



Boletín de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

Redescubriendo la unidad

LAURENCE FREEMAN REFLEXIONA SOBRE LA CONCIENCIA UNIFICADA: UNA MENTE, UN CORAZÓN Y NOS INVITA A UN VIAJE QUE TRASCIENDA TODA DIVISIÓN



Vista de Bonnevaux desde el claustro (foto de Mila Jourdes)

En este número

6 Noticias

7-8 Programa

9 Alcances

El Dalai Lama: "Si tienes un corazón cálido, tendrás paz en tu mente".

Serie *La Conciencia Unificada*, otros eventos virtuales y los retiros de Bonnevaux

Reflexiones sobre COP 26 y el nuevo Consejo de Meditación en Escuelas

Dear friends

Una carta de Laurence Freeman, OSB

Estoy sentado en mi escritorio en Bonnevaux mirando la pantalla de la computadora pero también mirando alrededor a través de la ventana, la luz del sol jugando en la superficie del lago. Estoy muy tentado de levantarme e ir a dar un paseo en lugar de sentarme adentro comenzando este boletín. ¿Por qué, puedes preguntar, hacerte perder tu tiempo diciéndote esto? ¿Solo para empezar esta carta? Quizás también porque quiero escribir sobre el tema de la WCCM para este año – Conciencia Unificada: Una Mente Un Corazón. El Consejo Directivo se preguntó si esto puede sonar un poco abstracto.

Embarcarse en algo nuevo puede hacer sentirse atraído en direcciones opuestas. ¿Mirar a la pantalla en blanco, o ir a dar un paseo? Esta tensión entre opciones muestra cómo la conciencia unificada es cualquier cosa menos una abstracción y por qué importa eso y lo desarrollamos. Trata sobre la encarnación, encarnación en el aquí y ahora. Se está volviendo completamente sostenible y presente. ¿Cuántas veces has dicho algo solo para encontrar unos momentos después que tus oyentes no estaban escuchando? ¿Cómo muchas veces nos hemos desconectado cuando deberíamos haber estado prestando atención? Nosotros practicamos en la meditación diaria para hacer frente a nuestras mentes divididas y unificarlas.

John Main lo expresó con el genio de la simplicidad: 'si quieres entender lo que está involucrado en la unidad, la relación de unidad, relación e interdependencia, mira una de tus manos. Puedes estar tentado a pensar en tu mano como cuatro dedos y un pulgar pero si miras de cerca, la percibirás como un milagro de relaciones bellamente coordinadas e interdependientes (The way of Unknowing – El Camino del Desconocimiento – pág. 66). John Main dice que el gran problema de nuestro tiempo es que el sentido de unidad se ha perdido de gran parte de nuestra vida. Estamos divididos en segmentos cada vez más pequeños polarizados competitivamente el uno contra el otro. La sobreespecialización es una consecuencia: una forma de saber que trata de entender todo sobre algo y termina sin saber nada sobre todo. En medicina la fragmentación de la ciencia médica en áreas cada vez más especializadas erosiona el verdadero significado de salud, plenitud y curación. Sin duda hay médicos especialistas hoy que saben todo lo que hay que saber sobre los pulgares, pero si eres todo pulgares te resultará difícil poner tu dedo en cualquier cosa. En esta conciencia dividida, John Main continúa, hemos perdido lo esencial: la unidad y la hermandad de la familia humana, el sentido personal de unidad que es intrínseco a lo que significa ser una persona humana.

Mediante la unidad, el amor expulsa al temor

Como ejemplo, él cita un efecto de la pérdida de conciencia unificada que se ha vuelto incluso más extrema desde que escribió, la conciencia perdida de nuestra unidad con el medio ambiente. Hace cuarenta años, John Main dijo que 'estamos viviendo al borde de un desastre ecológico creado por los seres humanos principalmente porque en algún lugar y de alguna manera perdimos ese sentido realista de unidad y unicidad'. Impulsado por un sentido de urgencia, dedicó la última parte de su vida a la enseñanza de la meditación, porque en la meditación buscamos el camino hacia la base de toda percepción de unidad, que es la esencial unidad que cada uno de nosotros es. La meditación es absoluta simplicidad. Nuestro tema para 2022 puede sonar abstracto pero ya es cuestión de vida o muerte afectando la supervivencia de nuestras especies junto con todo lo que la tierra ha alcanzado en millones de años de evolución. Si no nos reconectamos con la sabiduría de conciencia unificada, viendo toda la familia humana como interdependiente y como el sufrimiento extremo y conjunto afecta a ricos y pobres por igual pero más inmediata y dolorosamente a los más vulnerables. El covid nos ha dado un gustito de un sufrimiento simultáneo, globalizado y disruptivo, similar a una guerra mundial o una crisis económica mundial.

Para la mayoría de nosotros, sin experiencia de primera mano de la guerra o el hambre, es un duro desafío para nuestra complacencia. Este es el particular momento de la historia que compartimos y no podemos evadirlo. Por grave que parezca, puede unirnos para mejor. En una crisis viene la oportunidad. En una noche oscura llega el amanecer. Esta es la razón por la que el Consejo Directivo de la WCCM sintió que este tema sería un momento oportuno manera para que nuestra comunidad y amigos investiguen cómo el viaje interior de la meditación se relaciona con la dureza de las fuerzas externas y con el mandamiento del amor y nuestra solidaridad con los demás. La práctica contemplativa no puede protegernos en una burbuja segura. Explota todas las burbujas y nos impulsa a una mente cada vez más inclusiva: una mente, una unidad de corazón que está siempre en expansión. A través de la unidad el amor expulsa al temor. A través de la conexión el amor termina con el aislamiento. Si la meditación realmente crea comunidad, entonces este es el momento para probarlo y declararlo abiertamente. Sin embargo, necesitamos meditar juntos y luego conversar y organizarnos para la acción. Esta unidad se manifiesta en práctica directa, personal y compartida escuchando la experiencia de conciencia unificada de cada uno a medida que crece y nos cambia. Entonces, por experiencia personal vamos a ver lo que significa para todos nosotros como familia humana. Pero empezemos la investigación sobre la conciencia unificada diciendo una palabra en alabanza de la división.

