



Hermanos en brazos

La Comunidad Mundial y El Arca se unieron para un retiro de silencio con Jean Vanier y Laurence Freeman en Francia. Lee más en las páginas 2 a 5 y 9



Foto: Kayte Brimacomb

En este número

6/7 Informe
Especial

Testimonio de meditadores recuperándose de la adicción. Voces de Bere Island. Retiro de Semana Santa.

8 Noticias

“La meditación es el mayor regalo que pueda darle a alguien” – Ray Dalio en la conducción del Foro del Centro Meditatio en la Escuela de Negocios de Georgetown.

9/10 Noticias

Laurence visita Rusia por primera vez. Meditación en el Círculo Ártico de Canadá.



Una carta de Laurence Freeman, OSB

“Cuando yo iba a encontrarme con Jean Vanier en Heathrow el día que él iba a comenzar a dirigir el Seminario John Main en 1990, estaba complacido en secreto de alejarme del lugar donde estaba todo dispuesto. Nos habíamos estresado por todos los detalles organizacionales y las grietas estaban apareciendo. (Hoy hemos aprendido mejor a esconder la tensión y también tenemos un poco más de experiencia en organización de eventos).

Sin embargo, yo creé mi propio estrés en esta ocasión, perdiéndome cuando conducía a Jean a través de Londres hacia el Seminario. Hay pocas cosas que te hacen sentir más tonto y avergonzado que ser responsable de llevar a alguien y transportarlo en forma equivocada. Ni es muy tranquilizador para el disertante invitado que se supone que estás transportando. Pero Jean ni sintió ni demostró irritación; tal vez porque vive con gente con dificultades mentales, él ha aprendido a reconocerlos y aceptarlos en quienquiera que él encuentre. Eventualmente, con ayuda del mapa, habilidad de lectura que él debe haber aprendido durante sus años en la armada, llegamos a destino. Él ya me había enseñado una importante lección antes de comenzar lo que iba a ser un maravilloso seminario.

En mayo de este año, cuando dirigimos juntos un retiro en Trosly, la casa matriz de El Arca, recordé este incidente que pensé que él cortésmente había olvidado. Con el paso de los años, su sentido de orientación, el poder de su compasión intuitiva y su percepción de cómo aceptar los errores y debilidades, tanto de otros como propios, se habían fortalecido y evolucionado hacia una rica teología de la vida.

El Arca es una comunidad de comunidades mundiales compuesta de los discapacitados que viven con quienes se sienten llamados, por vocación, por periodos más cortos o más largos, a esta vida muy demandante. Podría parecer a una gran distancia en la gama de la vida espiritual y de comunidad respecto a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana y su focalización en la práctica y la enseñanza de un camino contemplativo.

Tan diferente, pero tan complementaria, como Marta y María. Como dice La Nube

del No Saber y como bien sabía San Benito no hay vida completamente contemplativa o totalmente activa. Siempre encuentras una huella del ying en el yang y algún yang en el ying. La vida de Jesús, que ejemplifica la búsqueda humana vivida más humanamente, se refleja en este entretejido de quietud y acción, silencio y expresión.

El retiro en sí mismo estaba compuesto tanto por miembros de El Arca como de la Comunidad Mundial, muchos con identidades coincidentes y muchas experiencias en común. Al avanzar los días del retiro - 'Entrando en la Oración de Silencio'- me impactó poderosamente cuán

*Como dice La Nube del No
Saber, y como bien sabía San
Benito, no hay vida que sea
completamente
contemplativa o totalmente
activa*

profundamente Jean y yo estábamos diciendo lo mismo; y cuán extrañamente, y al mismo tiempo obviamente, la “experiencia central” a la que estábamos llegando conducía a una transformación a la misma, inclusiva, infinitamente tierna, no dualista, mente de Cristo. En mi primera charla yo recordé la creencia de John Main de que lo más importante para la gente moderna es el significado del silencio. Esto significa, en efecto, comprender de nuevo para nuestro tiempo lo que la oración siempre significa. En nuestra sociedad secularizada no hay un rechazo masivo de la oración. Estadísticamente, más gente hace oración que decir que cree en Dios. Pero hay una gran confusión sobre qué es la oración y qué no es. Para muchos, la oración es o bien decir a Dios lo que estamos sintiendo, especialmente cuando estamos en problemas, o pedirle que haga algo sobre las causas de nuestra infelicidad. Sentir que la oración trata primordialmente de cambiar situaciones externas es profundo en nosotros – aún en la investigación científica dedicada a los efectos de la oración por la gente que está enferma.

Esto es muy comprensible. La naturaleza – tanto en las enfermedades que nos atacan

y acaban prematuramente nuestra vida o en los tomados que arrasan una ciudad y destruyen una escuela primaria en segundos – es temiblemente impredecible y terriblemente impersonal. Recuerdo la noche en que estaba caminando a través de una densa oscuridad sin electricidad de una isla del Caribe, hacia la playa. Lo que comenzó como una agradable caminata se volvió paulatinamente terrible al pasar a través de un angosto barranco con el sonido de las olas golpeando al frente, dándome la única sensación de orientación. Nunca antes había sentido, en mis células, qué poderosas son las fuerzas de la naturaleza y también qué insignificante es el ser humano individual y la especie humana, en su presencia. Cómo casual e inconscientemente lo preciosamente personal, con su historia única y frágil, puede ser casualmente arrastrado por el anonimato de un destino de hierro. Esto me dio una pequeña idea de cómo un judío acosado por el holocausto debe haberse sentido. O un insecto que pisamos sin siquiera ser conscientes de lo que estamos haciendo.

Así, no es sorprendente que, cuando somos confrontados por este poder impersonal y anónimo de la naturaleza, nosotros lo asociemos, imaginariamente, desesperadamente, con Dios, e invoquemos a este Dios imaginario para salvamos de esto. Como el salmista, podemos oír místicamente y ver a Dios en el salvaje torbellino y el devastador terremoto o el frío diagnóstico clínico de cáncer. Pero luego personalizamos estas fuerzas de energía natural o biológica como expresiones de la ira de Dios o como nuestro merecido castigo por el pecado. Antropomorfizamos a Dios, le atribuimos nuestros caprichos y proyectamos nuestros miedos sobre Él. Aún en nuestra cultura de tecnociencia, que nos da explicaciones de muchos de estos fenómenos, volvemos, en tiempos de crisis, a esta fácil y emotiva idea de Dios.

