcionada, porque realmente no podía entrar al silencio. Lo único que disfrutaba eran las conferencias del padre Laurence. Pero la parte de silencio me costaba mucho trabajo. Lo que he entendido de mi experiencia es que te lleva unos 3 o 4 días realmente entrar al silencio, es un trabajo que hacemos, en un lugar de descanso, pero es mucho trabajo. Creo que regreso con la noción de que es un trabajo para el que hace falta dedicarle tiempo cada día y espero poder comprometerme a ello.*

El tema del retiro de Monte Oliveto para 2018 será “Estar solos juntos”, del 2 al 9 de junio. Para más información, contactar monteoliveto@wccm.org Para ver las pláticas en línea: <http://tiny.cc/MO2017talks>

NOTICIAS

Ayudando a convertir Bonnevaux en realidad



La Comunidad está muy próxima a completar la compra de Bonnevaux, luego de la cual podrá comenzar la obra de renovación. Nada de esto podría haber sido posible sin el apoyo generoso y entusiasta de muchas personas alrededor del mundo. La WCCM está agradecida por todo el apoyo recibido hasta el momento (apoyo financiero y de tantas otras maneras) y les pedimos que sigan promoviendo esta visión de un nuevo hogar internacional - un lugar que ofrecerá el camino contemplativo a un mundo lleno de problemas.

Una forma simple y poderosa de promover la participación en el proyecto es hablando sobre Bonnevaux y compartiendo información durante los eventos de la WCCM. Anne Singley (foto), una meditadora de Houston, Estados Unidos, recientemente grabó un mensaje en video con este propósito. Este video (ver abajo) es una expresión clara y bella de las maneras en las que todos podemos apoyar la visión de Bonnevaux. Este video podría mostrarse en eventos de la WCCM alrededor del mundo. También podría ser subtitolado o podrían producirse videos similares en diferentes idiomas. ONLINE – Para ver el video de Anne, visita: <http://tiny.cc/hlpbonn>

Veladas Bonnevaux

En abril, Meditatio House en Londres comenzó una velada mensual social de meditación, amistad y presentación de Bonnevaux a nuevos amigos. Miembros de la comunidad invitan a sus amigos personales que estén interesados en la meditación y que pueden también querer ayudar a concretar la visión de Bonnevaux. Estas veladas Bonnevaux han demostrado ser muy atractivas y también disfrutables. Son antes que nada una oportunidad para compartir el regalo de la meditación con nuevas personas que también se alegran de conocer la inspiradora visión de Bonnevaux. “¡Al fin una buena noticia!” exclamó una invitada. La velada comienza con una breve introducción a la meditación seguida de una meditación y un tiempo para compartir con algunos meditadores lo que la práctica significa para ellos. Luego, compartiendo la fraternidad de una cena ligera, se discute la meditación en términos generales, se responden preguntas y, por supuesto, se presenta Bonnevaux con su visión y su significado en mayor detalle.

El P. Laurence y el equipo de Bonnevaux instan a las comunidades nacionales y locales así como a las células de oblatos a replicar esta idea, compartiendo el regalo de la meditación en conexión con la visión de Bonnevaux. Para mayor información sobre cómo organizar la velada, por favor contactar a Adrienne Letay: adrienne.letay@adhocouncil.com

www.bonnevauxwccm.org



Australia Meditación y Dadirri

El evento Meditatio “El arte de la meditación y Dadirri” tuvo lugar el 7 de julio en la Universidad Católica Australiana de Sidney como parte del programa “Despertando lo Sagrado en la literatura y las artes”. Fue una conversación entre Laurence Freeman OSB y Miriam Rose Ungunmerr. Miriam es una artista y educadora, una Aborigen mayor de Nauiyu (Daly River) cuyo trabajo sobre el dadirri ha tenido considerable resonancia con la práctica de la meditación. ONLINE – ver la conversación: <http://tiny.cc/meddad>

USA

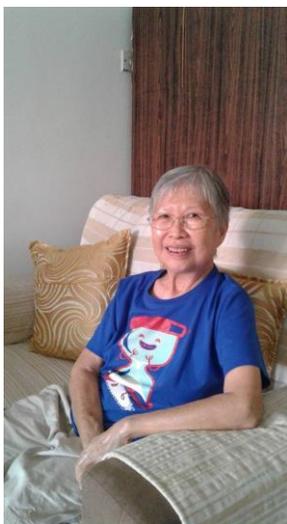
Retiro de Oblatos en Chicago

El retiro norteamericano de Oblatos conducido por el P. Laurence, tuvo lugar en Chicago entre el 9 y el 11 de junio. Recibió a siete oblatos novicios y cuatro oblaciones finales.