A la mente humana le gusta tomar las cosas por separado y analizarlas, para contrastar la luz con lo oscuro, lo dulce con lo amargo, el bien con el mal. Entender lo bueno significa que tratamos de entender lo malo. Incluso cuando hemos probado la unidad, seguimos viviendo en un mundo de dualidades. Escuchamos, acordamos y luego decimos 'y todavía..'. Hacer frente a las contradicciones y a los peligros de división ocupa gran parte de la condición humana. Haciendo buenos juicios. Decidiendo qué hacer en una situación compleja. Cuándo enfatizar la misericordia y cuándo la justicia.



Después de la separación de la luz de tinieblas, cuando se pronunció la Palabra en el eterno principio y todo eso llegó a existir, el Génesis describe la gran separación que ya nunca dejó de repetirse. Después de la primitiva unidad vino en la naturaleza una diversidad embriagadora. 'La tierra dio nuevos frutos' y 'las aguas rebosan de innumerables criaturas y los pájaros vuelan sobre la tierra a través de la bóveda del cielo'. Cuando Dios vio todo esto, ¿dijo 'Oh no, qué lío complicado que he hecho' y volvió a rebobinar la unidad primaria? No, Dios miró con amor y 'vio que era bueno'. El cosmos es la primera autorrevelación de Dios.

Los niños pequeños aprenden aritmética y una de sus primeras lecciones es la división. Yo recuerdo el cambio de percepción que me empujó a otro nivel de conciencia cuando descubrí la división y el trabajo de multiplicación. El poder de dividir es de importancia práctica para un niño ya que asegura que en un cumpleaños cada niño del grupo obtendrá una porción igual de pastel. Habrá fuertes gritos de protesta si no es dividido por igual, como los profetas de todos los tiempos protestan cuando la riqueza de las naciones se distribuye injustamente. La división es un signo de igualdad y apoya el compartir que refuerza la comunidad.

A través de la conciencia dividida nosotros llegamos a comprender la conciencia unificada, pero no es tan fácil. ¿Qué pasa cuando divides un número por otro y hay algo 'sobrante'? Sin embargo, cuando tratamos de computarizar relaciones humanas siempre hay el 'resto', el factor humano. Esto sirve como recordatorio de que fuimos creados en imagen y semejanza de Dios y no somos clones de una línea de montaje. Como copos de nieve, cada uno somos únicos. Esta conciencia de la unicidad universal es la base de la Justicia. El primer artículo de la Declaración Universal Declaración de los Derechos Humanos (1948) proclama que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Están dotados de razón y conciencia y deben actuar uno hacia el otro en un espíritu de fraternidad. Después de esto, la palabra más repetida en el documento es 'todos'. Es una expresión de la conciencia unificada que ha ido tomando forma con más fuerza que nunca en los tiempos modernos. La Declaración surgió de un siglo de la terrible violencia inhumana y la insana locura de división despertada por las trincheras de la Primera Guerra Mundial y los campos de exterminio de la Segunda.

La armonía y la belleza se pueden despertar por la disonancia y el horror. Cuando yo comencé a escuchar la música de Bach me enamoré de su belleza, vitalidad y sentido de orden creativo y puro juego. Inicialmente, cuando escuché pasajes de extrema disonancia, pensé que la grabación estaba dañada o que los músicos se habían quedado dormidos. ¿Por qué habría estropeado deliberadamente tan perfectamente agradable interfiriendo con la gama tonal? Esto había desconcertado a sus contemporáneos y todavía nos hace preguntarnos. Sin embargo, se necesita al oyente atento más profundamente al majestuoso mundo de Bach de conciencia unificada. Nos eleva y libera de la división a través de la división. Él nos muestra cómo la división tiene sus usos. Así también, en la oscuridad de la Vivilia de Pascua escuchamos 'O Félix Culpa' (Oh Feliz Culpa) expresando la visión mágica de un bien mayor que está saliendo del peor mal. Juliana de Norwich también penetró la oscuridad para descubrir que 'el pecado es benevolente'. Esto significa: necesario e inevitable. Cada vez que nos sentimos abatidos por nuestras fallas o por las fuerzas oscuras en la humanidad, debemos recordar la sabiduría de esta teología o escuchar a uno de esas inquietantes desarmonías de Bach cuando las usa para recuperar una mayor belleza y alegría.

Sin embargo, la división, la conciencia dividida, exige respuesta porque mientras reina causa miseria y destrucción. Es por eso que luchamos tan dolorosamente con nuestras contradicciones y polarización presentes. Mira nuestro mundo político de hoy, nuestro sistema económico o las divisiones sociales creadas por el Covid. Mira los países, familias y amistades divididas por Trump o el Brexit.

A medida que su vida llegaba a su fin, Jesús vio en las crecientes fuerzas de la división, el engaño y la violencia que el 'príncipe de este mundo está llegando'.

Pero añadió: "el no tiene ningún poder sobre mí". En la dualista conciencia dividida del mundo en el que entró, su Pasión seguía centrada en la conciencia unificada y unificadora que había encontrado en esta vida. Su unidad con el Padre reveló su unidad con todo. Transformado por esta unión que encontró en su plenitud al otro lado de esta vida, regresó como se había prometido a la nueva dimensión de la realidad que llamamos la Resurrección.

Las contradicciones y las divisiones en el mundo dualista tienen que ser manejadas sin parar. Hay que controlarlas porque nunca se pueden erradicar. Por lo tanto, necesitamos estadistas, líderes espirituales y políticos que hasta cierto punto, hayan sido iluminados por un auténtico encuentro personal con esta unidad. Una de las tareas para las que estarán equipados será la de identificar y desenmascarar la falsa unidad propuesta por partidos sin escrúpulos o equivocados, como vemos en los movimientos populistas y en los falsos medios de comunicación. San Benito, uno de estos líderes que es un maestro en la resolución de conflictos, advierte sobre el peligro de dar una "falsa paz", una paz, como la llamó Jesús, "como la que da el mundo". Benito maneja esta cuestión a nivel comunitario, creando un estructurado arte de vivir, una forma de vida cotidiana, con una regla que tiene muchas excepciones de moderación. Al ser flexible sin romperse, la Regla requiere el tipo de disciplina y discreción madura que desarrolla la meditación.