Toda vez que somos lanzados contra los límites de nuestro poder de controlar los acontecimientos, es natural buscar un poder más alto para protegernos. Jesús sintió lo mismo al luchar contra su destino la noche antes de morir. Él oró a su Padre pidiendo salvarse de esa hora, pero en su

siguiente aliento renunció al reflejo de sobrevivencia a toda costa y entregó su voluntad a la voluntad de Dios. Vemos en esto la universalidad de la debilidad humana cuando se confronta con nuestros límites naturales – ¿quién no tiembla ante el tsunami de la muerte? Pero también vemos cómo la humana debilidad, cuando es aceptada sin negación o escapismo, es transformada en algo rico y misterioso, una unión de amor más grande que el destino o el karma.

Al encontrar y aceptar nuestros límites - quienes viven con los discapacitados y quienes meditan en el trabajo del silencio pronto encuentran estos límites en sí mismos – nos encontramos a nosotros mismos en el campo de Dios. Siempre que nos abstengamos de negar la realidad o de construir caminos de huida en la fantasía; si damos el paso extra al corazón de la oscuridad que define nuestros límites y el mundo natural; entonces los falsos dioses se desmoronan en el polvo y nos encontramos a nosotros mismos.

En Dios: esto significa, en un espacio libre y sin límites donde cada huella de miedo se ha disuelto: y todo lo que queda es la infinita ternura de una realidad todopoderosa que sabemos con certeza que nunca puede usar la violencia.

La 'cuestión' de Dios siempre estará con nosotros. Aún al costado de los ómnibus de Londres donde se realizó una reciente campaña de insultos y lemas entre ateos y creyentes, la cuestión no se irá. Simplemente, esta clase de discusión no conduce a ninguna parte. El Cardenal Newman, uno de los más grandes teólogos modernos, comprendió esto al situarse a un lado de los debates científico-religiosos de su tiempo sobre la existencia de Dios. Hoy, la cuestión de Dios no es menos intensa y presente. Sin embargo, Dios puede ser la más mortal, seca y aburrida de las cuestiones. O, la más vivificante e iluminadora de todas nuestras cuestiones humanas sobre la realidad y el sentido. Si la cuestión permanece meramente en el nivel mental - retorcida por palabras y pensamientos - nos pierde a nosotros y perdemos interés. No nos da sentido de que estemos realmente elaborando algo más cerca de la respuesta, de la verdad a nivel de la experiencia. Nunca podemos conocer a Dios solo por el pensamiento. Pero, cuando se mueve hacia el corazón, hacia el silencio, "la cuestión que no tiene respuesta", se convierte en la verdadera

esencia de la oración. Sólo conocemos a Dios por el amor. La inteligencia del corazón es el amor. Entonces Dios deja de solo ser una cuestión. Llega a ser un encuentro con insospechados niveles de realidad revelada, liberada en todos los eventos y encuentros significativos de nuestras vidas. Encontramos la respuesta allí - como dice John Main en nuestra propia experiencia: conocemos a Dios en nuestro propio autoconocimiento, llenando y trascendiendo todo lo que conocemos de nosotros mismos. Como dice Richard Rohr, Dios viene disfrazado de nosotros mismos. O, como Simone Weil conocía de Cristo, él viene a nosotros escondido y la salvación consiste en reconocerlo.

Para que esto ocurra – para que Dios llegue a ser activado, como activamos una tarjeta de crédito o comenzamos una nueva fase de nuestra vida encontrando

tempestad en el lago, Jesús está durmiendo en la popa del barco mientras las nubes amenazan hundirlo y los discípulos están aterrados. Ellos lo despiertan preguntándole si él cuida de ellos. Él se pone de pie y le dice al viento y a las olas que se aquieten. Pero luego les pregunta a los discípulos por qué tienen miedo y adónde ha ido su fe.

Sin escuchar su pregunta, ellos sencillamente se maravillan de su poder sobre la tormenta.

Él apunta a la fe, ellos buscan magia.

La oración es pasar de ser dominados por nuestros miedos a la naturaleza a la experiencia (en la fe) del infinito poder de Dios cuya naturaleza es no usar nunca la fuerza. Estos miedos pueden aún instalarse en nuestras tempestades y tor-



Campaña atea en Londres

cuál es nuestro trabajo en la vida – es necesario chocar con nuestras limitaciones y aceptarlas. El poder de Dios se manifiesta en la debilidad humana. Esta dura paradoja es el portal a través del cual entramos a la fe. Aquí encontramos al Dios viviente, descubriendo que ya no necesitamos la magia y que los dioses falsos son solo una imitación barata.

El Rolex que cuesta \$5 en un puesto en el mercado no puede ser el verdadero (aún menos real como sustituto del sentido último, que el de \$10,000 de la marca original).

Nuestras limitaciones y debilidad ante la fuerza de la naturaleza prueban repetidamente la autenticidad de nuestra vida espiritual. En el relato evangélico de la

nados interiores y en la erupción de nuestros lados de sombra. Pero aminoramos estas fuerzas interiores tan pronto como comenzamos a vivir en comunidad, lo que significa, tan pronto como entramos en la soledad. Vivir con otros, sentarnos en silencio – son los dos lados de la experiencia de Dios, el mismo viaje inevitable al interior del silencio transformante de la oración.

Para Jean Vanier, éste es el punto donde aprendemos el arte de la espera vigilante. Él comentó en profundidad la palabra tan significativa del evangelio de Juan - menein – que puede traducirse como viviendo, residiendo, permaneciendo, estando, descansando, haciendo tu hogar. Esto es orar profunda y verdaderamente;

orar es ya haber decidido vivir de un modo nuevo.

Como el meditador descubre perseverando fielmente en la práctica del silencio cada día; como el asistente del Arca descubre al elegir pasar parte de su vida viviendo con los discapacitados – los niveles internos y externos de nuestra vida claman ser sincronizados. Tan pronto como comenzamos a vivir de modo auténtico, enviamos una señal a todas nuestras relaciones y valores, exponiendo todo lo que en nosotros es inauténtico, vacío o falso, pidiendo que sea armonizado con cualquiera sea el más alto nivel de realidad que estamos en contacto.