“Nuestro retiro fue una bendición para nuestra Comunidad de Oblatos en incontables maneras, ya que continuamos comprendiendo lo que significa ser una comunidad de amor. El espíritu radiante de los novicios y oblatos reafirmó el modo en que nuestra comunidad está creciendo,” dijo Mary Robinson, coordinadora de oblatos para Estados Unidos.

NOTICIAS

En recuerdo de Serena Moon (1944-2017) *Por Patricia Por, Coordinadora Nacional de Malasia*



Serena, la primera Coordinadora Nacional de la WCCM en Malasia retornó al Señor el 7 de agosto de 2017. Fue pionera y pilar de la comunidad en Malasia, mentora, maestra y amiga de todos.

Su viaje de meditación comenzó en la isla de Penang cuando se le encargó la organización de la primera visita del P. Laurence a Malasia en noviembre de 1993. Frecuentemente relataba la historia de ese encuentro de unas 150 personas que participaron de la primera charla. Contrariada, tuvo incluso que rechazar participantes ya que el lugar no tenía capacidad para más personas.

La semana siguiente, cuando condujo una meditación en grupo en el mismo lugar, la muchedumbre se había reducido a la mitad. En las semanas siguientes, aumentaron las deserciones. Finalmente, se encontró completamente sola. A pesar de esto, continuó presentándose a meditar cada semana. Meditaba sola, fielmente, semana tras semana. Luego de unos tres meses, los parroquianos comenzaron a regresar, uno a uno, y el número de participantes regulares crecía. Ellos formaron el primer grupo de meditación de Malasia, que aún se reúne cada martes en la Catedral del Espíritu Santo en Penang.

En 1997, Serena permaneció unos cinco meses en Gran Bretaña, en el Centro de Meditación de Londres en Camden Hill Road. También participó del primer Fin de Semana de Enseñanzas Esenciales en Florencia ese mismo año. A su regreso a Malasia, continuó nutriendo nuevos grupos y estableció un grupo de meditación en idioma chino que se reunía en su casa a principios del 2000. Renunció a su cargo de Coordinadora Nacional para Malasia en 2004 para enfocarse en sus deberes seculares franciscanos al ser elegida como Ministra Regional por dos períodos consecutivos. Allí también, el espíritu sabio y vivaz de Serena causó un profundo impacto.

Celebramos el Seminario John Main en Malasia en 2006 por primera vez en Asia. El apoyo de Serena fue invaluable. Incansablemente dio de sí en múltiples maneras para asegurar que el evento fluyera. En 2009 se retiró a Ipoh, sur de Penang. Dio allí nueva vida a la frágil comunidad de meditadores e inició la formación de nuevos grupos. Miembro fundador del Consejo Nacional que se formó en junio de 2011, Serena se mantuvo activa y central en todos los programas de la WCCM que condujimos.

Continuó compartiendo el regalo de la meditación siempre que tuvo oportunidad en todo el país. Serena gozó de buena salud hasta hace dieciséis meses cuando requirió ayuda médica por un catarro intratable. Al ser estudiada recibió la noticia devastadora de que tenía cáncer de pulmón de grado 4. Optó por tratamientos paliativos pero aceptó recibir quimioterapia para aliviar los síntomas. Esto le dio una calidad de vida razonable por nueve meses durante los cuales pudo participar de nuestro retiro anual de noviembre el año pasado e incluso ser anfitriona de nuestro último Consejo Nacional en su casa en marzo de este año. Justo cuando pensamos que estaba mejorando, el cáncer volvió, extendiéndose rápidamente durante las tres últimas semanas. Durante todo este tiempo luchó porque deseaba tanto celebrar el 25 aniversario de la WCCM en Malasia el año próximo. Lamentablemente, esto no podría ser. El P. Laurence llamó desde Londres con palabras reconfortantes y bendiciones. Le aseguró que “el P. John estaría allí para sostener su mano” cuando atravesara el umbral. Parece que se hubiera entregado luego de esto, quedando inconsciente esa noche hasta que expiró veinticuatro horas más tarde. Estaban con ella en el momento de su deceso su hermana de 80 años, sus sobrinas, una amiga cercana, unas pocas franciscanas laicas y miembros de la Iglesia.