Es tentador arreglar un mundo caótico y dividido en nuestras cabezas, imaginándolo entero y unificado mediante la exclusión (o el exterminio) de cualquiera que te desafíe, o que no juegue según tus reglas. Muchos crímenes contra la humanidad se cometen en nombre de una imaginada unidad y orden. Esto provoca violencia doméstica, disfunción institucional y tiranía estatal. Su forma más sutil y astuta es hoy la manipulación de las mentes a través de los medios de comunicación. En lugar de idear una solución e imponerla, tenemos que entrar directamente en la experiencia de la unidad misma. Este es el propósito de toda verdadera práctica contemplativa. Cualquier cosa que reduzca la meditación a algo menos, a un simple supresor del dolor a corto plazo o a una distracción, contamina la fuente de la verdad.

La meditación es el trabajo que la gente común hace para encontrar la paz y la vitalidad de la conciencia unificada en su vida diaria. Compartir el don de la meditación comienza por asegurar a un principiante en el camino que su distracción, el quebrantamiento personal que encontrará y la sensación de fracaso o indignidad del ego no son la forma de juzgar su práctica o su progreso. En lugar de una falsa plenitud imaginaria, encontrarán la libertad, el objetivo sin meta de la pobreza de espíritu.

...esta conciencia unificada del reino de Dios está siempre presente en nosotros ...

Entonces la mente y el corazón unificados ven la belleza divina manifestándose en la fealdad hecha por el ser humano, la integridad apareciendo a través de la ruptura, el poder de Dios curando a través de la debilidad. Sólo en esta visión paradójica de una conciencia unificadora podemos empezar a entender lo que significa la redención. Este es el valor de la práctica diaria de la meditación. Pero de hecho, si estamos despiertos y salimos al mundo real más allá de nuestra vida de fantasía, vemos penetrando los velos de la ilusión que nos rodean. Sucede a través de la belleza, el buen arte, los actos sencillos de servicio, la reconciliación y el cuidado de los necesitados. En una vida sabiamente equilibrada, los destellos de amor, belleza, veracidad y alteridad nos bombardean como estrellas fugaces en el cielo nocturno, pequeñas partículas de materia que entran en nuestra atmósfera y se encienden ante nosotros. Si somos afortunados, algunos destellos pueden durar incluso décadas en formas fieles de amor y relación. Pero aunque parezcan de corta duración, lo que vimos nunca puede dejar de verse. Estamos saturados diariamente de la presencia divina en la que nadamos como peces y 'vivimos y nos movemos y tenemos nuestro ser". Una vez experimentada, la unidad de la conciencia unificada continúa profundizándose hasta que nos hacemos uno con ella. Pero tenemos que comprometernos a salir de la burbuja de nuestros miedos y deseos egoístas que nos atrapan en el hábito de una conciencia dividida que nos hace ver doble.

*

Mucho antes del Covid sabía que necesitaba unas gafas nuevas. Hace poco me hice una revisión ocular y, cuando aparecieron las nuevas lentes en sus nuevas monturas de moda, me las probé con entusiasmo. Llevo años utilizando lentes multifocales, así que estaba preparado para un periodo de adaptación para que el cerebro pueda relacionarse con lo que ven las lentes. Pero después de soportarlas durante algún tiempo no hubo ninguna mejora y veía doble. La graduación era errónea, algo que negué porque quería evitar la molestia de devolverlas. Es fácil que nos neguemos a admitir que estamos divididos y que lo que vemos es una doble versión de la realidad. Aunque sigamos chocando con cosas o nos acerquemos demasiado a los coches en la carretera, negamos la evidencia de nuestros sentidos. Santiago vio esto como síntoma de una mente plagada de incertidumbre y división y *Esa gente no puede esperar nada del Señor, son personas divididas y toda su existencia será inestable. (Stg. 1:7-8)*. Si admitimos nuestra doble visión, nuestro doble estándar y nuestra falta de honestidad con nosotros mismos, habremos iniciado el camino hacia la unidad de todas las cosas y la paz de esa unión. Perseverar en este viaje requiere honestidad y humildad cada vez más profundas, necesarias para el auto conocimiento.

Como la exigencia parece demasiado grande, caemos en la tentación de abandonar y sentimos que no tenemos un don especial para la santidad de los famosos santos que nos miran desde sus pedestales. Siempre que sigamos meditando, esta tentación puede ser muy útil, ya que evita que nuestro ego se infle. Pero si se abre paso en nosotros demasiado profundamente y nos rendimos, recaemos en ver doble. La meditación es la aceptación incondicional de la totalidad de la realidad, incluyendo lo que etiquetamos como bueno y malo. Aprender a abandonar el hábito del juicio de la conciencia dividida prepara el camino para el arte del discernimiento y para ver la bondad en el centro de todo.

Cuando la mente y el corazón están unificados, tenemos la claridad suficiente para ver con una sola visión la bondad esencial de nuestro propio ser, a pesar de todos nuestros defectos y carencias.

Tu ojo es la lámpara de tu cuerpo. Si tus ojos están sanos, todo tu cuerpo tendrá luz (Mt 6,22)

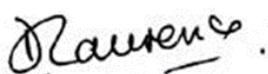
Cuando el ojo del cuerpo y el ojo de la mente se unifican, se abre el tercer ojo. Con este ojo del corazón, vemos por qué nuestros pecados son “bellos”, y nuestras faltas, felices. Sin la unificación de la mente y el corazón, los dos centros principales de la conciencia que anhelan convertirse en uno, no sólo no podemos ver nuestra bondad central, sino que ni siquiera podemos gustarnos a nosotros mismos. Vemos esta condición ruinosa de la humanidad en uno de los grandes personajes trágicos de Shakespeare, Ricardo III. Deformado físicamente desde su nacimiento, creció como el blanco de las bromas y sabía que los que le rodeaban lo consideraban repugnante. Su infancia cruel y desamorada le cerró el corazón y le retorció la mente, encendiendo la megalomanía del arquetipo de tirano cruel que se encuentra a lo largo de la historia. En sus últimas palabras antes de morir en la batalla, ve por primera vez su propia y trágica división, su ignorancia de su verdadero ser y las consecuencias de esta doble visión de pesadilla. Se dice a sí mismo: “no hay criatura que me ame y si muero ningún alma se compadecerá de mí”; y luego se pregunta por qué alguien debería compadecerse de él, ya que no encuentra en sí ninguna compasión por él mismo.