*

'La oración no es una huida del dolor' enseñó Jean. Es la manera, dijo él, en que "dejamos a Jesús en el lugar donde yo no siento éxito, en el interior de mi herida central: es en este lugar de la herida – donde nuestras limitaciones están expuestas más crudamente – donde el amor nos encuentra". Jean nos dijo emotivamente cómo él aprendió esto viviendo con los discapacitados y con quienes viven con ellos y los atienden.

Así, cuando chocamos con nuestras limitaciones y miedos, también aprendemos a esperar. Pero esperamos sobre una pendiente en descenso, volviéndonos más débiles a medida que nos aproximamos al gran encuentro con el poder infinitamente tierno de Dios. Como sabían los monjes del desierto, el silencio es la esencia de la oración – su radical pureza y su transformante simplicidad. Cuando descubrimos el silencio y la quietud que mora en el centro de la rueda de muchos radios de la plegaria, desvelamos el secreto, el misterio, de la autenticidad. Hasta que esto suceda permanecemos – en forma periódica o crónica – acosados por dudas y la vergüenza que provienen de nuestros fracasos respecto a lo real. Pronto nos damos cuenta que este nuevo silencio no es una privación – no es meramente estar faltos de palabras o pensamientos. No estamos menos silenciosos cuando nos paramos en el rugido de un acantilado barrido por el viento o en medio de un bosque con canto de pájaros y el sonido del viento en las ramas. El silencio es simplemente ser uno mismo, no más ni menos. Qué alivio, y qué absurdamente, graciosamente simple y obvio. Es entonces que despertamos a la mente que es este silencio.

Es lo que el budismo llama la luminosidad de la mente y lo que el cristiano, en la intimidad de la fe, conoce como la luz de la mente de Cristo. El silencio llama hacia el interior o hace emerger de nosotros una mente que es tanto más grande, más inclusiva y más compasiva que nuestra conciencia pequeña y egocéntrica. Por este silencio podemos en días distintos estar sobriamente embriagados o miserablemente aterrorizados de perder nuestra propia identidad.

*

En este silencio de la mente de Cristo estamos conformes de ser nosotros mismos porque no tenemos necesidad de cumplir o de pretender ser alguien distinto. Esta alegría es la paz de la que estuvimos siempre sedientos. Para la imaginación religiosa, esta libertad de no estar desempeñando un papel es una revolución no violenta que se despliega haciendo caer imágenes de Dios y del yo que manteníamos desde largo tiempo, como viejas máscaras. Pero la lucha continúa. Si el silencio es tan natural y simple – vemos esto en cada aula de niños que tan fácil -

*La oración es pasar de ser
dominados por nuestros miedos
a la naturaleza a la experiencia
(en la fe) del poder infinito de
Dios cuya naturaleza no es nunca
utilizar la fuerza*

mente comprenden la oportunidad de meditar – y si esto es tan refrescante y renovador - ¿por qué en el fluir de la vida huimos de esto y lo resistimos? ¿Por qué buscamos débiles excusas para evitar el tiempo que nos demanda?

Los monjes del desierto extrajeron y etiquetaron esta dura roca de resistencia. Vieron que estaba compuesta de diferentes capas que llamaron las obstrucciones de las faltas principales. Solamente después se las llamó "los siete pecados capitales"; no fue una buena elección de palabras porque el pecado vino a significar "lo que es mi propia grave falta" que merece castigo y penitencia. El modelo legal, más que el modelo médico de la gracia, vino así a dominar la mente cristiana, y Jesús llegó a ser visto en forma precisamente contraria de lo que dijo ser – como un juez y como ejecutor. Pero él se llamó a sí mismo pastor

y médico. Los pastores prestan atención y cuidan. Los médicos tratan los problemas y curan. No juegan con la culpabilidad. Un pastor no castiga a la oveja perdida. El médico no inflige más dolor a quien sufre.

Las "faltas" u obstrucciones que afrontamos al entrar en el silencio de la oración son universales, en realidad, como todas las virtudes en nuestro lado positivo: codicia, lujuria, auto-indulgencia, depresión, pereza, vanidad y orgullo. Estas fallas son los 'logismoi' o 'pensamientos' de la enseñanza cristiana del desierto ('La oración es dejar de lado los pensamientos'). Los monjes guerreros identificaron las etapas que toman el relevo en nuestros estados mentales. Asalto, cuando los sentimientos en formación. Interacción, cuando empezamos a entretenernos en ellos. Consentimiento: cuando cedemos a ellos. Derrota, cuando nos mantienen rehenes. Y obsesión, cuando se convierten en adictivos y cíclicos.

Las distracciones con las que tenemos que tratar en cada meditación son con frecuencia las ondas visibles de estas profundas corrientes y modelos de las mareas de nuestra conciencia personal. Son formas personalizadas de fuerzas universales. Son las olas de estos movimientos del alma que golpean la costa de conciencia mental, suavemente o como en una tormenta. Dejándolas a un lado, pacientemente cambiamos los modelos del océano. El silencio es el trabajo de dejar de lado los pensamientos y retornar al puro, no objetivante trabajo de la atención que hace a la meditación un trabajo de amor.

En este trabajo aprendemos, por el encuentro directo con el maestro, que el amor divino es el fundamento de la realidad. Y que este amor no es juzgador. El juicio ocurre como una reacción nuestra, como resultado de la total aceptación y el amor incondicional que descubrimos en el corazón de la realidad. El juicio significa ver la diferencia entre el yo real que se me muestra que soy en esta experiencia de amor y el otro yo con el que falsamente me identifico, el que me lleva a actuar inauténticamente. A la objeción que esto personifica lo transpersonal, solo podemos decir que, mientras permanezcamos humanos, no hay mayor manera de expresar esto que el amor. También es esto la esencia y la única razón de la religión. Como dijo Bernard Lonergan: 'la experiencia religiosa en su raíz es la experiencia irrestricta e incondicional de

estar enamorado’.

