



Sembrando la simiente en Myanmar

La Comunidad Mundial fue invitada por los tres arzobispos de Myanmar a presentar la meditación cristiana en la iglesia Burmese. El P. Laurence, Peter Ng, Pauline Peters y James Loh fueron recibidos cálidamente en las tres ciudades que visitaron. Lee más en las páginas 2 a 5 y 10.



En este número

6 Especial

Grupos Online:
Una nueva forma de compartir
el regalo de la meditación
usando la tecnología

8 Noticias

Foro Meditatio sobre
Justicia y Cárceles
en Londres; los Encuentros
Regionales en Europa

11 En foco

Alessandro Akil, de Brasil,
nos comparte su camino
de vida y meditación



Una carta de Laurence Freeman, OSB

En agosto hice mi primera visita a Myanmar, a Rangoon, Mandalay y Taunggyi. Fui con otros miembros de nuestra comunidad, por invitación de los tres arzobispos de estos lugares legendarios, a presentar la meditación a la iglesia de Burmese. Como es usual cuando uno va a enseñar y si los alumnos son voluntariosos, aprendemos al menos tanto cuanto enseñamos.

Pronto quedó claro que los grupos de Burmese con los cuales nos encontramos (estudiantes, clero y religiosos, feligreses y niños) eran una audiencia excepcionalmente receptiva. No puedo acordarme de otro lugar donde haya tenido que pedir constantemente a las personas que abran los ojos luego de la campana y de la lectura con la cual usualmente finalizo una sesión de meditación. 'Hambre de oración más profunda' es una frase (sin embargo, verdadera) que sale fácil últimamente de los labios religiosos. Todos asienten (es difícil a veces decir si sabiamente o con tristeza). Pero aquí el hambre y el regocijo al ver dónde saciar su hambre de fe, era palpable; y nosotros muy felices de ser parte de eso.

En Taunggyi las sesiones fueron realizadas en una entrada del recinto católico donde se levanta la Catedral gótica francesa – como un extraño recordatorio cultural del pasado y un lugar amado hasta ahora, por aquellos que rinden culto allí. Próximo a nosotros estaba un orfanato con lo que parecía ser una incontable cantidad de niños felices rebosantes de buen comportamiento. Cuando los trajeron para la primera sesión, se sentaron en el suelo con calma, frente al clero. Me pregunté si los habían traído sólo para incrementar la cantidad de gente o porque no había quedado nadie para supervisarlos. No podría decir cuánto ellos entendieron de la charla sobre meditación como oración en nuestra tradición, pero puedo suponer que no mucho. Sin embargo, cuando llegó la explicación de la práctica, del cómo meditar, me concentré en ellos y dejé a

los adultos escuchar. Puedo asegurar que estaban escuchando. Y vi que entendieron por la manera en la que entraron en la quietud y la postura correcta tan ávidamente y además la sostuvieron durante toda la meditación. Tuve que decirles que abrieran sus ojos pues estaban en un estado de profunda atención interna. Más tarde cuando los escuché diciendo que no siempre les fue fácil repetir el mantra pero que lo disfrutaron, pude ver cómo el Espíritu, trabajando como siempre dentro de la conciencia, estaba siendo el maestro de la experiencia.

Meditando con los niños me convenzo de cuán natural es la meditación

Puede parecer condescendiente atribuir la receptividad a la meditación de los cristianos de Burmese a la simplicidad de la gente. Se debe también, en parte, a la imagen omnipresente en innumerables templos y espacios públicos de una figura pacífica sentada con sus ojos cerrados y su espalda erguida, en serena contemplación.

La simplicidad tiene muchos significados, uno de los cuales quisiera explorar en esta carta. No me refiero a ingenuo o llano. Quiero decir rico en potencial para la expansión de la conciencia hacia la mente de Cristo. En parte la razón por la cual disfrutaban de esta clase de simplicidad era sin duda porque en Myanmar la red de internet funciona terriblemente lenta y los aparatos portátiles, que al resto de nosotros nos mantienen conectados a la adicción digital y en un estado crónico de distracción y ansiedad, son artículos de lujo. Aquellos que poseen tales aparatos muestran las primeras señales de los males de las sociedades tecnológicas, y aquellos que no los poseen, los miran con cierta triste envidia. No estoy idealizando a la gente o al país.

Uno difícilmente podría hacer eso en un país que ha estado bajo la cruel y

denigrante opresión de un régimen militar durante sesenta años, donde hay al menos once conflictos dentro del país con relación a grupos tribales y donde un populista monje budista fanático llama a perseguir a la minoría musulmana, en una sociedad que es 95% budista. (¿Por qué los generales declararon al Budismo la religión oficial?). Esto muestra otro lado de la simplicidad. Es frágil y vulnerable y fácilmente abusada. Esto es dolorosamente obvio en el caso de los niños pero no menor para una sociedad en la cual valores espirituales y también humanos son fuertemente respetados y transmitidos de padres a hijos.

Como siempre cuando medito con niños - y quienes son como niños - me convencia de qué natural es la meditación. Nacemos para esto. Pero no son sólo los niños quienes revelan esto acerca de nuestra naturaleza. Quienes atraviesan un gran dolor pueden descubrir y abrazar la práctica de la meditación en medio de su angustia y desesperación. Aquellos divididos contra sí mismos en depresión o adicción pueden encontrar en ella una nueva esperanza de sanación e integridad. Y aquellos que están desamparados, desprovistos de cualquier clase de condición social excepto aquella asociada con la negación y el fracaso, pueden recobrar su sentido de dignidad y autoestima.

Las palabras clave para vivenciar este tipo de simplicidad son *encontrar* y *descubrir*. Recuerden la simple parábola y sus ricos e inagotables niveles de significado:

El reino de los cielos es como un hombre que encontró un tesoro enterrado en un campo. Lo enterró nuevamente y con absoluta alegría fue, vendió todo lo que poseía y compró el campo.