Las consecuencias individuales de la conciencia dividida son devastadoras. Es más fácil ser amable con los sanos y guapos. Pero si incluso ellos o los desfavorecidos, cuyas desgracias nos hacen temerles, crecen sin ser queridos, su humanidad puede quedar permanentemente discapacitada. No te sorprendas cuando actúen de forma inhumana. En nuestro mundo dividido, el aumento de las enfermedades mentales, la soledad y la alienación es el resultado inevitable de un estado mental dividido, lleno de conflictos no resueltos y puntos de vista polarizados.

Todos somos capaces de experimentar la curación del ojo unificado

Cuando las condiciones externas se deterioran y la vida ordinaria se vuelve más dura, como durante el Covid o como en una crisis financiera, estos estados mentales pueden convertirse en una pandemia y en una nueva norma. La división engendra aislamiento y soledad que destruyen el vínculo (y la bondad) que instintivamente sentimos por los demás. La soledad que es la auto-aceptación de nuestra singularidad es lo que encontramos en la meditación y es la medicina para este estado tóxico. La soledad es la fuerza que une a la comunidad. La individualidad, tal y como la concebimos habitualmente, significa estar separado y ser independiente. Este significado es, de hecho, una ilusión. La propia palabra individuo significaba originalmente indivisible, inseparable. ¿Cómo nos hemos desviado tanto en dirección contraria? La meditación devuelve a los individuos solitarios a la comunidad y, si un número suficiente siente esta curación, restaurará también a la sociedad. La política polarizada y los medios de comunicación radicalizados se alimentan de corazones divididos y han erosionado ampliamente la confianza en la democracia. La mente contemplativa es la conciencia unificada de la mente y el corazón. Devuelve la salud a la sociedad porque con un único ojo vemos más allá de las dualidades y polaridades. Mientras miramos a través de la gran división a las personas con las que ya no podemos conversar, empezamos a ver y sentir de forma diferente sobre ellas. Sin embargo, el terreno común más seguro no se encuentra en la política, sino en la dimensión espiritual. Todos somos capaces de experimentar la curación del ojo unificado. Quien la experimenta la conoce como una gracia de ternura omnipotente que funde todas las divisiones. La reflexión de la WCCM para 2022: Conciencia Unificada: Una Mente Un Corazón - se inauguró el 1 de diciembre 2021 en el seminario con el Dalai Lama. La primera de la serie en línea de un año de duración será el 18 de enero. Los ponentes cubren un amplio y estimulante espectro de tradiciones de sabiduría y fe. Al igual que la serie sobre la salud del año pasado, la de este año es una oportunidad para crecer en la percepción personal y la esperanza. La interacción con los ponentes forma parte de cada sesión. Entre las sesiones habrá grupos de discusión a los que podrás unirte para escuchar las reflexiones de los demás y compartir tus puntos de vista. Así se construirá la amistad especial que se crea en cada peregrinación. Estoy deseando volver a experimentar esto con vosotros mientras viajamos juntos en esta serie a lo largo del año. Aparte de ser un enriquecimiento para los que estamos en este viaje, será una contribución al redescubrimiento general de la unidad y la calidez de corazón que la familia humana necesita hoy en día. Confiamos en que al encontrar lo que hemos perdido lleguemos a un nuevo punto de crecimiento en el que podamos celebrar como amigos que trascienden todas las divisiones.

Con mucho amor



Noticias

El Dalai Lama: “Si tienes un corazón bondadoso, tendrás paz en tu mente”

Su Santidad ofrece una reflexión de apertura sobre el tema de la WCCM para 2022

Unos minutos antes de las 9 de la mañana del 1 de diciembre, Su Santidad el Dalai Lama entró en la sala de su residencia en Dharamsala, India, desde donde ahora habla al mundo a través de las transmisiones web. Saludó, se sentó y luego habló a la cámara con su habitual sonrisa: “¡Buenos días, Tashi Delek!” (un saludo de bienvenida). “Como nos conocemos desde hace tantos años, estoy muy contento de tener esta oportunidad de volver a hablar contigo”, continuó Su Santidad. El P. Laurence, desde el Centro de Conferencias de Bonnevaux, en Francia, respondió también con una sonrisa, y mencionó la alegría de reencontrarse con un viejo amigo.



Debido a la diferencia horaria, para él era mucho más temprano en la mañana.

Este encuentro fue la sesión inicial en línea sobre el tema del WCCM para 2022, Conciencia Unificada: Una Mente Un Corazón. Al diálogo le siguieron reflexiones de meditadores de muchas partes del mundo, algunos de los cuales habían estado presentes en eventos anteriores de la WCCM y el Dalai Lama, como el seminario John Main, Good Heart (en 1994, en Londres), y la serie Way Of Peace (Camino de la Paz), organizada en años posteriores, en Italia, India y Belfast. El vínculo de amistad entre Su Santidad y la WCCM comenzó en los años 80, cuando su santidad visitó a John Main y al Padre Laurence en Montreal.

En la reunión en línea de diciembre de 2021, el Dalai Lama subrayó que considera que la educación del corazón es un punto clave siempre que se habla de la Conciencia Unificada: “La educación tiene un valor universal. Hasta ahora la educación moderna se ha centrado en desarrollar el cerebro, el intelecto, en lugar del corazón. Si tienes un corazón bondadoso, tendrás paz mental, pero si estás preocupado por un sentido de la competencia y la frustración que esta conlleva, no la tendrás”.

Su Santidad añadió que la sonrisa es un signo importante para comunicar la bondad de corazón: “Con quien me encuentro, sonrío. A la gente le encanta. Incluso los perros responden a una cara sonriente moviendo la cola. Si se les frunce el ceño, se les cae la cola. Debemos hacer todo lo posible para promover la bondad del corazón, algo a lo que también pueden contribuir todas las tradiciones religiosas”.