Esto nos lleva de nuevo al poder de aceptamos a nosotros mismos como somos con todos nuestros fracasos y limitaciones. ¿Significa esto que no aceptemos responsabilidad por nuestras malas acciones o que no hagamos esfuerzos por mejorar? La prueba de si estamos manejando bien este criterio es cuán bien tratamos a los demás.

ceмос. Todas las apetencias son sustitutos – como lo ilustran gráficamente nuestras múltiples formas de adicción y de negación. Las apetencias adictivas son más que el hambre y la sed – ya sea de alimento, alcohol, sexo, azúcar, drogas o riqueza.

Es la apetencia por cosas que no pueden nutrirnos.

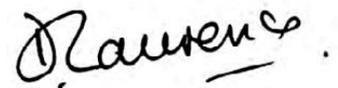
cambia. Entrar al silencio es el camino, porque estamos siempre entrando en él y volviendo a empezar. Llegar es dar una vez más el siguiente paso. Al principio parece que no estamos progresando. Más tarde, vemos que esto es lo que realmente y gloriosamente significa el crecimiento en el espíritu. Seguimos caminando, frente al fracaso sentido, porque no hay límite al amor que desea prodigarse a sí mismo sobre nosotros.

Necesitamos un laboratorio para este grande experimento humano en el cual cada persona hace el mismo descubrimiento único de lo que significa ser un humano. Esto es simultáneamente el descubrimiento de Dios. El misterio de la salvación está presente de un modo escondido, según la Lumen Gentium. El Espíritu Santo trabaja por dentro y por fuera de los contornos visibles de la iglesia: con todo, escrita en la cuestión humana, está nuestra necesidad de los demás, y la necesidad de los demás hacia nosotros. La Comunidad es por lo tanto el gran laboratorio del viaje espiritual que es la vida.

Podemos descubrir esto uniéndonos primero a una comunidad real como El Arca, y entonces, en poco tiempo, descubriendo a la vez las obstrucciones en nosotros mismos y la necesidad del trabajo interior del silencio. O podemos descubrirlo respondiendo a nuestra sed de silencio y al trabajo de la meditación, aprendiendo entonces a ver cómo, siempre sorprendentemente, ello crea comunidad y nos sitúa en redes de amor con otros.

De cualquier manera, todo camino será un sendero estrecho. No porque nadie desee hacerlo más duro para nosotros – no lo estrecho en ese sentido. Sino porque el camino nos ayuda a focalizarnos. El amor, en este sentido, es estrecho – nos focaliza personalmente en otra u otras personas. Pero el estrechamiento expande nuestras mentes y corazones más allá de sus propios límites. Amar plena y verdaderamente a una persona es amar al cosmos. Esta es la explosión que ocurre cuando entramos en el silencio de la oración.

Con mucho amor,



Laurence Freeman, OSB



Laurence Freeman y Jean Vanier

En tanto nos aferremos a la fantasía de perfección y autosuficiencia del ego, estaremos negando una parte vital de nosotros mismos. Estaremos divididos y nos rechazaremos a nosotros mismos. Esto se refleja de inmediato en cómo manejamos las faltas de otros – al juzgarlas. Rechazamos a nosotros mismos producen un odio y un miedo que se proyectan hacia fuera. Fracasar en amarnos a nosotros mismos se convierte en prejuicio y violencia hacia quienes son más débiles que nosotros. Nuestra herida principal es a la vez el origen del dolor y de la curación que apete

Para entrar al silencio, en el centro de nuestro ser – nuestro verdadero y puro yo – es dejar expuestas las falsas apetencias y comenzar el proceso de deconstruir los hábitos mentales y emocionales que nos esclavizan. Pero debemos prepararnos para la lucha. Si evitamos la lucha, estamos simplemente huyendo. Pero si aceptamos la lucha (la 'disciplina' del camino) estamos por lo tanto aceptando la transformación que es el trabajo del amor. Así, los pensamientos de Jean y los míos se unieron en reconocer la naturaleza del amor que nos

Meditación y superación de la adicción

Invitamos a personas en recuperación de adicciones al alcohol u otras drogas a que nos hablen sobre la meditación. ¿Cómo les ayuda esta práctica a liberarse?

“La práctica diaria y el grupo son fundamentales para que pueda continuar sobria”

Por Anne



Paso 11: "Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos deje conocer su voluntad para con nosotros y nos dé la fortaleza para cumplirla".

La recuperación del alcoholismo requiere una continua remoción de mi ego. La meditación es una muy concreta y específica forma de hacerlo. Por 20 minutos al día, dos veces al día, trato de abandonar mi agenda, mis planes, mis

sentimientos, las presiones del día a día, éxitos y fracasos para simplemente estar en la presencia de Dios. En algunas meditaciones puedo lograrlo, en otras no. A menudo es una mezcla de ambos. Estos periodos de meditación son microcosmos de mi vida diaria. Algunos días progreso en la remoción del ego, otras veces no. La mayoría de los días es un poco de ambos.

Mi periodo de meditación matutina me ayuda a juntar las fuerzas para el día. La meditación nocturna me da un momento para entregar el día en las manos de Dios. En el intermedio trato de vivir como creo que Dios querría que lo haga.

Los jueves a mediodía atiendo un grupo de meditación como Paso 11. Empezamos con una lectura de John Main o de Laurence Freeman. Luego meditamos juntos por 20 minutos.

Cerramos la meditación con una lectura de Alcohólicos Anónimos. Luego compartimos nuestra experiencia, nos damos fuerza y esperanza entre todos.

Las dos meditaciones diarias y el grupo de meditación semanal son fundamentales para continuar sobria. Me mantienen afirmada en lo que es verdadero, lo que es importante, lo que es duradero.

Me llevó mucho tiempo ser fiel a los dos momentos de meditación diaria. El proceso de querer ser fiel y luego llegar a ser fiel fueron pasos importantes en mi peregrinaje de dejar ir a mi ego... dejar mi yo detrás. En el proceso descubrí el amor de Dios hacia mí y hacia todos nosotros. Su deseo es que seamos plenos y santos.