Respondiendo a las preguntas sobre esta enseñanza algunas personas dicen, de modo autorevelador, que lo enterró nuevamente para que nadie más pudiera encontrarlo antes de que comprara el campo. Otros lo sopesan más y van más profundo.

Lo que me sugiere a mí es la capacidad

de ser tomado desprevenido – de ser sorprendido por una realidad de la vida que pensamos hemos agotado y finalmente etiquetado (e inevitablemente subestimado). ¿Qué sucede cuando genuinamente dejas ir las falsas esperanzas y el recuerdo de decepciones que se te aferran, como una planta parásita en un árbol sacando su energía? ¿Qué significa realmente rehusarse a ser dominado por la ilusión, aunque pueda darte consuelo o alivio temporal? ¿Es esto lo que implica, vender todo lo que posees (entre otras cosas)? Llegar al lugar donde esta renuncia a la falsedad se hace verídica es un largo viaje para muchos de nosotros. Nuestras ilusiones están estrechamente asociadas a las heridas por las que fueron ideadas y que alguna vez prometieron sanar. Prometemos lo que aun no podemos cumplir y tenemos que aprender de reiterados fracasos y de los compañeros que viajan en este camino interior con nosotros.

Pero el día en que finalmente caemos en la cuenta y vendemos todo lo que poseemos, todos los tesoros sustitutos, nos sorprendemos de que nada pase. Los cielos no se abren de repente, ni una lluvia de oro cae sobre nuestro regazo. Libres de deseo, nos preguntamos cómo puede satisfacerse el deseo si ya no está más. Esto es pobreza de espíritu – un estado en el que nos resulta difícil permanecer por mucho tiempo, sin añorar las chucherías que dejamos atrás en la tierra de nuestra esclavitud, como los israelitas en el desierto. Quizás nos resignamos a un futuro largo y sin brillo. Pero entonces encontramos un tesoro que aparece de la nada y debe ser enterrado nuevamente para que no podamos sacarlo de su fuente y ponerlo en una cuenta bancaria. Nos lleva un tiempo reconocer que el tesoro es de hecho real, tan real, en efecto, que por algún tiempo pensamos que debe ser otra ilusión. Al principio tenemos poca capacidad de ser verdaderos. El desarrollo de esa capacidad es el viaje espiritual, el sentido de volverse 'realizado'. (Estar atento es la mejor forma de medir esta capacidad).

Lo extraño es que el tesoro aparece cuando aun parecíamos

estar totalmente girando alrededor de nosotros mismos, autocompasivos o acomplejados. Percibimos que hemos dejado ir algo pero aun nos aferramos al sentimiento de pérdida. Si estos estados son demasiado fuertes, no seremos capaces de ver el tesoro aun cuando él nos esté mirando a la cara. Pero si la pobreza de espíritu es lo suficientemente fuerte, ni siquiera los hábitos residuales de ilusión ni la impaciencia del deseo serán capaces de impedirnos ver con asombro lo que nos ha sucedido. Acompañar este descubrimiento es una sensación de gratitud que buscará la misteriosa e inadvertida fuente del regalo recibido. Hemos recobrado nuestra inocencia (nuestra virginidad mental) y nos hemos vuelto simples nuevamente. A menos que se hagan como niños pequeños...



A los niños nos hace falta recordarles que son redimidos, dignos simplemente de ser amados. Pero de adultos necesitamos estar continuamente asegurándonos de que lo peor que podemos hacerles a los demás y a nosotros mismos, puede ser revertido desde lo profundo, por fuerzas de renovación que quedan absolutamente al margen de nuestro entendimiento o nuestro control. El significado de la simplicidad se torna más claro cuando percibimos la profundidad oculta de nuestro propio ser – para la cual el salmista alguna vez cantó con alabanza y asombro: agradezco al Señor por la maravilla de mi ser.

Como nos enseña la tradición del desierto, el conocimiento de uno mismo es más importante para nuestro desarrollo humano que la habilidad de realizar milagros. Lo que sabemos es que esta forma de atención conciente no es simplemente información sobre nosotros mismos, nuestros cerebros o nuestros patrones psicológicos, sino un entendimiento vivencial de nuestra participación del ser en sí mismo. En este conocimiento (el conocimiento subjetivo más profundo del que somos capaces) ya no podemos vernos a nosotros mismos como objetos. Conocemos todo desde dentro del grandioso y simultáneamente creativo y redentor conocimiento profundo de Dios.

Nos hemos vuelto simples e íntegros. Esto va más allá de lo que la imaginación concibe y por lo tanto, más

allá de lo que nuestro deseo puede alcanzar o por lo que nuestra voluntad puede esforzarse. La simplicidad es la más difícil realidad a percibir por los seres humanos. Una condición de *completa* simplicidad que no cuesta menos que mucho. Nuestra propia simplicidad se convierte entonces en una ventanilla dentro del abismo de la simplicidad divina. Incluso a estas alturas, antes de caer en la autotranscendencia, podemos dar marcha atrás, y es lo que usualmente hacemos en un principio. Tememos la libertad sin límites más que las paredes de una prisión. Después de todo, podemos grabar nuestra desdicha en las paredes y buscar, de esa manera, ser re-

cordados. Aun no hemos perdido nuestra identidad con el ego.

La simplicidad es en gran medida ayudada por la pérdida de poder o libertad. Esta es una dura verdad que no se justifica que la vivamos por la fuerza o por la acción cruel y viciosa de otros – aunque ofrece cierta esperanza de salvación en situaciones que sólo podríamos rotular como malas. Pero deberíamos ser guiados hacia esta *visión*, esta sabiduría, por maestros y guías que han andado el camino antes que nosotros (no guías ciegos y embaucadores que no saben el daño que están haciendo). Lo opuesto a la simplicidad es la duplicidad.

En otras palabras, necesitamos que nos enseñen a meditar desde el comienzo de nuestro viaje conciente. Entonces, mucho antes de que se hayan formado los conceptos de simplicidad y pobreza de espíritu, estaremos aprendiendo el hábito del pensamiento tamizado, desde la experiencia e ilusión, desde la verdad. En el proceso aprendemos que aunque esto sea un proceso difícil, descubriremos como resultado la alegría. No somos felices por lo que hemos adquirido sino por lo que hemos dejado ir. La alegría no es una posesión a ser buscada sino una condición natural, la cual olvidamos que ya poseemos.