Entre los participantes en el acto se encontraban tres miembros de la Comunidad que formularon preguntas a Su Santidad: La reverenda Sarah Bachelard (de Australia), Nick Scrimenti (de Estados Unidos) y Angelene Chan (de Singapur). Giovanni Felicioni, Director Asociado de Bonnevaux, pidió una bendición para el Centro Internacional del WCCM y para su Comunidad mundial. El Dalai Lama respondió: “Ciertamente, siento una conexión especial con mis hermanos y hermanas cristianos. Rezo para que aquellos que realmente intentan poner en práctica el mensaje de Dios (compasión y perdón) sean eficaces”.

Este reciente capítulo de la amistad entre el WCCM y Su Santidad concluyó al despedirse y expresar su deseo de volver a encontrarse con el P. Laurence en persona. El evento fue una conmovedora introducción al tema de la Conciencia Unificada (ver más sobre nuestra serie especial en línea sobre el tema en la página 7). Tuvo un verdadero toque de cordialidad, a pesar de que se celebró en línea, opción necesaria para nuestros encuentros en tiempos de pandemia.

ONLINE: Puedes ver la sesión completa con el Dalai Lama aquí: <http://tiny.cc/hhdILFvd>

Programa 2022

Conciencia unificada: una mente, un corazón

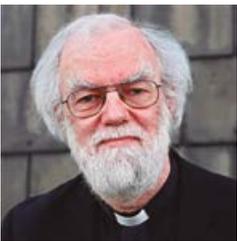
Una serie especial de 10 sesiones en línea con profesores de diversos campos de sabiduría.

Conciencia Unificada es el tema de la WCCM para el 2022. La realidad esencial de la conciencia de la mente y el corazón es una creencia que comparten todas las tradiciones espirituales como también los científicos más conocidos de la modernidad. En una serie de presentaciones a lo largo del año en la que maestros espirituales, líderes sociales, pensadores y escritores de la sabiduría contemplativa explorarán lo que esta significa actualmente para nosotros.

Cada sesión mensual será presentada por Laurence Freeman quien también abrirá el debate entre los oradores y la audiencia. Además, estará disponible entre las sesiones regulares una sala de chat para que los participantes continúen reflexionando.

El ritmo del cambio climático, como también el Covid-19, ayudan a la humanidad a darse cuenta de la unidad al demostrarnos que podemos actuar por el bien común, superando las divisiones con una mente y un corazón. Al mismo tiempo, el aumento del nacionalismo y la avaricia ciega se resisten a este momento crucial de evolución. Este conjunto de presentaciones informarán y apoyarán la misión contemplativa que nos llama desde más allá de los límites autoproducidos. Se necesita una masa crítica de contemplativos para representar a la diversidad humana y ser conscientes de la mente común necesaria para lidiar con las crisis globales. Al descubrir la unidad en sí mismos, estos contemplativos nos guiarán a una nueva manera de ver, pensar y actuar. Las diferentes expresiones de sabiduría en esta serie demostrarán por qué la conciencia unificada no solo es nuestra prioridad número uno, sino también una oportunidad emocionante para la evolución humana. Al suscribirte a toda la serie, recibirás una tarifa especial y si pierdes de alguna de las sesiones en vivo podrás verla más tarde en tu tiempo libre. A lo largo del año, esta serie única construirá una perspectiva enriquecedora y esperanzadora para el futuro de la humanidad. En cuanto las condiciones lo permitan, Bonnevaux llevará a cabo una conferencia presencial al respecto.

Cronograma de fechas y disertantes



Rowan Williams



Cynthia Bourgeault



Mary McAleese



Alan Wallace

18 de enero: Laurence Freeman - *Usos y peligros de la división*

15 de febrero: Rowan Williams - *Hacerlo fácil: contemplación, vida simple y mente enfocada.*

22 de marzo: Prof. Darwin Absari - *Sufismo: La tradición primordial de la humanidad.*

5 de abril: Cynthia Bourgeault - *La presencia contemplativa en un mundo traumatizado.*

17 de mayo: Rupert Sheldrake - *Las mentes más allá de los cerebros.*

26 de julio: Herman Van Rompuy - *¿Cómo puede la meditación y los meditadores contribuir a un mundo más humanitario?*

27 de septiembre: Mary McAleese - *Los derechos humanos inalienables: El regalo de Dios a su gente.*

25 de octubre: Alan Wallace - *¿Donde convergen el teísmo y el ateísmo?*

8 de noviembre: Alex Zatyryka - *Expresiones mesoamericanas de la Conciencia Unificada.*

13 de diciembre: Marco Schorlemmer - *Sobre la investigación científica de la conciencia y la inteligencia.*

Para más información e inscripción:
serie especial en línea de Conciencia
Unificada.

18 de enero a 13 de diciembre, 2022

10 sesiones

€140 por todas las sesiones (obtenga 3 gratis)

Inscripción: <https://wccm.org/events>

Programa 2022

Más series en línea: Ver lo que San Pablo vio, El futuro de la inteligencia y charlas vespertinas

En la serie *Ver lo que San Pablo vio* (del 28 de marzo al 28 de noviembre, 4 sesiones), Laurence Freeman conectará la mística terrenal de Pablo con nuestro recorrido interno y explorará cómo cambian las opciones que enfrentamos sobre cómo vivimos. El ser viejo y nuevo, la mente de Cristo, muerte y resurrección, la libertad del espíritu, los frutos y regalos del Espíritu, las relaciones humanas y la vida en comunidad, son algunos de los temas de la visión exuberante y profunda de Pablo en cuanto a vivir nuestra vida como puede ser vivida.

El futuro de la inteligencia es otra serie en línea, que comenzará en abril y tendrá un nuevo formato interactivo diseñado para estimular y ampliar nuestro horizonte en intervalos regulares durante el año. Los contribuyentes, que entrelazan el ámbito científico y espiritual, serán confirmados a la brevedad.

La serie de charlas vespertinas, que inicia en marzo, incluye cuatro sesiones durante todo el año llevadas a cabo por: Jane Williams, Jenny Scott, Martin Laird y Robert Kiely.

Para más información e inscripción a todas las series y otros eventos visita: <https://wccm.org/events>.