EN LA WEB: Lea un texto de Mike M y revise nuestra página sobre meditación como Undécimo Paso en www.wccm.org

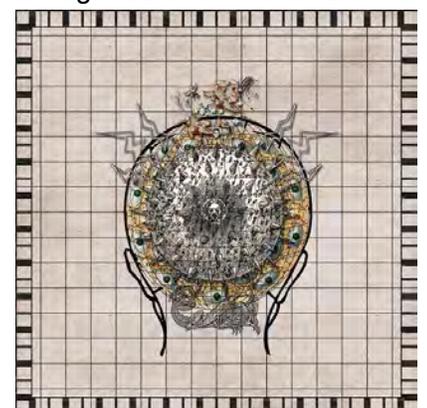
“Solía sentir como si hubieran 1000 conversaciones en mi cabeza”

Por Steve

Mi nombre es Steve y me estoy recuperando de mi adicción a las drogas. Después de usar todos los métodos disponibles para dejar de usar drogas, encontré el programa de recuperación de los 12 pasos. Trato de seguir este programa espiritual en todos los aspectos de mi vida, vida que realmente tiene ahora un nuevo significado. La oración y la meditación son (creo yo) una parte esencial de mi diario indulto de una vida llena de deshonestidad, autosatisfacción, desesperanza y dolor. Como adicto yo solía sentir como si hubieran 1000 conversaciones y pensa -

mientos en mi cabeza permanentemente. La meditación me permite apartarme de la locura, clarificar mi cabeza y empezar con una pizarra limpia. Desde que me enseñaron esta disciplina, medito por lo menos una vez al día para centrarme y equilibrar mis pensamientos. Un amigo mío llama *momento matrix* cuando la velocidad alrededor de uno se reduce a un nivel tal que permite manejarnos sin tener que entrar en pánico. En otras palabras, lo uso como parte de un programa que nos permite tener una vida

en lugar de una mera existencia.



La mente, por sbpoet/CC

"Una vez que aprendas esa disciplina, empezarás a vivir tu vida en armonía: armonía dentro tuyo, porque todo en tu vida estará en armonía con Dios, y armonía con toda la creación, porque habrás encontrado tu lugar, tu lugar en la creación." (John Main)

Voces desde el retiro 2013 de Isla Bere

Por Hayley, desde Sudáfrica

“Vale la pena perseverar en este viaje”



Abordamos el ferry a la Isla Bere bajo fuerte viento y lluvia; llegamos cuando ya estaba oscuro. El largo viaje y la llegada desde el continente han ayudado a que retrocedan las preocupaciones de los últimos días. Ha sido un esfuerzo para completar las cosas y dedicar este tiempo a un descanso profundo. He decidido desconectarme de todo por una semana.

Cuando me despierto en la primera mañana tengo una infantil sensación de

expectativa, y la vista del agua desde atrás de la casa no me desilusiona. Hace mucho frío y la luz juega de mala gana en los bordes de las montañas.

Esa tarde me envuelvo con varias capas de ropa y camino arriba y más arriba partiendo desde el sendero que está detrás de la casa; paso los corderos en el prado, paso la granja, hasta bien arriba donde terminan las casas y los helechos oscurecidos por el invierno se extienden hacia salvajes pendientes. Estoy esperando ver el paisaje cercano a la mitad de la isla. Sin embargo, al llegar a la cresta de la montaña veo un paisaje que me deja sin aliento, precipicios que caen al vasto oleaje gris del océano. Es una pequeña isla entonces. Atrapado en un capullo de viento huracanado, puedo sentir mi insignificancia, la fugacidad de mis preocupaciones. Escalofriante, aunque también emocionante, el sentir un pulso de tiempo en otro metrónomo. A la distancia, rayos de sol rompen a través de las nubes bajas e iluminan un círculo de mar. En los siguientes días soy invitado a entrar al relato de la Pasión, a leerla de forma paralela a nuestra propia historia. Es un encuentro rico, pero tam-

bién desafiante. ¿Qué nos enseña el ejemplo de Jesús sobre nuestra respuesta al sufrimiento y la traición, sobre la aceptación? Me impresiona la presencia permanente de Cristo para los otros en los momentos de compasión; un entendimiento que se extiende incluso a sus perseguidores. La negación del yo es el tema central de las charlas. ¿Qué significa la crucifixión del ego en mi vida laboral cotidiana? ¿Reconozco a Jesús cuando se revela? ¿Qué significa resurrección?

En la Isla Bere hay aún unas pocas señales de primavera. Cuando nos apiñamos detrás del monolito de piedra, temprano en la mañana de Pascua, el viento es aún más frío, y la lluvia e incluso el granizo oscurecen la salida del sol. Regreso convencido que vale la pena perseverar en este viaje, y con la renovada apreciación del sustento del compañerismo a lo largo del camino. Quiero tener esperanza en la resurrección todos los días: “Una transformación al amor”.

“La meditación es como prepararse para un momento, como en la costa del mar”

Por Lukas Tomborek, de Polonia

Hace algunos días se me presentó una interesante, divertida e introvertida pregunta. Me llegó de golpe, sorpresivamente. Ahora supongo que la parte de mi corazón que está en búsqueda me trajo esta pregunta: ¿Por qué la gente habla? ¿Cuál es la razón de esta habilidad, esta evolución del lenguaje, este fenómeno particular? Silencio.

Yo no sabía. Nunca nadie me preguntó esto y ahora mi propio corazón me lo presenta. Guau. Ahora sé lo difícil que es expresar algo que está más allá de las palabras. Pienso que la gente habla porque habla. Podría ser una herramienta maravillosa para expresar

algo no lineal, algo a lo que todavía no se le puso nombre.

Mis días en la Isla Bere fueron exactamente esto, un silencio donde algo que está creando mi yo profundo tiene la posibilidad de nacer. Recuerdo el océano, la extensión infinita de agua, un poco de viento y el sonido del suelo desgredado. Caminando al borde del mar. Siempre he soñado con ver el océano en su eternidad, quietud y unicidad. Por muchos años esta imagen constituyó para mí un espejo para contemplar mi experiencia. Este punto de más profundo yo, es mi cueva, templo, gruta, castillo, o como queramos llamarlo. Un momento de es-

ta experiencia me valió más que muchos libros que he leído.

Por supuesto la meditación, la práctica espiritual es una semilla del paraíso y el tiempo usado en meditación es muy valioso. Pero aun más, la meditación parece estar preparándose para un momento como este en la costa del mar. ¿Dónde vive la divinidad? Estuve dando amor y fui colmado con amor. Di alegría a los árboles y descubrí mucha alegría. Decidí prestar atención al cielo, El Cielo, y Este Cielo fue experimentado en mi alma. El tiempo en la Isla Bere me dio la certidumbre que soy un artista de esta imagen apasionante que llamamos vida. ¿Qué me gustaría dar al mundo?