Las consecuencias de descubrir este tesoro son inmensurables. Y son subversivas en cuanto a la forma de vida y a los valores institucionales por los cuales el mundo funciona - y ha funcionado siempre. Varios de nuestros meditadores del mundo de los negocios recientemente han compartido en el periódico *Financial Times* sus razones para meditar. El medio que los entrevistó tuvo que concentrarse en las razones obvias con las que se encontrarían las personas en ese mundo – claridad de juicio, serenidad al estar bajo presión y liderazgo efectivo. Estos son verdaderos beneficios de la meditación en una cultura productora de estrés, donde el éxito en los negocios a menudo significa fracaso en otras áreas esenciales de nuestra humanidad, como la salud, los valores familiares y la felicidad.

Pero estos beneficios no explican completamente el por qué estas

personas meditan. Ni agota las consecuencias de introducir la meditación – la manera más rápida conocida por el hombre de separar la verdad de lo falso– dentro de nuestra moderna cultura materialista. No finjamos que si las mismas personas que consumen como forraje económico simplifican sus deseos como seres humanos, la teoría económica moderna será desafiada en sus bases. Surgirá una idea nueva de bienestar para confrontar el significado de nuestros centros comerciales como principal forma de usar nuestro tiempo libre.

Compré un melón en un supermercado en Londres a mi regreso de Asia. Cuando lo comí me preguntaba cómo sería – cuán prematura y artificialmente había sido cultivado, cosechado, transportado y colocado en la estantería. Decepción y desilusión son inherentes a lo antinatural.

Cuando somos encontrados por lo que estamos buscando y nos reconocemos en el benefactor indescriptible

Etiquetas ‘orgánicas’ y embalajes ecológicos intentan sortear esta insatisfacción del consumidor, pero la verdad está en el sabor. Quizás el melón ácido con la apariencia artificialmente atractiva sólo muestra lo que la sabiduría religiosa ha enseñado desde siempre: que los dos grandes pervertidores de lo natural que nos mandan al exilio son la impaciencia y la pereza. Entre estos extremos, con los cuales todo meditador que esté aprendiendo el arte rápidamente se familiarizará, subyace el camino angosto.

Búsquenlo en la simplicidad de corazón: Él es encontrado por aquellos que no lo ponen a prueba; Él se manifiesta a aquellos que no le desconfían. Las intenciones egoístas alejan de Dios... la Sabiduría nunca entra en un alma astuta. (Sab1:1-4). Esta descripción de la ‘sagrada simplicidad’ subyace en lo que John Main quiso significar cuando dijo que al aprender a

meditar tenemos que dejar ir nuestras demandas y expectativas. Sin dudas, al pasar de los beneficios psicofísicos a los frutos espirituales primero necesitamos dejar de ver la práctica meramente como una técnica.

La naturalidad va al lado de la santidad. Pero cuando nos apartamos, necesitamos disciplina para reconectarnos. Hay también una disciplina sagrada que conduce a la simplicidad sagrada, la cual San Pedro Damiano dice que reposa exclusivamente en Dios. Encontramos aconsejado este camino de la disciplina por todo contemporáneo de la sabiduría espiritual en la familia humana. Parece que necesitamos la disciplina para reconocer la gracia cuando ésta nos encuentra.

Y así Jesús compara otra parábola, similar pero diferente, a aquella del hombre que encuentra un tesoro en el campo de su vida cotidiana, donde debe permanecer. *Él agrega: ‘El Reino de los Cielos es como un mercader que busca perlas preciosas. Cuando encuentra una de gran valor, vende todo lo que tiene y la compra.’* Muchos elementos son los mismos: encontrar, reconocer, vender todo y apropiárselo. La diferencia significativa es que en este caso es trabajo del mercader buscar las perlas. Él busca activamente y tendrá éxito si es disciplinado. A veces los budistas agradecen su encarnación humana; esa es la suerte, o la gracia, que todos hemos recibido. Pero la suerte no es suficiente. Tenemos que arriesgarlo todo.

Es ahí cuando resulta interesante: cuando somos encontrados por lo que estamos buscando y nos reconocemos en el benefactor indescriptible. La conciencia se expande más allá de la pequeña pantalla del interés propio en la cual nos hemos estado concentrando.

Ahí es donde ‘la curiosidad sagrada’ ayuda y se pone de parte de la simplicidad sagrada. Algunos maestros han dicho que la curiosidad en los misterios de Dios es inapropiada. La Madre Juliana dice que se nos permite saber todo lo que necesitamos saber para nuestro propio bien. A menudo había una desconfianza de la “estúpida curiosidad” que podría llegar a ser como

el motor de búsqueda de Google - una investigación de información sin límites, pero que carece de disciplina y por lo tanto de gracia, de sabiduría. Esto no era una curiosidad sagrada sino una 'estúpida curiosidad'. Sin embargo, otras expresiones ven a la curiosidad en sí misma como sagrada, porque es un componente esencial del viaje de la conciencia humana. Es natural para nosotros querer saber qué, dónde, cuándo y especialmente por qué – aun cuando estamos explorando el misterio que consume al buscador curioso. La búsqueda de una comprensión del mundo en el cual nos encontramos y del autoconocimiento que le da sentido, se frustra naturalmente por lo que parece estar oculto o inaccesible. Siempre es la puerta cerrada la que más ejercita nuestra imaginación y esperanza.

La tradición mística y la ciencia moderna respetan la virtud y la necesidad de la curiosidad. Como dijo Einstein, quien reflexionó acerca de la perspectiva mística desarrollada por la simplicidad y el asombro, a la cual la mayoría de los grandes científicos han arribado a la larga: "La curiosidad tiene su propia razón de existir. No podemos más que asombrarnos cuando contemplamos el misterio de la eternidad y la maravillosa estructura de la realidad. Es suficiente si uno trata de comprender un poco del misterio cada día. Nunca pierdas la curiosidad por lo sagrado".