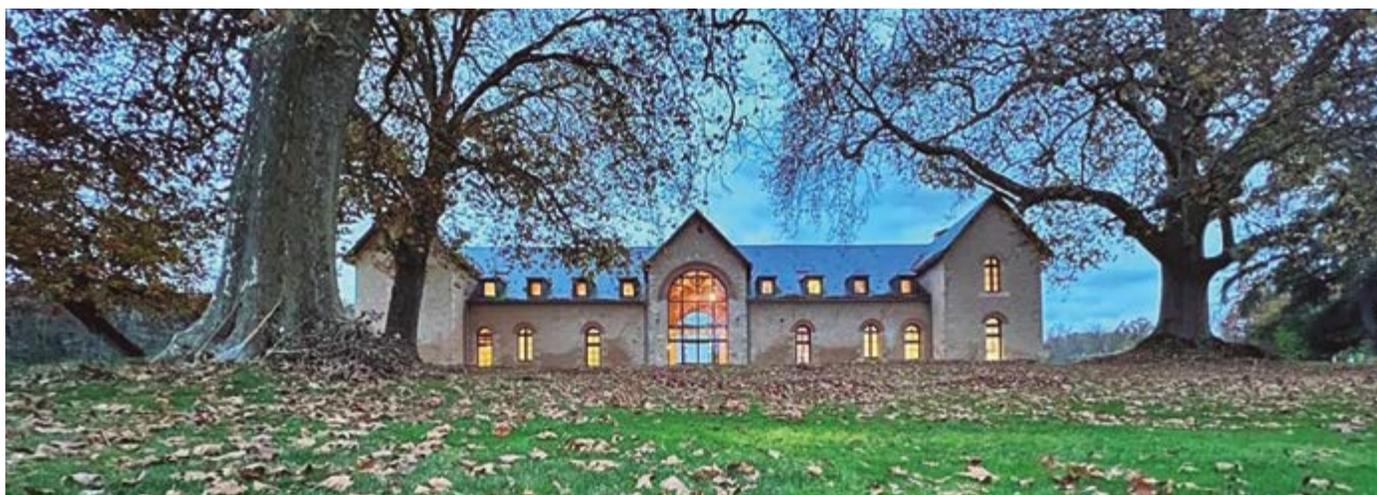
Otros eventos

Algunos eventos, programados para enero, están incluidos en el programa 2021:

22 de enero: *La sabiduría de vida y la alegría de conectar: Quién dices que soy* - la última de una serie de presentaciones mensuales por el P. Laurence para Jóvenes Meditadores.

27 - 30 de enero: *Niveles de conciencia y los frutos del espíritu - Retiro 8: La Jerusalén celestial*, para cerrar la serie de retiros en línea de las Comunidades Nacionales encabezadas por el P. Laurence, esta vez haciendo énfasis en la Comunidad del Reino Unido.

El centro de Retiro de Bonnevaux se abre al mundo



El centro de Retiro de Bonnevaux se prepara para sus primeros eventos. La inauguración oficial se programó para la siguiente primavera y debajo se enlistan los retiros previstos para los primeros meses de 2022:

5 - 13 de febrero - *Retiro intensivo de meditación silenciosa*, por el P. Laurence;

16 - 19 de febrero - *De Rusia con amor: Tres recorridos espirituales*, por Nicholas Colloff;

1 - 6 de marzo - *Retiro de Cuaresma: Nada que temer sobre ser libre*, por Laurence Freeman y Giovanni Felicioni;

9 - 17 de abril - *Retiro de semana santa - El secreto de Pascua, Convertirse en Uno*, por Laurence Freeman;

El programa completo de Bonnevaux 2022 incluye mucho más: "Profesores en residencia" (con Charles Taylor, Alan Wallace y otros), un retiro con Barry White (siguiendo las Series de Salud de 2021), las Comunidades Nacionales de Peregrinación, retiros en Francia, como también otros eventos. Se puede consultar el programa completo en el sitio web de Bonnevaux:

<https://bonnevauxwccm.org>

Alcances

Reflexiones de la COP 26

La presentación de Laurence Freeman en Glasgow está disponible como cuadernillo

Laurence Freeman dio una presentación en la COP26 en Glasgow a principios de septiembre 2021, en la que habló sobre el tema de La ecología interna y externa. El evento formó parte de la Reflexión Co-creativa y el Espacio de Diálogo (CCRDS por sus siglas en inglés). Durante esta reflexión, invitó a todos a la Presencia que es la conciencia contemplativa, nuestra verdadera identidad y la base de cualquier acción colectiva significativa en respuesta a la crisis actual que enfrenta el planeta Tierra.



La presentación está en el cuadernillo *Inner Ecology Outer Ecology – Reflections from COP26 (Ecología interna tecnología externa - Reflexiones de la COP26)* publicada por Meditatio y disponible a través de Medio Media (<https://mediomedia.com/>).

La Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático inspiró a un gran programa de reflexión y actividades: sesiones de meditación por el cuidado del planeta Tierra, charlas y recursos nuevos. Las charlas de Laurence Freeman, Jim Green, Liz Watson y Linda Chapman pueden verse, y descubrir más sobre el curso en línea *Contemplando la Tierra* y otros recursos visitando el apartado (Nature and the Environment - Naturaleza y Medioambiente) en el sitio web de la WCCM: <http://tiny.cc/WCCMne>

Consejo de Meditación en Escuelas

Por Paul Tratnyek *

El verano de 2017 dejó una marca en la trayectoria de divulgación de Meditatio de enseñar meditación a niños y jóvenes. Nick Scrimenti fue el encargado de entrevistar a los líderes internacionales de meditación con niños. A partir de su trabajo escribió un informe con una lista de recomendaciones en las que estuvimos trabajando con más atención durante los últimos dos años. Una de las recomendaciones fue crear un cuerpo ejecutivo para la meditación cristiana con niños. Como respuesta, contactamos líderes de meditación con niños y estamos formando un consejo internacional de meditación en las escuelas. A pesar de que el consejo se enfocará en las necesidades y el apoyo para la meditación en las escuelas, también incluirá ayudar a parroquias, clubes y otros contextos.

El nuevo Consejo de Meditación en las Escuelas tendrá representantes de cada región y tres copresidentes: Enrique Lavin (México), Carina Conte (Uruguay), y Helen Bramanathan (Australia). Proveerá apoyo durante el próximo año como parte de la transición al nuevo consejo que se reunirá de manera trimestral.