Estamos de duelo por la pérdida de Serena y la extrañaremos profundamente pero nos reconforta saber que hay un nuevo ángel en el cielo. Descansa en paz, Serena.

En foco

Sarah Bachelard, de Australia

Teóloga, líder de retiros y pastora anglicana, fundadora de la iglesia contemplativa Benedictus



Como muchos en nuestra comunidad, fui introducida a la práctica de la meditación por los budistas. Había sido educada en la tradición anglicana y estudié teología en mis tempranos veintes, pero para el momento que yo fui introducida a la meditación ya había dejado la Iglesia y la fe cristiana (como lo pensé) bien atrás de mí. No logré ser capaz de hacer “real” la fe para mí y la cuestión de la oración la sentí particularmente tensa. Si Dios responde algunas oraciones y otras no, ¿dónde está la justicia?

Si Dios sabe todo, ¿por qué debemos orar? Las oraciones intercesoras y suplicantes parecen vinculadas con tales problemas éticos insolubles y metafísicos, que quedé totalmente imposibilitada para orar.

Lo que me encantó de la meditación es que no tenía que resolver nada de esto anticipadamente. Ni siquiera tenía que saber lo que creía, solo tenía que seguir la práctica y confiar en que si algo había allí, se auto declararían. La verdad se manifestaría.

Gradualmente, a través de la práctica, comencé a oír las Escrituras y símbolos de mi propia tradición de una manera diferente y vital. Más allá de mis dudas y mi intelectualización, vislumbré algo del misterio más profundo. Retorné a la Iglesia y continué la meditación. Un par de años más tarde descubrí la CMMC y la posibilidad de hacer las conexiones teológicas entre mi meditación y mi fe nuevamente resurgente. Había llegado a casa. Mi sentido de vocación para el sacerdocio siguió muy pronto.

Alrededor de los doce años transcurridos desde entonces, la meditación ha estado en el corazón de mi viaje de fe y mi práctica espiritual, aun cuando mi experiencia continúa cambiando. Esto no se trata solo acerca del nivel de distracción, el cual va gradualmente disminuyendo, ¡sin embargo, cualquier día puedo estar todavía más distraída de lo que me gusta! Más significativamente, sigo descubriendo la sabiduría inscrita en la engañosa simplicidad de las enseñanzas de John Main. La sabiduría, por ejemplo, de escuchar el mantra más bien que visualizarlo y cómo la atención necesitada para escuchar nos lleva más allá de nuestros pensamientos.

Este año, me uní al padre Laurence y a otros de la CMMC (Sicco Claus, Leonardo Correa, Karen Pedigo y Vladimir Voelrab) al Intercambio Contemplativo alojado en el Monasterio de San Benito, en Colorado. Esta reunión ocurrió mientras el padre Laurence y el padre Thomas, junto con el padre Richard Rohr y el Reverendo Tilden Edwards, habían concebido la visión de juntar un grupo de profesores más jóvenes y líderes de sus comunidades. Fue una oportunidad para nosotros de conocernos unos a otros, compartir desde la experiencia de nuestros diferentes carismas y acentos, y estar abiertos a escuchar lo que podría estar siendo convocado mientras buscamos comunicar la tradición contemplativa cristiana y unirnos en el trabajo de la sanación de nuestro mundo. Fue una semana para profundizar nuestra práctica, y fortalecer los lazos de afecto entre hebras de la renovación contemplativa. Se sintió como un comienzo; todavía no sabemos hacia dónde llevará esta amistad, pero nos llenamos de un sentido de posibilidad y alentados en la fidelidad a seguir nuestros propios llamados como individuos y comunidades de fe.



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.