Noticias

Meditatio

Ray Dalia: "La Meditación es el mayor regalo que yo pueda dar a alguien"
El foro Meditatio "Liderando desde el Centro" en la Escuela de Negocios McDonough de la Universidad de Georgetown



Laurence Freeman, Ray Dalia (fundador de Bridgewaters Associated) y Sean Hagan (Consejo General del FMI). El evento, titulado Liderar desde el Centro, se centró en cómo la práctica de la meditación no sólo puede mejorar la eficacia profesional de los líderes, sino también ayudar a examinar sus propios valores.

Estas fueron las primeras palabras de Ray Dalia: "La meditación es el mejor regalo que podría darle a alguien. Prácticala, descubre cómo es y luego lo sabrás. Les contaré mi historia y por qué creo que la meditación es el mayor motivo de cualquier éxito que yo haya tenido".

El próximo paso será la introducción de un curso con acreditación, dedicado a este tema, a ofrecerse en la Escuela McDonough en 1914. Será dado por Laurence Freeman y tendrá como disertantes invitados a reconocidos líderes.

Durante el último año, la WCCM ha estado colaborando con la Escuela de Negocios McDonough de la Universidad de Georgetown y ha

comenzado a introducir a la meditación a sus estudiantes. El 9 de abril, esta colaboración resultó en un evento conducido por Dean Thomas, junto a

Seminarios Meditatio

Medio Ambiente

Un seminario de un día sobre este tema está previsto en Londres para octubre próximo.

Si tiene interés en temas ecológicos y en acción al respecto, y quiere participar de un grupo para colaborar en el trabajo en esta área, - y no tiene que vivir en Londres para esto! – por favor, contacte a: briji.waterfield@gmail.com

Meditación con Niños

Cathy Day y Ernie Christie, quienes han sido pioneros de la meditación en escuelas, conducirán Foros Meditatio en los Estados Unidos y en Canadá del 18 de setiembre al 2 de octubre (20 de setiembre: St. Paul, MN; 23 de setiembre: Houston, TX; Sept. 24; 25:

San Francisco CA; 27 Set: Phoenix, AZ; 30 Set.: Jacksonville, FL; 4 y 5 octubre; Toronto, Canadá. Para más información y para enviar su pregunta, wccm-usa.org

Rompiendo el Ciclo de Violencia

Laurence Freeman and James Alison explorarán este tema en un Seminario Meditatio en la ciudad de México, del 11 al 13 de octubre. Para más detalles envíe un mail a Enrique Lavin: wccm.mexico@gmail.com

Nuevos recursos en la tienda Meditatio

Las charlas del Foro Meditatio "Leading from the Center" y las pri

meras dos sesiones de Raíces del Misticismo Cristiano se consiguen en video en www.meditatiostore.com

Actividades en el Centro Meditatio

El nuevo curso Raíces del Misticismo Cristiano se inició el 25 de abril en el Centro Meditatio en Londres. La inscripción está cerrada ahora para el curso de verano pero aún puede inscribirse en clases individuales, y puede inscribirse para el curso de otoño que comienza el 12 de setiembre. Hay muchas otras actividades en el Centro, como talleres, sesiones de yoga, momentos de calma y meditación. Puedes ver el programa completo en: www.wcc-mmeditatio.org

Noticias

Laurence visita Rusia por primera vez

Por Albert Zakharov y Maria Zakharova



Del 8 al 10 de mayo de 2013 Laurence Freeman OSB visitó Moscú para dar varios seminarios y participar en una conferencia. Este evento fue organizado por un grupo de oblatos de habla rusa: Maria Zakharova y Albert Zakharov (Ucrania, Lviv), y Josephine von Zitzewitz (Londres).

Los seminarios, realizados en varios lugares, estuvieron destinados

a personas de distintas edades y denominaciones religiosas y también a buscadores espirituales no pertenecientes a una religión en particular. El evento en Moscú es una buena muestra del carácter cosmopolita de nuestra comunidad, porque fue organizado en Moscú por personas de Ucrania e Inglaterra y atrajo la atención de muchos diferentes grupos de personas en Rusia, personas que están interesadas en la dimensión meditativa de la espiritualidad cristiana y en el diálogo interreligioso.

En vista del estado de ánimo conservador y nacionalista que se ve hoy en la sociedad rusa, este evento fue un paso importante hacia el más alto nivel de conciencia espiritual que se crea por medio de las prácticas

meditativas.

Las conferencias del Padre Laurence despertaron gran interés y siguen apareciendo reportes sobre las mismas en las redes sociales en lenguaje ruso.

El resultado principal de los eventos es el interés en crear los primeros grupos de meditación de lenguaje ruso. Hay ahora tres grupos jóvenes reuniéndose en Moscú, San Petersburgo y Blagoveshchensk. Esperamos que en el futuro cercano estos comienzos en la comunidad rusa generen un dinámico y animado movimiento que pueda estimular la renovación espiritual en el país.

Vea todas las fotos y videos en el sitio web ruso de la WCCM www.wccm.ru/meditatio_ru_2013

El Padre Denis Mahony fallece a los 73 años

El Padre Denis Mahony, sacerdote marista de Nueva Zelanda y coordinador de la WCCM en Fiji, falleció pacíficamente el día 26 de abril a los 73 años de edad. Fue miembro fundador de la Comunidad Marista de Oración Contemplativa en el Centro de Oración Nazareth, ubicado en las afueras de la capital, Suva. Batalló el cáncer durante los últimos diez años, pero siempre con el fuerte compromiso de compartir las enseñanzas de la meditación cristiana en Fiji.

En su discurso en la misa del funeral, la Hna. Denise McMahon, miembro de la comunidad y compañera de trabajo del P. Denis, apuntó que: "Él era solicitado por muchísima gente como director espiritual, consejero, conductor de retiros, mentor y como amigo. Era un maestro de gran magnitud y trajo estos regalos a la enseñanza de la meditación cristiana, la cual consideraba el más importante trabajo que realizó en su vida." Lea el obituario en su totalidad en nuestro sitio web: (www.wccm.org).