Recientemente un amigo mío me hablaba de la idea de un 'laboratorio de la conciencia' que se concentraría en explorar y entender los límites y la naturaleza de la conciencia. Los meditadores dedicarían un tiempo considerable a este proyecto.

Como científico y persona espiritual, busca un lenguaje y una metodología que no sea materialista pero que sea reconocida por otros científicos como rigurosa y seria. No entiendo claramente cómo se logrará esto. ¿Cómo hace uno de lo subjetivo algo objetivamente verificable? Pero es una indagación oportuna para reconectar estas dos formas de conocimiento en una sola comprensión de la conciencia. Para lograrlo la mente

científica necesitará al menos estar abierta a la idea de una explicación no materialista de la conciencia. Esto, casi por sí mismo, abriría el camino a una nueva serie de valores con los cuales otras instituciones de la sociedad podrían manejarse.

A menudo perdemos la sabiduría para volvernos simplemente astutos. La sabiduría es esa escurridiza manera de ver y entender que tan fácilmente encontramos entre los simples y los pobres pero que frecuentemente falta entre los sofisticados y los poderosos. Las programaciones de trenes y eficientes burocracias que alimentaron las fábricas de muerte del Tercer Reich. La genialidad de los físicos que causó Hiroshima y Nagasaki. Los algoritmos que llevaron a la crisis financiera de la cual aun nos estamos recuperando.

*Te bendigo Padre, Señor
del cielo y de la tierra, por
esconder estas cosas de los
sabios e instruidos y por
revelárselas a los que son
como niños.*

Sin un equilibrio entre simplicidad y asombro, curiosidad e inteligencia, la conciencia fracasa en su desarrollo hacia ese nivel de humildad donde aprendemos de nuestros errores. Entonces estamos condenados a repetirlos por la superficialidad del ego.

No hay equilibrio sin una integración de opuestos. Un ejemplo de esto – y de la diferencia entre inteligente y sabio – es un texto del siglo XI (*Dominus Vobiscum*) en el que el gran interrogante es sobre si un ermitaño celebrando la misa solo en su celda debería decir "el Señor esté con ustedes". Para alguien a quien la propia vida del ermitaño le parece absurda diría que esa es la clase de interrogante tonto que ellos tienen para ocupar su tiempo. ¿A quién le importa y qué más da? Sin embargo, examinando el interrogante con curiosidad puede ayu-

darnos a descubrir la existencia del grandioso y simple misterio de la fe cristiana – el cuerpo místico de Cristo que somos nosotros y en el cual nuestras mentes se expanden más allá del ego hacia la sabiduría del Espíritu de Dios. Por lo tanto, el interpelador respondió sí, es sensato aun para el ermitaño solitario, decir "con ustedes". Él no lo está diciendo de manera irracional a las paredes sino simbolizando para sí mismo y para otros la realidad de una presencia que sobrepasa la percepción sensorial normal.

Quizás esto parezca interesar sólo a los místicos medievales o a los actuales expertos en contemplación. Pero consideren a la comunidad de meditadores de todo el mundo a la cual, cuando presentamos la meditación a los niños, al laicado y el clero de Myanmar, fueron invitados a unirse con su propia tradición de fe.

Muchos de ustedes que leen esta carta habrán meditado solos esta mañana o meditarán solos esta tarde. Pero ¿estuvieron solos durante este tiempo cuando permitieron que la mente descendiera hacia el corazón? Mientras las presiones del tiempo se evaporan en el momento presente de la contemplación, podemos reconocernos y regocijarnos en la existencia de una interconexión, una unidad que sólo la sabiduría puede ver.

La sabiduría puede lograr todo. Despliega su fuerza de un extremo de la tierra al otro, ordenando todas las cosas para el bien (Sabiduría 7:27,8:1).

Tanta sabiduría no es para una sola persona. Como también lo dice el Libro de la Sabiduría, la esperanza de nuestro mundo está en que aumente la cantidad de personas que puedan ser llamadas sabias, por el simple hecho de haber descubierto el tesoro enterrado en sus corazones y haberlo vendido todo por la perla invaluable que no dejaron de buscar.

Con mucho amor,

Laurence

Laurence Freeman, OSB

Grupos Online: meditación sin fronteras

Enterate cómo formar parte de una posibilidad que está atrayendo cada vez más participantes: los grupos de meditación online. No sustituyen al grupo semanal, sin embargo para meditadores de lugares aislados o que no pueden salir de casa, el grupo de meditación online es un regalo del cielo para recordarles que siempre meditan en una comunidad.

“Todo lo que se necesita son varias personas en algún lugar del mundo que quieran meditar juntas”



Por Roger Sessions (roger@objectwatch.com)

Oh, oh, me dormí. Mi grupo de meditación se reúne en diez minutos. Estoy en Ciudad de México y el resto del grupo está en Houston. Y para colmo, soy el líder de grupo. Y ahora ¿qué hago? No hay problemas. Me levanto de la cama y prendo mi computadora. Mientras arranca, me lavo la cara con agua fría. Me pongo cómodo, abro el Google Hangouts y ahí está mi grupo. De la cama al grupo en menos de tres minutos.

Estoy aprovechando una nueva forma de grupo de meditación: los Grupos de Meditación Online de la CMMC. Estos grupos son como los grupos de meditación normales con una excepción: no nos encontramos en un lugar físico, nos encontramos online a través de Google+Hangouts. Podemos vernos y escucharnos. Salvo que no podemos tocarnos, al menos físicamente.

La CMMC ya tiene cuatro grupos online

en los Estados Unidos. La flexibilidad de la propuesta se presta para nuevos tipos de grupos. Todo lo que se necesita son varias personas en algún lugar del mundo que quieran meditar juntas en un horario acordado. Se pueden armar grupos por un interés en común, tal como un grupo de jóvenes o un grupo de recuperación.