Debajo se encuentra un resumen de las tareas principales del consejo:

- implementar las recomendaciones del informe mencionado anteriormente, como también asegurar que se estandarice la enseñanza de meditación en las escuelas.
- aumentar las estructuras organizacionales mediante el trabajo en red a través de la provisión de recursos y materiales a los coordinadores y escuelas, coordinar retiros y eventos, distribuir newsletters e información organizacional, facilitar la comunicación entre miembros alejados de la comunidad, etc.

Una de las primeras tareas del consejo será promover nuevos recursos para enseñar meditación en las escuelas. El cuadernillo incluye un marco teórico para introducir la meditación en las escuelas, pautas para individuos o grupos, pautas para voluntarios y programas de muestra en servicio.

A medida que enseñar meditación a los niños y adolescentes se vuelve cada vez más importante, estoy agradecido por el consejo emergente que refleja la sabiduría colectiva de la Trinidad trabajando en nuestra comunidad y más allá.

*Coordinador Internacional de Educación de Meditatio

Noticias

Programa de Profesores Líderes – Segunda Cohorte

Por Junie Nathani



Tras la conclusión del Programa de Profesores/Líderes 2019/2020, nos complace lanzar la segunda cohorte de seis participantes y seis mentores a finales de octubre de 2021. Cuatro de nuestros participantes (Mark Ball, Henriette Hollaar, Enos Mantoani y Geert Van Malderen) estuvieron en Bonnevaux en persona y dos (Catherine Charriere y Kit Lee) se unieron a nosotros vía zoom. También pudimos celebrar una sesión virtual especial con los mentores. El programa evolucionó a partir de los debates sobre el desarrollo de la capacidad de liderazgo y la formación adecuada para transmitir la enseñanza esencial en todos los niveles de la comunidad. Aprendimos mucho del primer programa, especialmente los beneficios y el valor de crear una cohorte real con los participantes, mediante reuniones periódicas para compartir ideas y hablar de sus propios proyectos.

Durante el tiempo que estuvimos juntos, los participantes se presentaron y hablaron del texto que seleccionarían y del programa creativo que desarrollarían. Además, cada uno de ellos dio una breve charla sobre su experiencia de la pandemia, incluyendo los cambios en su vida personal, profesional y/o espiritual. Cada uno abordó cómo ve que la pandemia afecta al mundo en el que enseñamos a meditar. Tuvimos una maravillosa reunión de grupo con mentores y alumnos y, durante el programa, disfrutamos escuchando a los tres miembros de la primera cohorte sobre su experiencia en el programa. Cada día concluyó con una caminata de Emaús en parejas. Durante nuestra estancia en Bonnevaux, nos sentimos parte de la comunidad, participando en las meditaciones y comidas diarias. El segundo día, todo el grupo cocinó la cena. A partir de ahora, los participantes tendrán reuniones periódicas con el padre Laurence y sus mentores, y convocaremos una reunión de los participantes y el padre Laurence aproximadamente cada seis semanas, para compartir los progresos y las ideas. Planeamos reunirnos para un evento de mitad de programa en Bonnevaux en abril de 2022 y un evento de conclusión en noviembre de 2022.

Una nueva sección de reseñas de libros en la web de la WCCM

El sitio web de la WCCM ha lanzado recientemente una sección especial de reseñas de libros. Estas reseñas largas y en profundidad se publicarán mensualmente, y en reflexión con el tema del WCCM para 2022 de la Conciencia Unificada. Las dos primeras reseñas fueron: May Ngo sobre *The power of words - El poder de las palabras*, de Simone Weil, y Sarah Bachelard sobre *Soñemos juntos: El camino hacia un futuro mejor* (título del libro en su versión en español), del Papa Francisco. El equipo de reseñas está abierto a sugerencias sobre libros o temas que te gustaría que exploráramos.

Visita la sección de reseñas de libros aquí: <https://tiny.cc/wccmbrv>

El programa del Centro Meditatio de Londres para 2022

El programa de eventos y actividades (en línea y presencial, de enero a agosto de 2022) del Centro Meditatio de Londres ya está disponible en su página web: <https://meditatiocentrelondon.org/>

En Foco

Aungkie Sopinpornraksa, Tailandia



En 2020, Tailandia tiene una población de 66,19 millones de habitantes. El 94% de la población es budista, el 4% musulmana y el 0,8% cristiana (de todas las confesiones). Entre los grupos que constituyen el 1,2% de la población se encuentran los animistas, confucianos, hindúes, judíos, sikhs y taoístas. Las hermanas ursulinas me presentaron a Dios por primera vez, y me bautizaron cuando era estudiante de primaria. En la escuela Vasudhevi, fui líder del grupo Y.C.S. (Jóvenes Estudiantes Cristianos). Más tarde, leí y estudié algunos cursos sobre la Biblia con algunos sacerdotes y hermanas. Mientras trabajaba con la Organización Visión Mundial, fui una de las líderes del Grupo de Oración Carismática Católica en Bangkok. Desde 2004, las hermanas Ursulinas me invitaron a unirme al Grupo de Oración de la WCCM en el colegio Mater Dei. Teníamos reuniones y meditaciones semanales todos los miércoles por la noche. Solía asistir al seminario del WCCM en Singapur con la Hna. Theodore y Emilie Ketduthat. La Hna. Theodore nos acompañó a mí y a otros miembros a conocer y hablar con Buddhadasa Bhikkhu (uno de los monjes de meditación budista tailandeses más famosos de la provincia de Surajthani, en el sur de Tailandia).