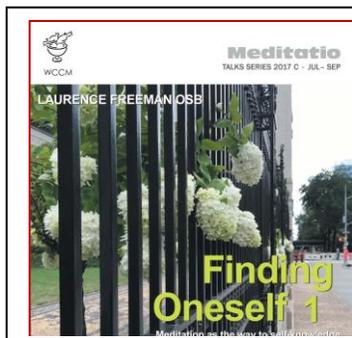
Tel: +44 (0) 20 7278 2070 Editor: LeonardoCorrea (leonardo@wccm.org) Diseño gráfico de la edición original: Gerson Laureano.

Coordinadora edición en español: Marina Müller (meditación.cristiana.grupos@gmail.com);

traductores de este número: Carina Conte, Javier Cosp Fontclara, Marta Geymayr, Enrique Lavín, Jorge Rago.

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

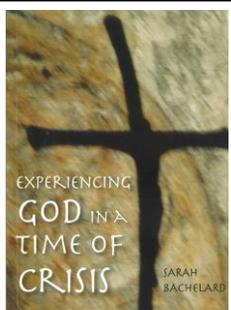
Eventos y Recursos



Series de Charlas Meditatio - Finding Oneself 1 (Encontrarse a uno mismo 1) Laurence Freeman OSB

En estas charlas el P. Laurence explica cómo la meditación puede ayudarnos a comprender el mensaje esencial de Jesús: Aquel que quiera salvar su vida debe perderla, pero aquel que pierda su vida por causa mía, la encontrará. (Mt. 16:25). Descubrir nuestro verdadero yo es la meta de la vida; pero encontrar nuestro verdadero yo requiere primero poner de lado todas esas familiares capas superficiales de identidad personal que son ilusorias y por lo tanto falsas. La meditación es una manera de trascender o demoler el yo falso. Al quitar nuestra atención de nosotros mismos en la meditación y enfocarnos en Jesús, nos perdemos a nosotros mismos y somos encontrados en Él.

En Línea - puedes escuchar o descargar los archivos de audio aquí: <http://tiny.cc/MDTS0002017C>



Libros – Experimentar a Dios en un tiempo de crisis

Sarah Bachelard

Sarah Bachelard explica que hay tiempos críticos en nuestras vidas, momento de pérdidas profundas, dolor y temor en los cuales nuestros marcos de percepción parecieran colapsar y no permitirnos más expresar sentido a eventos abrumadores o aun a la vida misma.

En este trabajo Sarah Bachelard sugiere que la práctica de la meditación y la vida contemplativa puede ayudarnos a soportar e integrar estas experiencias decisivas, y traer nuestra vida e identidad dentro de una integración más profunda.

Más Información – Puede ordenar el libro en la tienda Meditatio Store aquí: <http://tiny.cc/EGodTC>

Audio & Video – Algunos nuevos recursos multimedia que encuentras en nuestros sitios web

Contemplation for an Age of Artificial Intelligence (Contemplación en una edad de inteligencia artificial), visita:

http://tiny.cc/AI_talks

Be a Local: New Forms of Community in a Digital Age (Conviértete en local: nuevas formas de comunidad en una edad digital)

visita: <http://tiny.cc/bealocal>

The Second Way of Peace Fellowship Dialogue (El Segundo encuentro de diálogo del Camino de la Paz), visita:

<http://tiny.cc/WoPeace2017>

Próximos eventos

16 de diciembre - Día de preparación de Navidad - Meditatio Centre, Londres. Más información: <http://tiny.cc/Xmas2017>

17 de febrero - Seminario Meditatio sobre Meditación & Negocios/Valores. Londres, Reino Unido. Contacto: meditatio@wccm.org

21 a 24 de marzo - Reunión del Consejo Directivo.

25 de marzo al 1 de abril - Retiro de Pascua, Semana Santa en la Isla Bere. Contacto: theresawccm@gmail.com

ONLINE – comprueba nuestros eventos 2017/2018 events. El calendario lo encuentras en http://tiny.cc/wccm_cal1718

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

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



UK AND REGION
www.goodnewsbooks.net
email: orders@goodnewsbooks.net
tel: +44 (0) 1582 571011

USA: www.contemplative-life.org
Tel: +1-520-882-0290

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

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

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

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