Nina Davey, una nueva meditadora online, describe así el momento de su grupo de meditación online: “Es un momento de reconocer la presencia de Cristo en cada persona de nuestro grupo a través del sentido de pertenencia, conexión y retorno a casa”.

¿Qué se necesita para participar de un grupo de meditación online?

- Computadora
- Conexión a internet
- Cámara y micrófono incorporados
- Browser razonablemente actualizado

En realidad ni siquiera se necesita computadora. Muchos dispositivos smartphone (incluyendo iPhone y Android) tienen aplicaciones que te permitirán participar.

Los grupos online tienen una serie de ventajas. Esta es mi lista de las 10 mejores:

10. No se comparte la guardería de la iglesia.

9. No necesitas apresurarte a buscar sillas.

8. No hay problemas de estacionamiento.

7. Puedes meditar en horarios que serían inapropiados para un grupo en un lugar físico.

6. Puedes meditar con tu grupo incluso mientras viajas.

5. Puedes meditar con personas de todo el mundo.

4. Es tan fácil que puedes meditar con varios grupos en la semana. (La mayoría de nosotros lo hace).

3. ¡Es gratis! (Usamos Google+ Hangouts, algo gratuito, disponible para todos)

2. Incluso si vives en DimeBox, Texas, hay un grupo de meditación online cerca en tu computadora.

Y la ventaja n° 1 de la meditación online: llegas a ver los gatos de todo el mundo. (Por algún motivo los gatos aman la meditación online).

¿Te gustaría saber más sobre esto o unirse a un grupo online?

Contacta a Roger Sessions (roger@objectwatch.com) o a Leonardo Corrêa (leonardo@wccm.org)

"El propósito de la meditación y el desafío de la meditación es permitirnos llegar a estar lo suficientemente en silencio como para dejar que este silencio interior emerja.

El silencio es el lenguaje del espíritu.” John Main

Una presencia diferente

Por Leonardo Côrrea



Inicié un grupo de meditación online inspirado por la experiencia en Estados Unidos. La primera sesión fue el 7 de junio y desde entonces meditamos una vez por semana. Este grupo es bastante estable, con un promedio de cinco personas, y hemos acogido participantes de Brasil, Argentina, Canadá, Estados

Unidos, Reino Unido, Italia, Polonia y Alemania.

Con el paso del tiempo perdemos un poco la sensación de extrañeza de estar juntos aunque físicamente separados. Esto ya no importa. Lo importante es el propósito de reunimos: la meditación. El procedimiento es lo más simple posible:

hacemos una lectura de John Main o Laurence Freeman, meditamos, compartimos comentarios y hacemos una breve oración final. Eso es todo.

Puedo afirmar que marcha bien: realmente nos sentimos un grupo y nos sentimos presentes el uno para el otro. No es lo mismo que estar en un grupo semanal normal pero esto ofrece una presencia diferente. Por supuesto que a veces surgen problemas técnicos, un micrófono no funciona o se cae la conexión a internet. Sin embargo, creo que esta es una práctica que crecerá, gracias a la tecnología moderna.

Si pensamos que pronto usaremos dispositivos portátiles, como Google Glass, no es demasiado pensar que experimentaremos aun más esa sensación de presencia. La posibilidad de encuentros en ambientes virtuales, pero con personas reales y un propósito común, se volverán cada vez más parte de nuestras vidas. Y nuestra comunidad se tomará aun más global aunque manteniendo la simplicidad de la práctica de meditación.

“Es una experiencia conmovedora y de extraordinario sostén, el encontrarse con personas que **viven en diferentes zonas horarias**”

Por Karolina Oracz, de Polonia, vive en el Reino Unido

Trabajo todo el día y vivo en una zona alejada. Los únicos grupos de meditación cristiana en mi área geográfica se reúnen en horarios laborales, por lo tanto no puedo unirme a ellos. Me siento muy bendecida de poder formar parte del grupo de meditación online.

Es una experiencia conmovedora y de extraordinario sostén el poder encontrarme con personas que viven en diferentes zonas horarias, de todo el mundo, que quieren reunirse una vez por semana para meditar juntos. Aunque yo no pueda hacer la comparación con un grupo semanal normal que se encuentra cara a cara, sé que me beneficia mucho reunirme con mi grupo de meditación online. Aun soy principiante en la medita-

ción y tengo problemas con la disciplina de meditar sola regularmente dos veces al día. Saber que tengo un grupo con el que me reúno una vez a la semana, no sólo me ayuda a meditar al menos una vez, sino que me ayuda también a mantenerme motivada durante toda la semana. Poder compartir con otros las ideas sobre la meditación y sobre la enseñanza, así como escuchar las opiniones y los esfuerzos de otras personas, es muy provechoso. Me sirve para abrir los ojos y los oídos a asuntos sobre el cristianismo y la meditación que quizás no me había percatado antes o los había entendido de forma diferente. En los últimos años me he mudado varias veces.

Tener un grupo de meditación online me da una extraordinaria sensación de verdadera comunidad sin fronteras y ya no importa que cambie de ciudad. Aunque no nos encontremos fuera del horario de meditación, nos recordamos unos a otros. Y semana tras semana, por compartir nuestras experiencias e ideas, llegamos a conocernos mejor.

Para quienes viajan mucho, o no tienen la posibilidad de encontrarse personalmente por cuestiones de tiempo o de la localización, el grupo de meditación online no es necesariamente una alternativa menor. Yo realmente siento que formar parte de mi grupo de meditación online está profundizando mi práctica meditativa.

Noticias

Meditatio

Foro Meditatio sobre Justicia y Meditación en Cárceles



Un juez y un ex-recluso, Richard Cogswell y James Bishop en el Seminario sobre Justicia

Se llevó a cabo el Foro Meditatio sobre Justicia y Meditación en cárceles en el Centro Meditatio, en Londres, el 9 y 10 de julio. El tema del primer día estuvo abocado a la Justicia (“¿Cómo podemos ser justos en todo lo que hacemos?”). Los disertantes fueron: la Baronesa Helena Kennedy, Richard Cogswell (juez), Sean Hagan (Consejero General del FMI) y su Señoría Lord Andrew Phillips.