Jean Vanier y Laurence Freeman condujeron un retiro en Francia



El retiro Entrando a la oración silenciosa unió a la WCCM y a la Comunidad El Arca en Trosly, Francia, los días 22 al 26 de mayo. El P. Laurence Freeman y Jean Vanier condujeron este retiro que fue transmitido en vivo por webcast. Puede mirar todos los videos de la charla en nuestro sitio web: (www.wccm.org).

La Meditación Cristiana crece entre personas sin hogar en Estados Unidos



El grupo de meditación para personas sin hogar fundado en Boston por la reverenda Christina Rathbone está dando nuevos frutos. Los líderes de grupo que se ven en esta foto son: Paul Estes, Patricia Clark, y Judy Kane. La foto fue tomada en la entrada de la Iglesia Episcopal de Todos los Santos, en Worcester, Massachusetts, donde ha empezado a meditar un grupo de iglesia de calle. Este es el cuarto grupo de meditación cristiana de personas sin hogar que se forma en dicho estado: dos en Boston, uno en Waltham y este ahora en Worcester.

Noticias

Meditación en el Círculo Ártico de Canadá

Por Paul Harris



Recientemente se ha formado un nuevo grupo de Meditación Cristiana, dos grados al norte del Círculo Ártico en Canadá en una de las áreas más frías del planeta y la cual se denomina: “La tierra del sol de medianoche” (el sol nunca se pone en el verano). Establecido en Inuvik en los Territorios del noroeste de Canadá, el nuevo grupo se reúne en lo que se llama la “Iglesia Católica Iglú” en esta comunidad de 3.600 almas. Este nuevo grupo de meditación incluye al padre de la parroquia (proveniente del país de cli-

ma caluroso: Nigeria), un diácono, un director de colegio, enfermeras, trabajadores sociales, estudiantes y otros profesionales.

Inuvik es el territorio nativo de los aborígenes esquimales Inuit y Dene, así como la residencia de otras personas y culturas trasplantadas desde el sur. Además algunas familias son ancestros de europeos balleneros y buscadores de oro de los días de la fiebre del oro en las áreas del norte del país.

Los miembros del grupo sienten eso más allá del ajetreo de una pequeña ciudad, donde la temperatura alcanza a veces los 40 grados bajo cero, uno puede sentir el vasto silencio de esta tierra cubierta de nieve. Ellos señalan que el Ártico lo empuja a uno dentro del mundo de la quietud y el ambiente helado estimula la dimensión espiritual contemplativa en esta región del mundo.

El liderazgo contemplativo había comenzado en el Ártico 30 años atrás con el Oblato Misionero de Francia, Padre Henri Tardy quien comen-

zó a meditar siguiendo la enseñanza de John Main en los años 80 en una misión en el norte del Círculo Ártico. El P. Henri escribió este hermoso pasaje en el libro: “The Heart of Silence: Christian Meditation by Those Who Practice It” sobre el Ártico y la vida contemplativa.

Tardy escribió: “Pasé años mirando el océano helado hasta donde alcanza la vista, escuchando el silencio de la tierra cubierta de nieve y el viento que tan a menudo te fuerza a quedarte en casa. También observé al pescador esquimal que permanece inmóvil por horas, esperando una foca para arponear. Observé al viajero esquimal silencioso montando su trineo de perros o construyendo un iglú para protegerse de la tormenta. Todo el estilo de vida me sumergió dentro del mundo del silencio.”

“Eso es” según los meditadores en Inuvik: “El Ártico está hecho para los contemplativos y para la práctica de la Meditación Cristiana”.

Comprendiendo el Consejo Directivo

Por Roger Layet, Presidente del Consejo Directivo de la WCCM

La constitución de la WCCM establece que tenemos un Consejo Directivo para “articular una visión que sustente y comparta el desarrollo de la Meditación Cristiana alrededor del mundo y para supervisar la vida y el crecimiento de la Comunidad”.

El C.D. se encuentra anualmente por dos o tres días y a veces también durante el Seminario John Main. En la reunión principal analiza informes del Director, la Escuela y las comunidades nacionales. Recientemente hemos tratado las futuras orientaciones de la comunidad redactando “El Camino Hacia Adelante” que fue enviado a las comunidades nacionales para que ha-

gan comentarios. (Este documento, que incluye ideas para acciones centrales como locales, será tratado hacia el final de este año en los encuentros de los Coordinadores Nacionales). Hemos tratado las prioridades para el programa Meditatio de acercamiento al mundo secular. Hemos aprobado la fuerte necesidad de un equipo central para relevar al P. Laurence de tareas administrativas y para facilitar el acercamiento al mundo secular. Hemos casi completado una revisión de nuestro proceso de toma de decisiones, clarificando los roles del C.D. en sí, los Curadores y el Comité Ejecutivo del C.D. Los Curadores tienen la autoridad máxima porque la

WCCM está registrada ante la ley como organización benéfica. El Comité Ejecutivo se reúne bimestralmente por WebEx, supervisando al equipo central y colaborando con el Director en abordar cuestiones operacionales.

El C.D. comprende a 17 personas, 3 de Estados Unidos, 3 del Reino Unido, y uno de cada uno de los siguientes países: Australia, Bélgica, Brasil, Canadá, China, Malaysia, Polonia, Singapur, Suiza y Venezuela – más P. Laurence, sin dudas ¡un ciudadano del mundo! Siete de los 17 son coordinadores nacionales en sus países. Los perfiles de los miembros están en el sitio internacional (www.wccm.org)

En Foco

Por Jan, Coordinador Nacional de Holanda



Por casi cincuenta años he vivido en un pequeño pueblo católico romano con una rica cultura cristiana en el sur de Holanda. Sin embargo en mis años de juventud no estaba muy conciente de esa cultura cristiana. Y durante mi adolescencia este paisaje cristiano también permaneció bastante oculto para mí. Lo más importante para mí por aquel tiempo era la formación y protección de mi ego. Fui a karate Wado Kai por un par de años. Es una forma de arte marcial donde, en aquel entonces, la lucha se hacía sin ningún medio de protección personal. También, me sentía inspirado por los monjes japoneses que practicaban Zen. En lo que a los monjes respecta, no fui más lejos que leer los libros de Janwillem van de Wetering. Hasta altas horas

de la noche yo leía sus libros “The empty mirror”, “The dawning nothing” y “The pure emptiness”.