La meditación y la oración son universales y sentimos profundamente la oración con Dios. Tuve la oportunidad de practicar y adquirir más experiencia de meditación y oración con sacerdotes franciscanos, jesuitas y redentoristas, y con hermanas ursulinas. Aprovecho al menos dos oportunidades al año para hacer retiros espirituales en grupo y retiros personales. Estos retiros dan una nueva profundidad a mi apreciación de las escrituras y la liturgia y han transformado mi relación con Dios. Es un viaje de fe, esperanza y amor. Trabajar en recursos humanos, finanzas, recaudación de fondos y administración de oficinas en grandes organizaciones sin fines de lucro al servicio de muchas personas necesitadas, refugiados, solicitantes de asilo, etc. me ha causado cierto estrés. La meditación y los retiros espirituales pueden ayudarme a disfrutar de mi vida, a ser más feliz y a estar más tranquila. En la actualidad, durante la pandemia de COVID-19, la mayor parte del tiempo permanezco y trabajo en casa. Leo la Biblia a diario, asisto a la misa diaria y medito dos veces al día. Sigo rezando durante el ejercicio de mi paseo matutino, trabajando en mi pequeño jardín e incluso cocinando, etc. Dios es el centro de lo que hago.

También he obtenido muchas ideas útiles para ayudarme en mi trabajo para la WCCM leyendo libros del P. Laurence Freeman y del P. John Main, viendo sus vídeos en YouTube y escuchando algo de música. En la Iglesia del Santo Redentor, el P. Prasert Lohaviriyasiri ha sido el presidente de la WCCM de Tailandia. El Dr. Suntime Komin y Wachara Navawongse son los coordinadores. En agosto de 2021, me nombraron coordinadora nacional de Tailandia, para comunicarme con el Centro de la WCCM y asistir a la reunión mensual del Grupo de Meditación de Líderes de la Región de Asia. Cuatro de nosotros trabajamos como un buen equipo para dirigir nuestra comunidad. Nuestra comunidad tiene una reunión semanal de meditación todos los sábados de 10.00 a 11.30 horas. Dios tiene su plan para nosotros. Sólo tenemos que ser fieles y comprometernos con la sencillez y la humildad de la vida cotidiana. Nuestra sencilla y atenta oración del corazón, el inestimable mantra, me acompaña ahora adonde voy y en todo lo que hago. La meditación ha cambiado mi vida. ¡Maranatha!



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: Leonardo Correa (leonardo@wccm.org)

Diseño gráfico original: Gerson Laureano

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

Coordinadora edición en español: Marina Müller (meditacioncristiana.net@gmail.com).

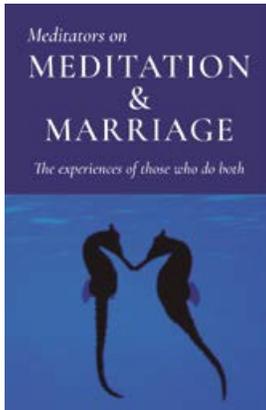
Traductores de este número: Eduardo De la Fuente, Giovanna Biglia y Graciela S. Vila

Recursos

Libros

Meditadores, sobre Meditación y Matrimonio

Varios colaboradores



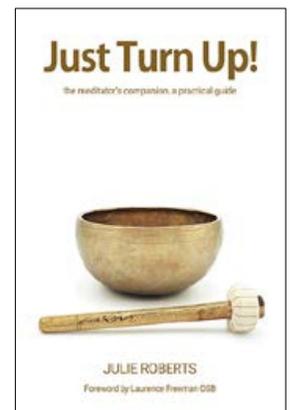
Los colaboradores son personas que siguen una práctica contemplativa y también han entablado relaciones de profundo compromiso con otra persona. Hablan de los retos y de las lecciones, a veces difíciles, que ambos peregrinajes pueden aportar, así como de las sorpresas y la alegría inexpressable. El resultado es una serie de retratos conmovedores. Los escritores ofrecen relatos francos de su apertura al riesgo de dar y recibir amor, tanto en la intimidad de las vidas compartidas como en el silencio de la Oración del Corazón.

Sin rehuir las rupturas matrimoniales y los divorcios, cada relación se revela como única; como un regalo y una oportunidad para crecer, sostenida por la quietud y la sencillez de la meditación: el trabajo del amor.

Just Turn Up (Déjate Encontrar) por Julie Roberts

Este libro es un paseo con un aspirante a meditador que ha comenzado el viaje de la meditación en un programa introductorio y ahora se encuentra con obstáculos en el camino. En primer lugar, hay dudas e incertidumbres que provienen de una vida de condicionamiento. Luego están los desafíos que surgen de las situaciones de la vida.

Julie Roberts acompaña al meditador con la suave compasión y la sabiduría que fluyen de la experiencia personal en su propio viaje. Sus sencillas reflexiones tranquilizan al meditador, y las preguntas prácticas que siguen le ayudan a entender la meditación como un viaje que exige compromiso. Da sus frutos a su debido tiempo. ¡Todo lo que tenemos que hacer es simplemente acudir!



Pide *Meditation & Marriage* y *Just Turn Up!* aquí: <https://mediomedia.com/>

Audio

The Unconscious and the Grace (El Inconsciente y la Gracia)

Meditatio Talk Series 2021 D Oct-Dec

Por Laurence Freeman OSB

El inconsciente se asocia a menudo con la oscuridad y el miedo, la fuerza que impide o bloquea el amor. La práctica de la meditación ayuda a reducir el miedo despertando nuestra capacidad de conocer a Dios más allá del lenguaje, el pensamiento o la imaginación. A medida que el miedo se reduce, comenzamos a vivir vidas equilibradas en armonía con todos los aspectos de nuestro ser consciente e inconsciente. Descargar y escuchar en línea: <http://tiny.cc/medt21d>

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

Para pedidos: contacta el centro de recursos más cercano. Nuestros centros:

REINO UNIDO Y EUROPA
www.goodnewsbooks.co.uk
orders@goodnewsbooks.co.uk
Tel: +44 (0) 1582 571011

USA
Contemplative Life Bookstore
14020 N. Desert Butte Dr
Tucson AZ 85755
www.contemplative-life.org
Doerfer@mac.com

CANADÁ
www.wccm-canada.ca
christianmeditation@wccm-
canada.ca
Tel: +1-514-485-7928

ASIA
mimi@wccm.org
Tel: +65 6469 7671
AUSTRALIA
jopanetta@gmail.com
Tel: +61 2 9482 3468

NUEVA ZELANDA
www.christiansupplies.co.nz
order@pleroma.org.nz
Tel: 0508 988 988
(Sólo en NZ)

VISITA LA TIENDA ON LINE DE LA WCCM: <http://mediomedia.com>