“En la meditación no sólo soy conciente de mi fragilidad como ser humano sino también de la otra dimensión. Es una experiencia, no solamente una idea. Por algunos minutos o segundos, en la meditación, experimento una perspectiva diferente.” (Richard Cogswell)

En el segundo día, el Foro se enfocó en la Meditación en las Cárceles, con las charlas de James Bishop (ex recluso, autor del libro “A Way in the Wilderness”), Sam Settle (Director de la Fundación de la Prisión de Phoenix), Allison Waterhouse (Ministro Metodista) y su Señoría Lord Paul Myners.

“Cuando comencé a meditar empecé a ver los problemas que tuve en mi pasado. Pero también vi los motivos y sus orígenes, eso fue muy bueno. Pronto descubrí que aunque había estado en prisión sólo por poco tiempo (alrededor de un año en ese momento) en realidad había estado en una prisión toda mi vida. Estaba en una prisión hecha por mí mismo. Por fortuna la meditación nos acerca a la fuente de nuestro ser que nos ayuda a superar estos problemas.” (James Bishop)

**Agenda estas fechas:
26 y 27 de Mayo de 2014
Seminario Interreligioso
Meditatio en Londres**

Sería bueno un debate por correo electrónico con otros miembros de la comunidad que estén interesados en diálogo interreligioso y que deseen compartir sus experiencias.

Si te gustaría formar parte de un Grupo de Referencia para ayudar a planificar este evento por favor contacta a: briji.waterfield@gmail.com

Retiro en Monte Oliveto: La Gruta del Corazón



Nuevamente la Abadía de Monte Oliveto Maggiore, en Italia, albergó al Retiro Internacional de Meditación Cristiana desde el 22 al 29 de junio. En el tema de este año, “La Gruta del Corazón”, el P. Laurence Freeman exploró el significado del corazón y las fuentes de esperanza, fe y amor que se esconden allí:

“Las grutas pueden ser un símbolo mixto, de temor y oscuridad, pero también un lugar donde necesitamos y queremos ir. Y eso es también lo que subyace a la idea de un retiro. Vamos a un retiro de silencio para explorar la gruta del corazón”, dijo Laurence en el inicio del retiro.

Este año el retiro contó con participantes de 15 países. Como Gary Coyte de Melbourne, Australia: “Encontrarme con gente de diferentes partes del mundo fue muy enriquecedor. Siempre me asombra en los retiros de siete días la fortaleza del grupo, con muchas culturas, con muchas creencias. Y el hecho de que haya muchas creencias me estimula, en el sentido de que la meditación cristiana une a distintas creencias y culturas.”

ONLINE: todos los videos de las charlas están disponibles en nuestra Tienda Meditatio (www.meditatiostore.com)

Encuentros Regionales en Polonia y Bélgica



En julio se llevaron a cabo en Europa, dos de los seis encuentros regionales de coordinadores nacionales que están previstos este año para discutir sobre el

camino a seguir en adelante, las prioridades y los planes para la comunidad a nivel mundial. El Encuentro de Europa del Este se realizó del 5 al 6 de julio en

Szczecin, con participantes de Alemania, Polonia, República Checa, Lituania y Bélgica. El Encuentro de Europa del Norte se efectuó en la Abadía de San Sixto, Bélgica, con participantes de Bélgica, Dinamarca, Finlandia, Irlanda, Holanda, Irlanda del Norte, Sudáfrica y Reino Unido.

“Es un signo muy esperanzador encontrarnos con personas de todos los países europeos con el mismo propósito de compartir la experiencia con otras personas, no sólo en los círculos cristianos, sino también con el mundo secular”, dijo José Pype, coordinador de Bélgica y también de Europa del norte.

Nuevos Coordinadores Nacionales

Cuatro comunidades renovaron a sus coordinadores nacionales recientemente: Gilda Monteiro relevó a Cristina Sousa en Portugal, Eric Clotuche a Dominique Lablanche en Francia, Tone Mjavatn a Åse Markussen en Noruega y Cristiane Floyd a Mathias Beisswenger en Alemania.

Visita del P. Laurence a Brasil



El Padre Laurence visitó Brasil del 13 al 17 de julio. Dio dos charlas en el monasterio de San Benito en San Pablo y visitó a personas de los barrios humildes de la ciudad junto con Ronaldo Giuntoli (Coordinador Nacional de Brasil) y Taynã Bonifácio (Coordinadora Regional de San Pablo). En Rio de Janeiro el mayor objetivo fue brindar apoyo a un proyecto en Rocinha,

la mayor ‘favela’ de Brasil. Alessandro Akil (el nuevo Coordinador Regional de Rio) está liderando este proyecto. El Padre Laurence dio una charla sobre el tema “Paz en el corazón, Paz en las calles” para la comunidad de Rocinha.

ONLINE: Puedes ver videos y fotos del P. Laurence en Brasil en: www.wccm.org

Conferencia Nacional Francesa en Lyon



La Conferencia Nacional Francesa, realizada en Lyon a fines de julio, contó con la participación del P. Laurence y del orador principal Dr. Michel Maxime Egger de Ginebra. Ambos hablaron del tema “Recuperando nuestra unidad con la Tierra”. Asistieron más de 150 meditadores de

Francia, Suiza y Bélgica. En el evento, la Coordinadora Nacional desde 2002, Dominique Lablanche, traspasó el rol a Eric Clotuche.

ONLINE: Puedes ver fotos de este evento en: www.wccm.org

Noticias

Myanmar: una cálida bienvenida a la Meditación Cristiana



El P. Laurence visitó Myanmar en Agosto junto con Peter Ng (Coordinador

Nacional de Singapur). Fue un viaje de diez días en el que quedaron conmovidos e inspirados por la acogida que tuvieron en todas las sesiones. En Yangon, Mandalay y Taunggyi las enseñanzas de la meditación cristiana han dejado semillas que ahora la iglesia de Burmese está deseosa de ayudar a crecer.