Lenta pero ciertamente, mi interés y necesidad de practicar karate menguó y comencé a adquirir conocimiento intensivamente. Mi acercamiento fue muy directo: simplemente estudiar tanto como pudiera. Traté de adquirir al centro del conocimiento científico. Sin embargo, cuanto más y más conocimiento adquiría, más frío se comenzaba a sentir ese conocimiento. A pesar de eso, mi mundo aún era moldeable. Para vaciar mi mente y llegar a la quietud interior, encontré un rincón tranquilo de cerca de media hora cada día. Me concentraba en mi respiración y a menudo me dormía.

Cerca de mi cumpleaños cincuenta mi vida cambió mucho: en otras palabras, tenía poco control de todo. De algún modo, la presión se había vuelto tanta que la zona de protección que había construido en los años previos, colapsaba, y un nivel más profundo salió a la superficie como un regalo de gracia. Durante ese momento fundamental tuve la experiencia de que el camino que yo seguía hasta ese entonces había alcanzado su fin y de que yo ya había entrado en un camino diferente sin darme cuenta. De repente, vi ese rico paisaje espiritual cristiano en el pueblo y alrededor de donde yo vivía, los símbolos cristianos estaban llenos de luz por primera vez, las palabras de oración se volvieron audibles y la vida cotidiana se tornó más real.

Hace tres años me contacté con la Meditación Cristiana durante un encuentro con el Padre Laurence en los Países Bajos. Desde ese momento en adelante, el paisaje escondido de la meditación en la tradición cristiana se hizo visible para mí y mi búsqueda se amplió. No a lo lejano sino a lo cercano. A través de la meditación las oraciones se volvieron más profundas y más significativas. Sucesivamente la meditación está siendo nutrida por la oración. Puedes afirmar que la interacción entre meditación y oración me está guiando a crecer de estar orientado hacia el ego a estar orientado hacia Dios.

A partir de abril de 2013 soy el Coordinador Nacional de Holanda. Uno puede interpretar el rol de Coordinador Nacional como el rol de un guía turístico. Un guía turístico que da la dirección y cuida las conexiones mutuas. Escucha los sonidos en el silencio y se asegura de que usemos nuestros varios talentos conjuntamente. Un guía turístico que experimenta la vulnerabilidad de los otros y de sí mismo. Un guía turístico que, desde la Fuente, está asignado para reforzar el viento en la vela de los demás.

Que siempre tengamos viento en nuestras velas.



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)

Coordinador Oficina Internacional: Jeroen Koppert (jeroen@wccm.org)
Sitio The World Community: www.wccm.org
Sitio Medio Media: www.mediomedia.org

Coordinadora edición en Español: Marina Müller

Armado en Español: Noelia Valenzuela
Traducciones de este número:

Marina Müller, Javier Cosp y Noelia Valenzuela

¿Te gustaría escribir en el Boletín?

Tenés tiempo hasta la próxima fecha del: 15 de Septiembre

Nuevos Recursos

Libros

Una Perla de Gran Valor, Laurence Freeman

En esta nueva edición Laurence Freeman alienta a los meditadores que aprecian el tesoro que han descubierto en la meditación a compartirlo con otros iniciando un grupo de meditación. "Todo lo que se necesita para iniciar un grupo", dice, "es la fe para comenzar y el apoyo de quienes han iniciado antes". Entre los colaboradores se incluyen muchos maestros de la comunidad, incluyendo a John Main OSB (extractos de sus escritos), Laurence Freeman OSB, Kim Nataraja, Paul Harris, Peter Ng y Carla Cooper.

Compartiendo el Regalo - Libro de Recursos para Trasmitir la Meditación Cristiana

Este libro contiene abundantes artículos para ayudarte a compartir el regalo de la Meditación Cristiana con otros, en todos los niveles. El rango de contribuciones te permite un gran surtido y cubre todos los aspectos de la Enseñanza Esencial de la tradición como se enseña por la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Estos recursos pueden ser usados para profundizar tu propio conocimiento, nutriendo al grupo que estás liderando o como inspiración para dar una charla u organizar un evento de meditación. Entre los contribuidores están incluidos John Main OSB (extractos de sus escritos),

Laurence Freeman OSB, Kim Nataraja, Paul Harris y otros maestros de la comunidad.

Para ordenar ve a nuestro Meditatio Store: [\(www.meditatiostore.com/\)](http://www.meditatiostore.com/)

Audio

Nuevo Pensamiento para iBU Nueva Era-Richard Rohr y Laurence Freeman. Del 15 al 17 de Febrero 2013, Chicago, Estados Unidos. Con una larga amistad compartida, Richard Rohr y Laurence Freeman están profundamente comprometidos con la renovación de la

dimensión espiritual de nuestra era. En esta conferencia, estos dos amigos espirituales ofrecieron maneras en las que podemos poner en práctica nuestras más profundas aspiraciones de realización personal y transformación social.

Seminario John Main 2013

Sabiduría del Desierto y Espiritualidad Oriental: Silencio Interior, conducido por Joseph Wong OSB, Cam Hong Kong- 20/22 de Setiembre



La práctica de la Meditación Cristiana enseñada por John Main puede ser encontrada en los Padres del Desierto en su esfuerzo por alcanzar silencio interior y así unión con Dios a través de la pureza del corazón y oración incesante.

La espiritualidad contemplativa profética de nuestro tiempo es un desarrollo de esta tradición. Joseph Wong explorará esta sabiduría ancestral, mostrando su afinidad con algunas prácticas budistas e indicando su relevancia contemporánea. El P. Joseph es monje benedictino de la Congregación Camaldulense. Tiene maestría de la Universidad de Londres y Doctorado en Teología Sagrada de la Universidad Gregoriana, Roma y es miembro de la Academia Pontificia de Teología. Retiro Pre-Seminario dirigido por Laurence Freeman OSB - 16 al 19 Setiembre (Lugares Limitados, favor contactar a Secretaría antes de inscribirse) Viaje Interreligioso Post-Seminario - 22 al 25 de Setiembre. Vea más en: www.johnmainseminar2013.com

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

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



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

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

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

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

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

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