“Fue maravilloso. Los niños vinieron y el P. Laurence les presentó la meditación, ellos se sentaron allí y meditaron unos ocho minutos y aun cuando la campana sonó ellos siguieron

en meditación profunda”, dijo Pauline.

“La gente de Burmese es naturalmente contemplativa. Las personas en Burmese están hambrientas de meditación y pienso que este es un trabajo muy importante que nuestra comunidad tiene para compartir con ellos”, comentó Peter Ng.

ONLINE: Vean presentaciones con imágenes y comentarios en: www.wccm.org

Kim Nataraja guía retiro en Alemania



Por Jean Dorband-Penderock

En lo que resultó ser el fin de semana más caluroso en un inusual cálido julio, 22 meditadores de todas partes de Alemania y de Suiza germano-parlante se encontraron en Würzburg para tres días de inspiración y renovación espiritual personal y grupal.

El Seminario de la CMMC fue guiado por Kim Nataraja, Directora de la Escuela de Meditación de la CMMC. La fluidez de Kim en idioma alemán y su presentación muy bien organizada nos permitió seguir fácilmente sus cuatro charlas sobre el tema “El Arte de Permanecer Libre”. Ella planteó el fundamento refiriéndose a la investigación neurofisiológica reciente que sugiere que la meditación puede ser crucial para el funcionamiento óptimo del cerebro (un tratamiento exhaustivo del tema se presenta en el

libro *El Cerebro Feliz*, de la Dra. Shanida Nataraja). Luego ella ahondó en las raíces de la tradición de nuestra meditación cristiana, comenzando por los Apóstoles, la primitiva iglesia de Alejandría y el credo de Nicea con su influencia en la incipiente fe cristiana. En especial la llamada tradición del desierto (de los Padres y las Madres, como Kim señaló enfáticamente). Y las enseñanzas de Evagrio Pónico y Juan Casiano que influenciarán más tarde a John Main para sus enseñanzas sobre la oración.

El contexto histórico que nos dio Kim, despertó nuestro deseo de saber más acerca de la tradición cristiana de meditación. Y estuvimos encantados de que Kim expresara su predisposición de continuar este tema en nuestro próximo seminario anual en 2014. Mientras tanto, el libro compilado por ella, *Journey to the Heart - Viaje al Corazón** -, está a la venta para quienes deseen proseguir con el tema de la “contemplación cristiana a través de los siglos”.

Además de las charlas y el espacio de preguntas y respuestas, el fin de semana incluyó meditaciones, caminata contemplativa y dos sesiones de yoga. En la tarde del sábado el sacerdote franciscano y misionero retirado, Padre Franz Ernst

celebró la Eucaristía con nosotros, acompañado por canciones de Taizé cantadas por un ‘coro’ espontáneo de meditadores. El silencio durante el seminario, discontinuado sólo por el momento opcional de conversación en voz baja durante las comidas, la belleza del contexto en los patios del histórico Convento de Oberzell que se asoma al Río Main y a los viñedos de Würzburg, revistieron de una atmósfera especial ese fin de semana.

Antes de partir hacia nuestros hogares nos sentamos juntos una vez más, a conversar sobre cómo podríamos darle un nuevo ímpetu a nuestro grupo de la CMMC, como representantes de toda la región germano-parlante de Europa. A tal fin, elegimos a Christiane Floyd como nueva Coordinadora Nacional, pusimos en común algunas ideas sobre las maneras de fortalecer nuestra red organizacional y hacer que las enseñanzas de John Main se hagan más conocidas en el público germano-parlante.

* (Nota de la edición en castellano: este libro está siendo traducido en Argentina por Magdalena Puebla, con revisión de Marina Müller, y se publicará por la Editorial Santa María en 3 volúmenes, el primero de los cuales aparecerá en noviembre próximo).

En Foco

Por Alessandro Akil, Brasil

¿Cómo comenzaste a meditar?



¿Cómo comenzaste a meditar?

Esta pregunta me ayudó a detenerme y mirar hacia atrás y repasar mi camino, recordar mi primer encuentro con la práctica y con personas muy importantes que nunca más abandonaron mi vida.

La primera persona importante fue Genil Castro. Él fue para mí Juan el Bautista, 'quien me mostró a Jesús...'. Si bien yo ya conocía a Jesús, a este "nuevo" no tenía que alcanzarlo, sino simplemente seguirlo. Genil me invitó a participar de un retiro de silencio en Brasilia que fue guiado por el P. Laurence en 1999. Allí conocí a este hombre tan especial: el Padre Laurence.

Desde la primera vez que conversamos lo sentí como un amigo. Una amistad que va más allá del sólo hecho de llegar a conocernos. Durante el retiro él nos preguntó: ¿Quién es Dios? ¿Quién es Jesús? Y ¿quién es el Espíritu Santo? Pero antes de responder teníamos que estar en quietud. Aunque no llegué a lograr una respuesta, pude apreciar las preguntas con una mayor profundidad. Por mi personalidad en vez de comenzar directamente a meditar, comencé a leer... compré todos los libros disponibles. Y haber escuchado las preguntas desde el corazón fue un proceso doloroso y de sanación, especialmente porque recién había salido del seminario y de la iglesia a la que solía asistir.

El siguiente retiro de silencio fue en Rio de Janeiro, un año más tarde, en el 2000. Fui con Genil y una vez más sentí que había un "camino largo y sinuoso" por delante, pero que estaba en el viaje a casa...

Sin embargo, no mucho tiempo después volví a sentir como si, de nuevo, yo estuviera por mi propia cuenta, sin una orientación para volver a casa. Mis heridas no se calmaron sólo por el hecho de estar meditando. Mi camino se había pavimentado como con un suave terciopelo, de tanto beber y usar drogas. Antes de destruirme decidí pasar un año sabático en Estados Unidos con mi familia (mi hermano y mi madre viven allí). Tres años después regresé a Brasil. Vine a Rio de Janeiro

para casarme. Una vez más me encontré con el P. Laurence en Rio, esta vez junto con mi esposa. Luego de este encuentro sentí que estaba listo para participar más en la Comunidad. Comencé a traducir las reflexiones de Pascua. También traduje las Enseñanzas Esenciales, como voluntario. En el 2008 hice otro retiro y la persona que estaba haciendo la traducción simultánea tuvo un problema en la espalda, entonces me pidieron que me hiciera cargo de la tarea. Por supuesto que no me sentí cómodo haciéndolo, pero el servicio a la comunidad era algo que ya estaba en mi corazón.

Otro acontecimiento trascendente en mi viaje fue haber ido a pasar tres meses en Londres, para profundizar mi práctica y conocer más a la comunidad. Pero sucedió mucho más que eso. Recibí un tratamiento para mi corazón y para mi alma. Estoy convencido de que el proceso de sanación comenzó en la Casa Meditatio. Y cuatro personas bendecidas me tomaron de la mano y se quedaron a mi lado durante la noche oscura de mi alma. Mike, Henriette, Cristiana y el P. Laurence. El amor de ellos iluminó mi camino; el amor de ellos fue el amor de Cristo hecho carne...

Mi permanencia en la Casa Meditatio me dio además, la Regla de San Benito. Y me condujo al noviciado como un Oblato de la comunidad, recordándome día a día, mi compromiso con la meditación.



Meditatio Newsletter se publica cuatro veces al año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana,

32 Hamilton Road, Londres W5 2EH, UK. Tel: +44 208 579 4466

E-mail: welcome@wccm.org

(Copyright The World Community for Christian Meditation)

Editor: Leonardo Correa (leonardo@wccm.org)

Diseñador gráfico: Gerson Laureano

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

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

Sitio TheWorldCommunity: www.wccm.org

Sitio Medio Media: www.mediomedia.org

Coordinadora de la edición en Español:

Marina Müller

(meditacion.cristiana.grupos@gmail.com)

Traducciones de este número y Armado en

Español: Noelia Valenzuela

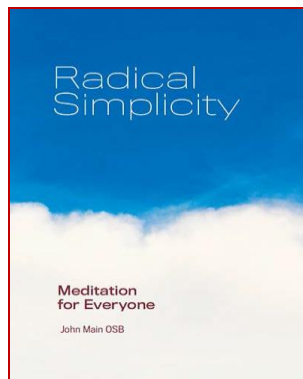
¿Te gustaría escribir en el Boletín?

Tenés tiempo hasta la próxima fecha del : **5 de Diciembre**

Nuevos Recursos

Libros

Radical Simplicity: Meditation for Everyone (Simplicidad Radical: Meditación para Todos) de John Main



John Main tenía el don espiritual de la simplicidad. Y además, su enseñanza de la meditación, nacida en la tradición cristiana, es universal. Esta colección de su sabiduría práctica está especialmente destinada al lector secular.

Precio: £6 (£10.50 Libro y CD)

Meditation & Addiction (Meditación y Adicción)

Este cuadernillo es una guía para interesados en la función que desempeña la meditación al ayudar a que las personas se recuperen de toda clase de adicciones. Brinda información y apoyo, para quienes quieren recuperar su libertad a través del ejercicio diario de esta disciplina espiritual práctica, así como para sus acompañantes.

Precio: US\$ 3.20

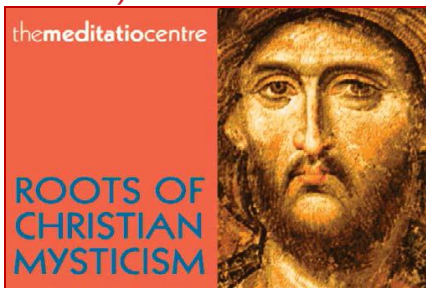
Meditation & Interfaith Dialogue (Meditación y Diálogo Interreligioso)

En este libro, Laurence Freeman, Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, describe una vía contemporánea para los que se comprometen con la amistad entre las tradiciones religiosas: una nueva clase de diálogo fomentado tanto por las palabras como por el silencio.

Precio: US\$ 3.00

Videos

Roots of Christian Mysticism (Raíces del Misticismo Cristiano)

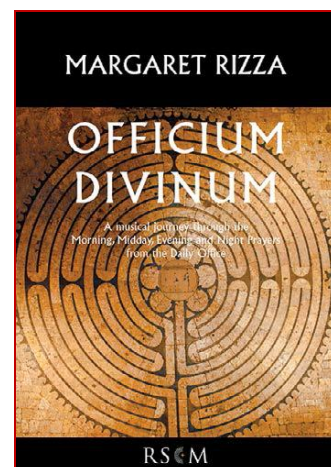


Tres clases del curso que se está realizando actualmente en el Centro Meditatio, en Londres, ahora disponibles en formato de video: Jesús, Un Maestro de la Contemplación, por Laurence Freeman OSB; Los Orígenes de la Tradición Mística Cristiana, Ireneo de Lyon, por el Metropolitano Kallistos Ware; y Dionisio y la Espiritualidad Medieval Victorina, por el Dr Peter Tyler.

Precio: US\$ 5 cada clase.

Música

Officium Divinum: A musical journey through the Daily Office (El Oficio Divino: Un viaje musical a través del Oficio Diario) por Margaret Rizza



Este es el último gran trabajo de Margaret Rizza, recién publicado por la Conservatorio Real de Música Sacra. Además del libro de música, una sensacional grabación de Convivium Singers, a cargo de Eamonn Dougan; también disponible. Este nuevo volumen, de dieciséis intervenciones corales de Margaret Rizza, sigue el recorrido de la oración diaria desde el despertar al amanecer hasta el cerrar los párpados al final del día. La mayoría tiene acompañamiento de órgano y/o instrumental y por lo general están anotados de manera flexible para recursos moderados, accesible para coros parroquiales así como para grandes iglesias y catedrales.

Precio: CD - £10.00 – Libro y CD - £ 20.00

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

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



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

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

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

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

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

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